



## LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 59  
Printemps 2025

Editeur responsable: Anne-Françoise Jans  
Rue du Culot 15b, 1341 Cérroux-Mousty

<https://www.parentsdesenfantes.org/>

Le temps entre nos rencontres est parfois long. Pour vous accompagner dans des moments de solitude sur ce chemin si difficile, nous avons pensé partager avec vous ces textes, ces poèmes, ces musiques, ces images qui nous ont particulièrement touchés.

« Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire. »

Texte de Boris Cyrulnik extrait de « Les murmures des fantômes »  
*Proposé par Nadège et Jean-Louis, parents de Lucie.*



Dans nos moments les plus sombres, nous n'avons besoin ni de solutions ni de conseils. Nous avons simplement envie de la chaleur de la connexion humaine. Un toucher doux, une présence silencieuse : tels sont les points d'ancrage qui nous soutiennent lorsque les tempêtes de la vie font rage.

N'essayez pas de me réparer. Ne portez pas mon fardeau et ne chassez pas mes ombres. Au lieu de cela, soyez la main ferme que je peux tenir pendant que je parcours mon paysage intérieur. Asseyez-vous avec moi dans le calme, témoignant de mon combat sans essayer de le changer.

Ma douleur, c'est moi qui dois la ressentir, mes combats, c'est moi qui dois les mener. Mais ta présence me rappelle que je ne suis pas seul dans ce monde vaste et parfois terrifiant. Il murmure que je suis digne d'amour, même dans mon effondrement.

Alors, quand la nuit semble interminable et que je m'égarerai, seras-tu simplement là ? Non pas comme sauveur, mais comme compagnon. Tiens ma main jusqu'à ce que l'aube se lève et que je retrouve ma force.

Votre soutien silencieux est le plus beau cadeau que vous puissiez offrir. C'est l'amour qui m'aide à me souvenir de qui je suis, même lorsque je l'ai oublié.

Auteur inconnu

*Proposé par Georgia, maman de Yanniss*



Je te laisse partir

Car te laisser partir

C'est te laisser briller

C'est te laisser semer

C'est te laisser tisser

Encore

C'est savoir que tu es partout où la beauté s'attarde

Et faire battre plus fort

Ton cœur qui vit en moi

Extrait de "Recoudre la nuit" de Laura Schlicter

*Proposé par Françoise, maman d'Adrienne*



Pleure-moi. Pleure-moi avec toute l'intensité que ton âme blessée peut supporter. Crie mon nom si tu en ressens le besoin, laisse le vide t'envahir, laisse la douleur brûler et consumer chaque recoin de ton être. Mais écoute bien : ne reste pas figé là. Ne fais pas de mon absence une excuse pour t'arrêter de vivre.

Crois-tu que je suis entré dans ta vie pour que, le jour de mon départ, tu choisisses de mourir avec moi ? Non ! N'ose pas éteindre ta lumière à cause de mon ombre. Je ne suis pas la fin de ton histoire. Je suis un chapitre, oui, un chapitre important, marquant, qui restera gravé à jamais. Mais ta vie ne s'arrête pas parce que la mienne a pris fin.

La douleur est un maître impitoyable, je le sais. Elle te déchire, te dépouille, te laisse face à ta propre fragilité. Mais elle t'enseigne aussi, si tu l'acceptes, que tu es encore debout. Regarde-toi : tu respires, tu te bats, tu ressens. Tant que tu es là, tu as un devoir : vivre. Pas pour moi, pas pour les autres, mais pour toi. Pour ce que tu es.

Ne fais pas de mon souvenir une ancre. Fais-en un phare, une lumière qui guide ton chemin dans les moments d'égarément. Souviens-toi de nos rires, de nos étreintes, mais ne reste pas prisonnier de ces souvenirs. Je ne veux pas que tu sois un musée de mémoires, je veux que tu sois une rivière qui s'écoule, qui avance, qui transforme tout ce qu'elle touche.

Alors oui, manque-moi. Permits-toi ce deuil, car c'est l'amour qui te fait souffrir. Mais après chaque larme, après chaque nuit sombre, choisis de vivre. Choisis de rire, d'aimer, de tomber et de te relever encore. Choisis d'avancer, car c'est ce que je ferais si j'étais à ta place.

La vie n'est qu'un souffle, un instant. Ne gaspille pas le tien à te noyer dans mon absence. Car même si je ne suis plus là comme tu le souhaiterais, je suis toujours avec toi. Je suis dans chacun de tes pas, dans chaque sourire que tu parviens à esquisser. Je suis ici, te murmurant avec toute la force que l'amour peut offrir: VIS.

Fernando D'Sandi, Manque-moi, mais vis ...  
*Proposé par Cathy, Maman de Séverine et Olivier*

## Allez, on y va !

Toutes mes journées commencent comme ça. « Allez, on y va! » Je le répète parfois deux fois. Même trois. « Allez, on y va!»

Où ça? Nulle part. Ou du moins pas loin. Dans la cuisine petit déjeuner, dans la pièce d'à côté travailler. Pour cela, il faut se lever, avancer, aller à la rencontre de la réalité. En apparence, ça n'est rien, mais c'est devenu un effort surhumain. Il en coûte de mettre en mouvement le corps ankylosé par le choc. Autant qu'il en coûte de motiver l'âme à habiter le quotidien. Allez, on y va! Où ça ?

Gravir l'Himalaya, encore une fois. Comme hier, avant-hier et les jours d'avant. Affronter l'ordinaire est un défi qui nécessite une énergie dont la source est tarie. Les forces me manquent, le poids de tout ce qu'il y a à vivre m'écrase. Le chemin est long, si long, jusqu'au soir.

Pourquoi ne pas rester couchée, attendre que la journée s'achève, que la vie passe? Chaque matin, je connais cette hésitation, cette négociation. intérieure. Alors je puise au-delà de mes limites, dans une confiance enfouie au plus profond de moi.

Je convoque les mots comme un mantra: « Rien que pour aujourd'hui. » Lève-toi rien que pour aujourd'hui, agis rien que pour aujourd'hui, souris rien que pour aujourd'hui, pleure rien que pour aujourd'hui, résiste rien que pour aujourd'hui, sombre rien que pour aujourd'hui, espère rien que pour aujourd'hui. Vis rien que pour aujourd'hui.

Demain, tout recommencera peut-être. Mais demain, ce

n'est pas aujourd'hui. Allez, on y va!

Où ça? Vivre le jour qui vient. Rien de plus, rien de moins.

Il m'arrive encore de renoncer, de me cacher sous la couette, de désertier le jour. Mais ces démissions se font moins fréquentes. Les pourparlers ne s'éternisent plus autant. Chaque réveil est rasséréiné par la victoire de la veille. Celle de m'être levée et d'avoir vécu la journée. C'est la victoire de la volonté sur l'apathie, du courage sur le désespoir, de la force de vivre. Quand je pose un pied sur le sol, j'ai l'impression de me relever. D'être au milieu du chaos toujours, mais d'être debout encore.

J'entends Loïc murmurer lui aussi en s'extirpant du lit: « Allez, on y va ! »

Alors, on y va.

Texte d'Anne-Dauphine Julliand dans « Ajouter de la vie aux jours »

*Proposé par Nadège et Jean-Louis, parents de Lucie*



# J'ai regardé la nuit tomber

**Lolita Chammah**

Lolita Chammah, fille de l'actrice Isabelle Huppert et maman d'un petit garçon âgé de 9 ans, nous livre un témoignage poignant, le récit de la perte de son bébé, Kolia, né à 25 semaines de grossesse et mort 12 jours plus tard.

En effet la maman perd les eaux bien trop tôt, et malgré les soins des médecins, l'environnement hospitalier si bienveillant, son petit garçon, grand prématuré ne survivra pas.

L'autrice prend la plume pour nous dire de manière délicate et sensible ce qu'est la perte d'un bébé, non pas une fausse couche, mais la maternité puis sa disparition.

Elle évoque sans pathos ce traumatisme en tant que parent : la solitude, le désespoir, la colère et la culpabilité de ne pas avoir réussi à protéger son enfant.

"Avoir écrit ce livre ne m'a pas consolée, je l'ai écrit pour moi mais aussi beaucoup pour les autres, pour ceux qui n'ont pas les mots" dit-elle.



Un texte bouleversant, sur le deuil, la famille et la reconstruction. Le témoignage d'un combat pour la vie et le retour à la lumière malgré la perte irremplaçable.

Par sa sincérité et son humanité ce livre peut offrir du réconfort aux familles, aux mamans en particulier qui ont traversé cette épreuve mais n'ont jamais trouvé les mots ou les personnes à qui se confier.

"J'ai deux enfants,  
Un dans le ciel et un sur la terre"

*Proposé par Françoise, maman d'Adrienne*



## **"Les mots qui veulent reconforter peuvent angoisser."**

S'il vous plaît, ne me demandez pas si nous sommes guéris ; nous ne le serons jamais.

S'il vous plaît, ne me dites pas qu'il est dans un monde meilleur ; il n'est pas là.

S'il vous plaît, ne me dites pas que vous savez ce que je ressens, à moins que vous n'ayez perdu un enfant.

S'il vous plaît, ne me dites pas qu'il faut continuer à vivre. Je suis toujours là au cas où vous ne l'auriez pas remarqué.

S'il vous plaît, ne me demandez pas si je me sens mieux. Le deuil n'est pas comme la météo qui s'améliore.

S'il vous plaît, ne me dites pas: "Au moins, vous l'avez eu pendant 36 ans !"... Quel âge est le bon pour que notre fils meure?

S'il vous plaît, dites-moi juste que vous êtes désolés.

S'il vous plaît, dites-moi juste que vous vous souvenez de lui

S'il vous plaît, laissez-moi juste en parler si j'en ai besoin.

S'il vous plaît, laissez-moi pleurer quand je le dois.

S'il vous plaît, laissez-moi rire quand je le peux.

Et, s'il vous plaît, ne me jugez pas.

Texte adapté d'une publication de Christine parue en 2010 dans le Lien n° 2  
*Proposé par Jean Marc, papa de Nicolas*



Notre prochaine soirée d'échange aura lieu le vendredi 25 avril 2025  
à 19h30 au Centre d'action laïque du Brabant Wallon,  
Rue Lambert Fortune, 33 à 1300 Wavre

## «Le cheminement d'une maman en deuil»

Par Anne Denis

Anne Denis est l'auteure des livres « Le deuil entre signes et sens » et « Le journal de l'après – Survivre à la mort de son enfant »

La soirée se poursuivra au travers d'échanges dans une atmosphère respectueuse du vécu du deuil de chacun.

Nous vous proposons une participation de 5€.

→ Pour une organisation optimale, nous aimerions avoir votre réponse par mail ([parents.desenfantes.be@gmail.com](mailto:parents.desenfantes.be@gmail.com)) pour le 20 avril. Merci à vous !!!

Invitation au  
**Spectacle**  
au profit de l'asbl Parents Desenfantes



**Ce soir, Chéri!**  
Dimanche  
25 mai 2025  
17h30  
Espace Columban  
Wavre  
Chemin de Vieuxart, 162

*Théâtre Musical tous publics de et par  
Diana Gonnissen, soprano symphonique  
Sophie de Tillesse, mezzo zygomaticque  
Vraie fausse conférence chantante et joyeuse  
sur l'amour - Durée 1h10*

Venez nombreux

EN PARTENARIAT AVEC  
**Columban**

Tarif 20 €  
Tarif de soutien 20 € +  
don à l'asbl  
Dédution fiscale pour tout don  
de 40 € ou plus en mentionnant  
votre n° de registre national  
Compte BE81 0689 5138 5424

### Et aussi ...

Le dimanche 25 mai 2025 à  
17h30, à l'Espace Columban  
Chemin de Vieuxart 162  
à 1300 Wavre :

Spectacle "**Ce soir, Chéri !**"  
"Vraie fausse conférence  
chantante et joyeuse"

Avec  
Diana Gonnissen  
et  
Sophie de Tillesse

Entrée : 20 €

Au profit de l'association.

Que faire devant la première fleur, sinon l'aimer et vouloir vivre aussi simplement qu'elle ?

Anne Philippe - "Le Temps d'un soupir"  
Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



### Nos prochaines rencontres auront lieu :

- A Cérroux-Mousty : Les samedis 22 mars et 14 juin 2025 de 14h00 à 18h30  
Rue du Culot 15b à 1341 Cérroux-Mousty  
**Contact :** 0489 44 82 23 - [parents.desenfantes.be@gmail.com](mailto:parents.desenfantes.be@gmail.com)
- A Charleroi : Tous les premiers ou derniers vendredis du mois de 19h à 22h  
Cité Chapvepeyer, Bloc 400 à 6200 Châtelet  
**Contact :** Hélène Battisti - 0471 43 22 62 - [parents.charleroi@gmail.com](mailto:parents.charleroi@gmail.com)
- A Liège : Les samedis 15 mars et 14 juin 2025 de 9h00 à 13h00  
Espace des Prémontrés 40 à 4000 Liège  
**Contact :** Chantal Stassart-Cremer - 0471 43 24 85 - [parents.liege@gmail.com](mailto:parents.liege@gmail.com)

*Nous remercions toutes les personnes qui nous ont envoyé des textes, poèmes, citations ou images. N'hésitez pas à vous exprimer ou à nous faire part d'éléments qui vous auraient touchés et que vous désirez partager avec d'autres parents.*

*Bernadette, Françoise, Jean-Louis, Jean Marc, Martine, Nadège*



***Parents désenfantés***

*a.s.b.l.*

*Avec le soutien de*



VILLE DE  
**WAVRE**



Ottignies Louvain-la-Neuve