



INFOS AGAPA - AUTOMNE 2012

EDITO

SOMMAIRE

Edito

Actu

Ailleurs

Réflexion

A lire, à voir, à faire

Témoignage

Parole aux stagiaires

www.agapa-suisseromande.ch

AGAPA et ses trois problématiques

Lors du premier contact avec notre association, la question est fréquemment posée : pourquoi trois problématiques ? Y a-t-il un sens à cette division ? Traitons-nous systématiquement toutes les thématiques ou peut-on venir à AGAPA pour en travailler une seule, voire deux ?

A ces questions, nous répondons en premier lieu par le biais des prestations. Au début de l'association, il n'existait que les « groupes d'accompagnement », prestation en petit groupe fermé sur six mois qui mélange les trois problématiques. Peu à peu, les prestations de l'association se sont étoffées : entretiens et groupes de parole, modules et cafés deuil périnatal sont apparus afin de répondre aux demandes exprimées, à savoir travailler de manière individuelle ou s'intéresser à une seule problématique, sans forcément faire de liens avec les autres.

Une autre voie de réponse a pu être explicitée au grand jour : AGAPA en a fait le thème de sa récente conférence : deuil périnatal et histoire de vie (commande de CD via notre site). Durant ses interventions, la Dr Soubieux a rappelé que lorsque l'on devient soi-même parent, le vécu avec ses propres parents est revisité : que souhaite-t-on transmettre ? Que veut-on absolument éviter de reproduire ? Que veut-on faire différemment ? Ainsi, les événements du passé se réactivent, les « positifs » comme les « négatifs » : maltraitances, abus, négligences ou surprotection. Sachant que tout cela se vit en filigrane pour une grossesse physiologique, on peut ainsi comprendre comment ces éléments prennent toute leur importance si malheureusement cette grossesse se termine mal ou trop tôt. Si ce bébé décède en cours de grossesse, les événements de vie passés se remettent en jeu et sont susceptibles d'avoir leur place lors d'un chemin de deuil ou d'un travail sur soi.



ACTU

Cette édition 2012 de l'Infos AGAPA étrenne de nouvelles rubriques. En plus de vous donner des nouvelles de notre association, nous espérons que leurs contenus sauront nourrir votre réflexion et vos idées. Comme toujours, chers lecteurs, membres ou amis, c'est avec joie que nous accueillerons vos réactions et vos remarques. Grâce à elles et à vos regards extérieurs, à vos propositions et à vos projets, nous ne cessons d'avancer et de réfléchir à comment faire au mieux. Et nous nous renouvelons...



Nouveau président

2012 sera l'année du renouveau pour AGAPA Suisse-Romande : après 2 ans de recherches, un nouveau président s'est annoncé et a été nommé à l'assemblée générale de mars. Pascal Hirt, 49 ans, travaillant dans la gestion de patrimoine se présente et nous explique pourquoi il a accepté de s'engager pour notre association :

Je me sens interpellé... J'ai l'impression que je peux être une pièce du puzzle.

Et un jour, nous avons été présentés, Sr Danièle et moi. Elle m'explique l'association, elle me présente la Dresse Diane Savoy. Elle m'explique les buts de l'association. Je rencontre les professionnels de l'association ainsi que les bénévoles et je ne sais pas pourquoi, alors que presque rien dans mon passé ne me lie avec cette thématique, je m'y intéresse, je me sens interpellé, avec une envie d'aider ces gens à l'écoute des autres. J'ai l'impression que je peux être une pièce du puzzle. AGAPA est en pleine adolescence par son âge, mais je détecte déjà beaucoup de maturité et de sérénité. Je perçois une âme dans cette association, témoin du passage de ceux qui viennent là, déposer leur souffrance.

Je profite de l'opportunité pour lancer un appel : parler d'AGAPA autour de vous, à vos proches, à vos familles, à vos amis. Soyez fiers de cette association, elle le mérite !

J'aimerais remercier la Dresse Diane Savoy et Sr Danièle Perrier pour la confiance qu'elles me témoignent en me confiant la Présidence de « leur bébé ». Merci à toute l'Equipe qui m'aide à intégrer la structure ! Merci à tous les professionnels et bénévoles ! Merci aussi à tout le public pour le soutien !

Pascal Hirt

Nouvelles prestations

Les nouvelles prestations mises sur pied durant cette année semblent répondre à un réel besoin.

Café deuil périnatal

Quatre « cafés deuil périnatal » ont été répartis durant les quatre saisons. A chaque rencontre, ce sont des émotions intenses, réelles et authentiques qui trouvent un lieu pour se partager, en toute simplicité. Les personnes qui s'y sont rendues avouent clairement s'être tournées facilement vers une prestation de ce type-là. Confirmés par ces expériences positives, nous allons continuer sur cette lancée. D'autres cafés sont envisagés l'année prochaine et d'autres cantons s'annoncent déjà pour exporter la prestation dans d'autres régions de Suisse romande.

Modules

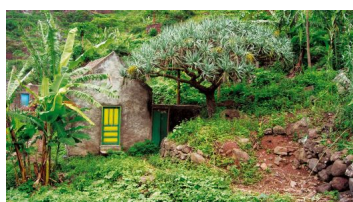
Ils proviennent du constat que le parcours d'accompagnement peut s'avérer difficile d'accès pour certaines personnes. Trois premiers modules ont été créés et expérimentés durant l'automne 2012 : « à partir de nos émotions, découvrir nos besoins », « affirmation et communication » (expérimentation de jeux de rôles), « être reconnu en tant que victime et comment s'en sortir ». Loin d'être des portions du processus sorties de leur contexte, ces modules sont les fruits d'un important travail d'adaptation de nos prestations aux besoins des personnes et à leurs demandes.

AILLEURS

Le deuil périnatal au Cap-Vert

Le niveau de vie, l'avancée de la médecine, le fait que la mère ait un suivi médical durant la grossesse sont des critères qui influencent le taux de mortalité périnatale. Au sein de ce petit archipel de l'Atlantique, à 500 km des côtes de l'Afrique de l'Ouest, ce taux est de 26 pour 1000, c'est-à-dire 4 fois plus élevé qu'en Suisse. Pourtant, le deuil périnatal y est beaucoup moins évoqué.

Au Cap-Vert il n'y a aucune structure d'aide psychosociale comme AGAPA en Suisse pour aider les mères à faire face à leur deuil. Pourquoi ? Est-ce parce que le Cap-Vert n'est pas aussi avancé que la Suisse au niveau psychosocial pour reconnaître le deuil périnatal ? N'y est-il pas ressenti ? Ou est-il plutôt vécu autrement ?



Il n'y a pas si longtemps, au milieu du 20^{ème} siècle, le taux de mortalité périnatale était cinq fois plus élevé. La mort périnatale était si fréquente au Cap-Vert qu'il en devenait ainsi presque normal qu'une femme ait connu une ou plusieurs fausses couches. De ce fait, au fur et à mesure, son deuil était banalisé.

Le mot deuil se traduit en créole « dor », signifiant littéralement « douleur » ; mais c'est une douleur passagère, la mort périnatale n'est pas endeuillée comme la mort d'un enfant né.

La femme pleure la mort de son enfant mais « passe vite à autre chose ». Pays à majorité catholique, la mère se consolera avec les « Dieu t'en donnera un autre ». Ainsi la femme ayant connu une perte périnatale

Le mot deuil se traduit en créole « dor », signifiant littéralement « douleur » ; mais c'est une douleur passagère, la mort périnatale n'est pas endeuillée comme la mort d'un enfant né.

tentera de se retrouver à nouveau enceinte le plus vite possible. Et le prochain nouveau-né effacera de la mémoire la précédente perte des autres.

Paradoxalement, même s'il n'y a pas de deuil réellement vécu comme pour la mort d'un enfant de 5 ans par exemple, le bébé décédé ne sera pas totalement oublié, du moins par la mère.

Il est courant d'entendre les femmes ayant connu des pertes périnatales mentionner le nombre d'enfants qu'elles ont portés, sans omettre ceux qui sont morts. Lorsqu'on demande à une mère combien d'enfants elle a, elle nous dira par exemple : « j'ai 5 enfants : 2 morts et 3 vivants ».

Par contre, celles qui n'arriveront pas à mettre au monde un enfant seront stigmatisées et parfois même abandonnées par le mari. Jusqu'au milieu du 20^{ème} siècle, il était d'usage que la femme qui n'arrivait pas à mettre un enfant au monde en bonne santé était renvoyée chez ses parents. Il suffisait de

mettre un enfant au monde pour avoir la garantie de rester avec son mari.

Aujourd'hui ces pratiques sont abolies.

D'abord parce que les conditions de vie se sont améliorées pour diminuer significativement le taux de mortalité périnatale, mais aussi parce que le statut de la femme a été élevé et ne dépend plus de son rôle de mère. Non seulement la femme qui n'a pas d'enfant ne sera pas stigmatisée, mais en plus elle aura le droit de choisir de ne pas en avoir.



Angela Vaz Da Veiga, ancienne stagiaire(PET)

REFLEXION



Nous sommes très heureux de pouvoir vous faire découvrir une artiste hors du commun, spécialisée dans le deuil. Chapeau à Alix Noble Burnand, qui est conteuse, formatrice d'adultes et thanatologue ! Elle forme et accompagne des enseignants, des soignants, des prêtres, des éducateurs, des entreprises, des parents, des enfants et adolescents à la mort et au deuil.

Elle a publié des CD de contes sur la mort, ainsi qu'un livre récent où elle aborde toutes les questions qui se posent à la société actuelle sur le chapitre de la mort :

« La Mort, tout conte fait ».

« Oui, je sais, c'est étrange de « former » des gens au deuil et à la perte ! Mais aujourd'hui, on ne sait plus comment se comporter face à la mort : on n'ose pas en parler quand elle n'est pas là, et on se sent défait et démoli quand elle s'annonce dans nos vies. Notre société a en effet perdu ses repères de croyances et de rites qui structuraient la vie de nos aînés.

Mais aujourd'hui, on ne sait plus comment se comporter face à la mort : on n'ose pas en parler quand elle n'est pas là, et on se sent défait et démoli quand elle s'annonce dans nos vies.

Aujourd'hui les sentiments, les émotions, notre ressenti prennent toute la place. Il est devenu très difficile de traverser un deuil ou une perte signifiante. Les endeuillés sont souvent seuls. Ils embarrassent leurs proches, et c'est souvent le psychologue qui reste le seul intervenant possible. C'est pour cette raison que je me suis formée comme thanatologue et que je cherche par tous les moyens (contes, entretiens, formations, conférences, livres,...) de permettre à ceux qui le désirent de trouver un moyen de traverser le deuil qu'ils vivent, de s'y confronter, d'en parler à leurs enfants (s'il y en a), et de retrouver le chemin du rite.

Voilà pourquoi je propose cette petite liste de « trucs » aux endeuillés que j'accompagne.



10 petits trucs de bon sens pour traverser une séparation, une perte, un deuil :

1. Accepter de pleurer

S'autoriser à pleurer sur soi : pleurer, c'est parler autrement, c'est traverser sa douleur. Pleurer, c'est entrer dans son chagrin de façon active et efficace.

2. Puis apprendre à contenir l'émotion

Et aller la lâcher plus tard, ailleurs, dans mon lit, dans un petit moment. Contenir l'émotion, ce n'est pas la nier. Au contraire, c'est l'assumer et choisir de me laisser l'exprimer.

3. Protéger mes proches

Et me protéger moi-même. Mettre une distance salutaire entre eux et moi. Ne pas les envahir de mes émotions tout le temps, c'est leur permettre de durer à mes côtés. J'ai besoin qu'ils continuent à vivre à mes côtés et qu'ils soient solides.

4. Ecrire.

Ecrire, c'est nommer ce qui sinon reste flou, rampant, insidieux, ressassant.

C'est me permettre de nommer ce que je ressens, m'autoriser à ressentir.

Ecrire, c'est cadrer, contenir.

C'est re/trouver sa place d'auteur dans ce qui m'arrive.

C'est devenir intelligible à soi-même.

5. Devenir mon meilleur ami. Prendre soin de soi.

Il n'y a que moi qui puisse savoir ce dont j'ai besoin.

Apprivoiser ma solitude. Devenir mon partenaire principal. Ne pas avoir peur de me parler à haute voix.

Se faire des petits soins : un bon repas, un soin corporel. Se faire masser.

6. Etre très prudent sur le plan physique et médical

Dans une situation de deuil, on est en grand danger. Accidents (voiture, chute) liés à l'inattention, à la fatigue, à la baisse de la vigilance. Baisse des défenses immunitaires.

Faire un contrôle chez le médecin. Se faire prescrire préventivement des médicaments doux, des fleurs de Bach, du millepertuis, des oligo-éléments. Marcher absolument sans attendre d'en avoir envie.

7. Ne pas se projeter dans l'avenir. Séquencer le temps.

Le temps se définit autrement lors d'un deuil.

Se donner des petites tranches de temps. Au début, limiter le futur à la fin de la matinée.

Ensuite, envisager de vivre jusqu'au soir.

S'interdire de penser aux vacances d'hiver, à la fête de Noël.

Accepter que mon temps se concentre sur le maintenant. Ne pas projeter mon présent dans mon avenir.

8. Instabilité émotionnelle

Accepter d'être confus, émotionnellement instable. Accepter la fatigue mentale.

Accepter aussi les moments de joie.

On est en situation de dépression. C'est normal.

On n'a pas l'énergie habituelle. C'est normal.

9. Prendre la situation au sérieux sans absolutiser ma souffrance

Ma situation est unique. Elle est difficile. Je vais devoir mobiliser de l'énergie pour pouvoir m'y confronter.

Personne ne peut la comparer à d'autres situations.

Eviter de se prendre en victime : ce n'est pas parce que je souffre que personne ne souffre autant que moi.

Les phrases à refuser sont :

- « Ma pauvre, c'est affreux, tu ne t'en sortiras jamais ! » ;

- « Allons, secoue-toi. Change-toi les idées. Fais un effort » ;

- « Ce n'est pas normal que tu... ».

10. Ne pas idéaliser le passé

Ce n'est pas parce qu'il est révolu que le passé devient extraordinaire !

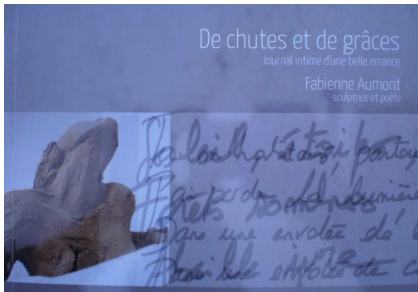
Ce n'est pas parce qu'il est mort que mon proche était un saint !



A LIRE, A VOIR, A FAIRE

Un livre : De chutes et de grâces, journal intime d'une belle errance, de Fabienne Aumont

Spécialisée en marketing social, Fabienne Aumont pratique plusieurs arts depuis de nombreuses années. Consultante en communication pour AGAPA Suisse-Romande depuis avril 2004, elle a dédié cette œuvre et ce texte à notre association.



Ses créations sont présentées dans ce recueil à la croisée des chemins entre écriture et sculpture. « De chutes et de grâces » est le fruit de huit ans de travail et d'une réflexion sensible au cœur de laquelle la féminité tient une part importante.

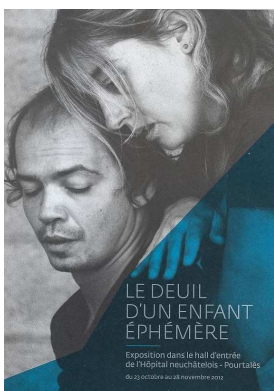
Recueil disponible au secrétariat d'AGAPA ou via le site internet www.terre-delle.com.

Un dvd : Polisse, film de 2011, réalisé par Maiwenn, interprété par Karin Viard, JoeyStarr et Marina Foïs

Abus, maltraitements, violences... La brigade des mineurs de Paris en voit de toutes les couleurs. Cette fiction s'inspire de faits réels relatés par l'équipe, librement adaptés par la réalisatrice et brillamment interprétés.

Extraits du synopsis du site www.allocine.fr :

Le quotidien des policiers de la BPM (Brigade de Protection des Mineurs) ce sont les gardes à vue de pédophiles, les arrestations de pickpockets mineurs, mais aussi la pause déjeuner où l'on se raconte ses problèmes de couple ; ce sont les auditions de parents maltraitants, les dépositions des enfants, les dérives de la sexualité chez les adolescents, mais aussi la solidarité entre collègues et les fous rires incontrôlables dans les moments les plus impensables ; c'est savoir que le pire existe et tenter de faire avec... Comment ces policiers parviennent-ils à trouver l'équilibre entre leurs vies privées et la réalité à laquelle ils sont confrontés tous les jours ?



Une expo : Le deuil d'un enfant éphémère. Le douloureux parcours des parents.

A voir du mardi 23 octobre au mercredi 28 novembre 2012 dans le hall d'entrée de l'Hôpital neuchâtelois Pourtalès, Maladière 45, à Neuchâtel.

TEMOIGNAGE

Mon histoire



J'ai porté 6 enfants, j'en ai perdu 5 et je suis maman d'un garçon âgé aujourd'hui de 12 ans, survivant de sa fratrie et survivant de sa propre vie. J'ai perdu Timöe en 1998, Sophie en 2002, Etienne en 2003, Rémi en 2005 et Yvan en 2008, tous à environ 10 semaines de grossesse.

L'accompagnement sur six mois par Aude et Christine d'AGAPA et ma formation en haptonomie que j'achève cette année m'ont beaucoup apporté dans mon évolution personnelle. Cette disponibilité dans l'écoute et le contact permet à l'être que l'on est toujours de tendre une main secourable à la partie de soi en souffrance. Elle permet certaines prises de conscience salutaires. Ce don de soi, cette disponibilité, ce regard, cette écoute est accessible à tous. Pour moi, ce n'est pas de la responsabilité de quelques belles âmes. Il suffit que l'autre soit un petit peu plus important que soi. C'est la base du soin à ses enfants, à sa famille, à ses voisins, à ses collègues,...

***M'arrêter pour me réhabiliter
vraiment et retrouver cette sérénité
nécessaire pour goûter toutes vraies
rencontres.***

Actuellement, où en suis-je ?

Au travers de mon propre processus, je me rends compte de mon évolution vers l'apaisement. La souffrance n'est pas partie, je n'en ai pas guéri comme j'aurais pu naïvement l'espérer. La reconnexion à mon essence a permis de la faire sortir de sa tanière pour occuper tout mon être. Vécue en pleine conscience, elle est juste consciemment présente, donc plus facile à vivre. Je peux sentir la chaleur et voir la lumière au travers.

Vivre cette douleur intérieure, c'est lui ouvrir un espace pour éviter qu'elle ne m'étouffe. C'est m'ancrer dans le présent en sentant que je suis en vie.

Dans ces retrouvailles apaisées et ma sensibilité consciente, je peux plus facilement me vivre, rester ancrée et ne plus tricher pour goûter l'art de la rencontre et m'ouvrir à nouveau au monde. Cela se fait encore par vagues dont les creux sont aussi profonds que les sommets qui me portent plus loin. Je sais qu'avec le temps la tempête se calmera, me permettant de retrouver les eaux plus calmes d'une vie sereine.

Ghislaine

Lettre à mes enfants

*Mes enfants,
Chacun à votre tour, vous êtes venus
habiter cet espace trop grand de vide et
d'impalpable.
Vous vous y êtes installés, dévoilant un
prénom, un regard malicieux, une nature
d'enfant. Certains diront que c'est mon
imagination fertile.
Au plus profond de ma féminité, je suis
persuadée que non.
Qu'importe! C'est primordial pour que
s'ouvre enfin ce chemin de deuil si
longtemps laissé à l'abandon.
Envahie de toutes ces choses inutiles
derrière lesquelles on se camoufle, je ne
savais plus qui j'étais.
Et plus je courrais pour oublier, moins je
savais. Il a fallu quelques rencontres
essentielles pour que je stoppe ma course
folle.
M'arrêter pour cesser d'ignorer mes
limites, réaliser ma souffrance, mes peurs,
mes masques.
Pour vous pleurer vous mes enfants que je
ne verrai pas grandir.
M'arrêter pour me réhabiliter vraiment et
retrouver cette sérénité nécessaire pour
goûter toutes vraies rencontres.
Timöe, Sophie, Etienne, Rémi et Yvan, je
vous accueille tous les cinq dans mon coeur
au côté de cet enfant survivant dont je
savoure la présence jour après jour.*

PAROLE AUX STAGIAIRES

Parmi les trois problématiques d'AGAPA, laquelle vous a le plus touchée et pourquoi ?



Lorsque je me suis posée la question la première fois, il était évident que ce qui m'avait le plus touchée était le thème de la maltraitance en général, et plus particulièrement les abus sexuels commis sur des enfants. C'est d'ailleurs sur ce thème que la plupart de mes lectures ont porté. Il était inconcevable pour moi qu'on puisse faire subir de tels supplices à des enfants et me devenait essentiel d'emmagasiner tous les différences permettant de détecter des abus sexuels selon l'âge des victimes.

Puis est arrivé le témoignage d'une personne qui à elle seule réunit les trois thématiques d'AGAPA. Et tout a pris une dimension différente...

Je n'arrive pas à exprimer à quel point j'ai été émue par tant de courage. C'est là que j'ai saisi la pertinence de regrouper ces trois thématiques dans une association qui me semblaient tant éloignées, mais qui sont pourtant tellement liées. Et donc finalement ça n'est pas un thème en particulier qui m'a le plus touchée, mais bien le fait de les retrouver tous les trois en même temps chez une même personne et aussi le courage et la force de vie qui l'accompagnent.

Jessica



Le thème de la survivance m'a interpellée. L'un des aspects qui explique toute sa complexité est le fait qu'elle s'inscrit fréquemment dans une dynamique de secret. La souffrance qui se manifeste chez les personnes survivantes est alors d'autant plus violente que les raisons ne sont que difficilement identifiables. Le tabou, les secrets de famille, la culpabilité ou simplement la peur de décevoir sont tant de raisons qui gèlent la communication intergénérationnelle, et qui peuvent avoir des répercussions terribles sur une vie. Comment pourrait-on s'imaginer que la perte d'un être dont on n'a pas connu l'existence - même embryonnaire - puisse à ce point bouleverser un parcours de vie ? Je ne soupçonnais pas l'importance et l'impact de la transmission transgénérationnelle sur une existence. Un témoignage m'a particulièrement marquée : immense souffrance, incompréhension, doutes, une vie menée de bout en bout comme un combat, sans comprendre « le pourquoi moi ? ». Je remercie AGAPA d'offrir à ces personnes torturées un cadre où elles peuvent s'exprimer, se découvrir et chercher une issue à leur mal-être.

Jeanne

Cela peut prendre des années de souffrance incomprise pour identifier ces blessures intériorisées, pour prendre conscience des croyances destructrices avant de pouvoir s'en libérer et se réconcilier enfin avec la vie.



Au niveau des maltraitements survenues durant l'enfance, j'ai été particulièrement impressionnée par l'impact de la violence verbale et les traces indélébiles qu'elle peut laisser à l'âge adulte. Divers témoignages convergent vers cette triste réalité : critiques répétées, commentaires dévalorisants voire humiliants ou remarques cruelles ont des effets très négatifs sur le développement de l'estime chez l'enfant. Parfois subtilement transmis, les abus verbaux sont comme des coups portés à l'âme, une brutalité aux marques invisibles qui engendre des dégâts pourtant bien concrets sur leur bien-être. Cela peut prendre des années d'échecs répétés, de souffrance incomprise pour identifier ces blessures intériorisées, pour prendre conscience des croyances destructrices que les mots ont édifiées avant de pouvoir s'en libérer et se réconcilier enfin avec la vie.

Michèle