



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 60

Été 2025

Editeur responsable: Anne-Françoise Jans
Rue du Culot 15b, 1341 Céroux-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.

« Chacun vit sa souffrance comme il peut. Certains l'expriment naturellement, d'autres la taisent et l'enterrent, d'autres encore la combattent avec rage. D'autres enfin la fuient sans réaliser qu'ils l'emportent avec eux. C'est ainsi que naissent les souffrances imbriquées, les épreuves dans l'épreuve. »

Texte d'Anne-Dauphine Julliand extrait de « Consolation »
Proposé par Nadège et Jean-Louis, parents de Lucie



- On ne perd pas quelqu'un qu'une seule fois -

On les perd encore et encore,
parfois plusieurs fois par jour.

Lorsque la perte, momentanément oubliée,
s'infiltré sournoisement et vous frappe par derrière.

De nouvelles vagues de chagrin, quand la vérité vous frappe
de plein fouet,
ils sont partis.

Encore.

On ne perd pas quelqu'un qu'une seule fois, on le perd à chaque
fois que l'on ouvre les yeux sur un nouveau jour, et à mesure que
l'on se réveille, c'est aussi notre mémoire qui se réveille, c'est aussi
ce coup de foudre brutal qui déchire notre cœur, ils sont partis.

Encore.

Perdre quelqu'un est un voyage, pas un événement isolé.

Il n'y a pas de fin à la perte, il n'y a que la compétence acquise pour
rester à flot,
lorsque la mer déchaînée vous submerge.

Soyez bienveillants envers ceux qui naviguent sur cette mer agitée,
ils ont un long chemin à parcourir, et chaque jour, un choc pour leur
âme, chaque fois qu'ils réalisent qu'ils sont partis,

Encore.

On ne perd pas quelqu'un qu'une seule fois, on le perd chaque jour,
pour toute une vie.



Texte de Donna Ashworth
Proposé par Isabelle, maman de Nicolas

« Quand ton enfant adulte quitte cette terre »

Ce n'était pas à eux de partir les premiers.

Pas celui que tu as porté, à qui tu as appris à marcher, que tu as vu grandir, et que tu as accompagné sur le chemin de sa propre vie.

Perdre un enfant adulte est une douleur que peu peuvent réellement comprendre.

Le monde oublie trop souvent que, peu importe l'âge qu'ont nos enfants, ils restent nos bébés.

Nous portons en nous chaque version d'eux - le tout-petit aux doigts collants, l'adolescent aux rêves immenses, l'adulte encore en quête de repères.

Et lorsqu'ils s'en vont, ce sont toutes ces facettes que nous pleurons.

On ne perd pas seulement leur présence physique, mais aussi leur voix au bout du fil, le message rassurant : « Je suis bien rentré », les projets qui s'étendaient encore sur des années.

On perd leur avenir... et une part du nôtre.

Le deuil d'un enfant adulte est silencieux, mais pesant.

On continue parfois à aller au travail, à sourire devant les autres, à préparer le dîner - mais la douleur, elle, ne s'éclipse jamais vraiment.

On tend la main vers un appel qui ne viendra plus, on fait défiler les photos, on murmure dans le silence : « Tu me manques. »

Si tu traverses cette épreuve, sache que tu n'es pas seul.

Il n'y a ni délai, ni règle pour faire son deuil.



Sois doux avec toi-même. Prononce son prénom. Raconte son histoire.

Fais vivre sa mémoire dans chacun de tes souffles.

Car même s'ils ne sont plus là,
l'amour, lui, demeure.

Toujours.

Texte de Kellie Cunningham Sipos

Proposé par Jean, papa de Max



La perte d'un enfant, La douleur des parents.

Être parent c'est profiter de chaque moment, de chaque progrès, de chaque éclat de rire.

Quand on perd son enfant, on ne cesse pas d'être parent. Être parent c'est aimer sans condition, sans calcul, sans limite.

On peut donc imaginer à quel point, perdre un enfant est à ne pas douter la pire épreuve qu'un être humain puisse rencontrer dans sa vie.

Texte de Jérôme Cauchies, pédopsychiatre

Proposé par Martine, maman de Michaël

« Elle avait appris à ... »

Elle avait appris à laisser les images revenir puis s'en aller. Il y a toujours un moment où la vie présente pousse doucement les images dans un creux de la mémoire jusqu'à la prochaine fois.

Le temps où les souvenirs dorment, c'est un repos qu'il faut savoir apprécier. Ce repos-là dans la douleur est aussi un cadeau de la vie et il faut apprendre à l'honorer.

Comment se remettre de la perte de son propre enfant ? Elle sait qu'il n'y a pas de remède. Quand l'ordre des choses a été bouleversé, quand le cycle de la vie et de la mort s'est inversé et que celle qui a donné la vie voit cette vie périr, il n'y a pas de remède.

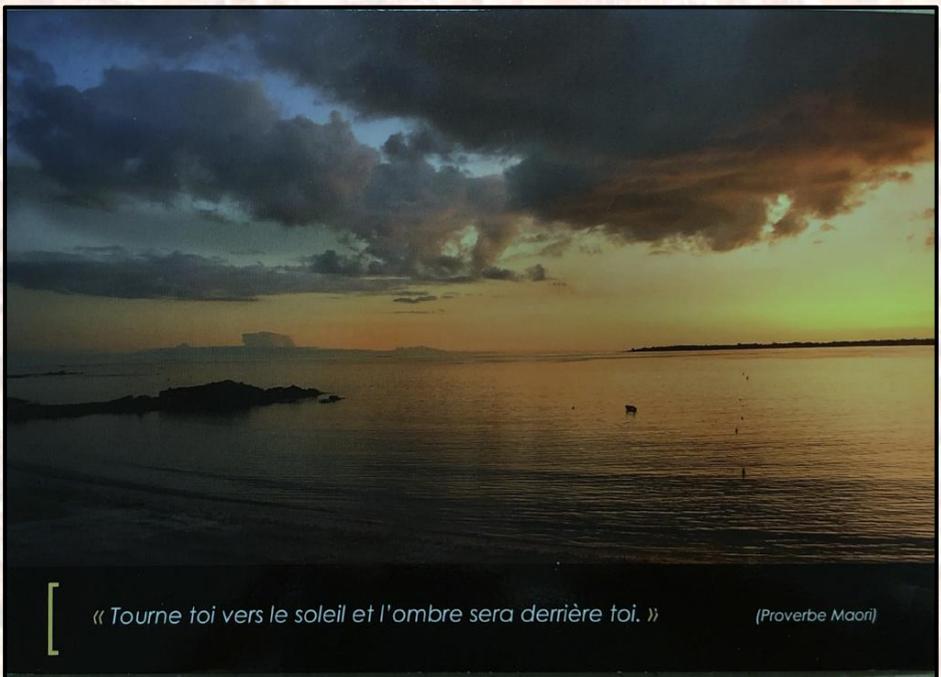
Ce qu'elle vit ici, depuis qu'elle est arrivée avec Jean, c'est cette découverte : la souffrance n'empêche pas la joie de faire son chemin. Pas à pas. Et elle peut grandir et grandir encore. La joie ne prendra jamais la place de la peine. C'est un espace nouveau qu'elle crée et on ne peut comprendre que si on l'ose.

Elle a eu si peur d'oublier le visage de son enfant. Si peur d'oublier sa voix, ses mains, son regard. Elle, elle n'a pas dessiné son visage partout comme le fait la petite pour sa mère. Elle l'a vu dans le creux des arbres, dans le vol des oiseaux ...

Dans son pas qui martèle le sol elle sent monter maintenant une autre force. Cette force-là, c'est celle qui fait traverser à ceux qui souffrent les épreuves les plus dures, celle qui fait naître la vision des matins paisibles à nouveau, où la bonne odeur du pain chaud viendra accompagner le jour. Elle redonne courage de continuer, même si le temps des maisons rassurantes est loin. Il suffit parfois de si peu pour que l'espérance revienne. Un parfum, un chant, le regard qui voit à nouveau la beauté du ciel ou d'une ombre sur un mur.

Et quelque chose dans les cœurs épuisés se remet à battre. Et qu'il importe que cela ne dure pas, que le poids des guerres et de la misère revienne écraser les poitrines. Le temps où la vision a été là a ouvert une fissure dans le mur qui obstrue la vie ; Cette fissure-là ne se comblera plus. Et elle, du chant qu'elle reprend maintenant, essaie de toutes ses forces d'agrandir la fissure.

Texte de Jeanne Benameur, extrait du roman VIVRE TOUT BAS
Proposé par Yaël, maman de Paulo



Mon deuil n'appartient qu'à moi.

Certains jours, je guéris. D'autres, je me brise à nouveau... Parce que le deuil n'est ni une ligne droite ni une échelle que l'on gravit jusqu'à atteindre un sommet où tout irait mieux. Cela ne fonctionne pas ainsi.

Le deuil est une spirale, une force qui m'emporte sans prévenir, m'entraînant entre la douceur des souvenirs et l'acidité brutale de l'absence.

Parfois, je crois avancer, respirer plus librement, rire sans culpabilité. Je me lève avec cette sensation que la vie continue et que, d'une manière ou d'une autre, je continue avec elle. Mais il suffit d'un détail, d'une chanson, d'un parfum, d'une phrase que tu as dite un jour... et soudain, je vacille.

Je m'effondre comme si le temps n'avait pas passé, comme si la blessure se rouvrait avec la même intensité que le premier jour. Et là, dans l'obscurité silencieuse de la nuit, quand le monde dort mais que moi, je veille, quand l'absence devient plus vaste que la pièce elle-même, je comprends que cette douleur m'appartient.

Il n'existe ni cartes, ni raccourcis, ni formules universelles. Chacun porte sa perte avec le poids exact de son amour.

On me dit que le temps guérit tout ... Mais la vérité, c'est que le temps ne guérit pas. Le temps enseigne. Il apprend à marcher avec l'absence, à respirer malgré la douleur, à se souvenir sans suffoquer. Il ne s'agit pas d'oublier, mais d'intégrer, de transformer la blessure en quelque chose qui brûle moins, quelque chose qui, malgré la morsure, permette d'avancer.

Il n'y a pas de règles dans le deuil. Certains jours, je peux parler de toi sans vaciller, et d'autres, prononcer ton nom suffit à me briser. Et c'est ainsi. Parce que c'est mon deuil, et que je le vis à ma manière.

Car seuls ceux qui ont aimé profondément peuvent comprendre l'immensité de ce vide.

Mais je sais aussi que je ne suis pas figé dans l'obscurité. Je sais qu'une lumière brille quelque part, même faible, même lointaine. Car si le deuil m'a appris une chose, c'est que l'absence fait mal, mais qu'elle n'efface pas l'amour. Et c'est cet amour, celui qui vit encore en moi, qui me pousse à continuer.

Aujourd'hui, je ne sais pas si je suis en train de guérir ou de me briser à nouveau. Mais je suis là. J'avance, porté par cette spirale, me reconstruisant entre nostalgies et souvenirs.

Parce que la vie ne s'arrête pas.

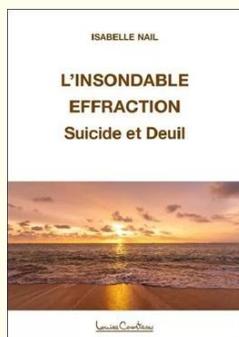
Et même si cela me fait souffrir, moi non plus, je ne m'arrêterai pas.

Texte de Fernando D'Sandi,
Proposé par Anne-Marie et Christian, parents d'Emilie et Olivier



Chaque défi est une opportunité pour s'éveiller...

L'INSONDABLE EFFRACTION - Isabelle Nail



Isabelle Nail est une psychothérapeute analytique. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages.

Mais en 2016, alors qu'elle n'a rien perçu de son mal-être, son mari se suicide. Fracassée par ce geste, hantée par la culpabilité et les questionnements, elle en fera un nouveau livre : L'INSONDABLE EFFRACTION ; traverser le deuil après le suicide d'un proche.

Et aussi ...

La diffusion du « Lien » se fait maintenant de manière de plus en plus « électronique ». Ceci permet de partager des liens vers des sites internet, des musiques, des podcasts ... N'hésitez donc pas à nous en envoyer, en plus de textes, photos, dessins ou images.

De plus, nous nous sommes fait la réflexion que, bien souvent, les ressentis et vécus de personnes en deuil, victimes de maladies ou confrontées au handicap de leur enfant présentent des similitudes frappantes et qu'il pourrait être opportun de créer des liens entre elles.

Voici donc déjà quelques pistes que nous voudrions partager :

- 🌸 La [Gentiane](#) : site québécois d'entraide pour personnes endeuillées.
- 🌸 [Les avions de Sébastien](#) : aide aux recherches sur la leucémie de l'enfant.
- 🌸 [Cancer, je gère](#) : les coups durs et les rebonds de la maladie vus autrement.

Et, pour terminer en musique, la « [Symphonie des éclairs](#) » de Zaho de Sagazan.

Bonne lecture et bonne écoute

*C'est juste un jour de plus
Assise au bord d'une nuit
Qu'il me faudra recoudre*

*Personne ne m'avait dit
Avant
Comment naissent les étoiles.*

Poème de Laura Schlicter
Proposé par Françoise, maman d'Adrienne

Nos prochaines rencontres auront lieu :

- **A Cérroux-Mousty :** Les samedis 14 juin et 13 septembre 2025 de 13h30 à 18h00
Rue du Culot 15b à 1341 Cérroux-Mousty
Contact : 0489 44 82 23 - 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
- **A Liège :** Les samedis 13 septembre et 13 décembre 2025 de 9h00 à 13h00
Espace des Prémontrés 40 à 4000 Liège
Contact : Chantal Stassart-Cremer - 0471 43 24 85 - 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, Martine, Nadège, Jean-Louis, Jean Marc





Parents désenfantés
a.s.b.l.

Avec le soutien de



VILLE DE
WAVRE



Ottignies-Louvain-la-Neuve