



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 62

Hiver 2025-2026

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.

J'ai maintenant la conviction que, plus difficile que l'anniversaire de ta mère, que celui de Josiane, que Noël, que le premier de l'An, il y aura l'arrivée du printemps.

Le printemps commence à faire parler de lui, là. Des pâquerettes ont poussé dans le jardin, il fait doux, je suis en tee-shirt sur une chaise longue au soleil et l'annonce de ce printemps, l'annonce de la floraison, l'annonce du renouveau, l'annonce de la douceur me tord, me broie.

Me désintègre.

Texte de Patrick Chesnais, extrait de "Il est où Ferdinand ?"
Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



Prendre son courage à demain ...

... et oser en ce jour présent n'être que faiblesse et lâcheté ...

Profiter pour panser ses plaies, penser ses plaies, les ressasser.

Les repasser pour qu'elles soient lisses, mettre ses douleurs en musique, comme une playlist réconfortante dont l'écoute très longtemps nous hante afin que les prochains coups glissent sur cette peau déchiffrée, sur ces plaies lisses réconfortées.

Se préserver d'être blessé.e, se montrer sous son meilleur jour après que les larmes aient coulé.

Ce meilleur jour sera demain ou bien le lendemain d'après ou le suivant, qu'est-ce qu'on en sait ?

Quand le courage reviendra-t-il ? C'est une vertu versatile qui souvent marche sur un fil... Le courage, ma foi, c'est fragile.

Le courage de s'ouvrir à Toi, de renouer avec la vie, le courage comme un fil de soi qu'on tisse à deux nus comme des vers, de ces vers que j'écris parfois quand l'émotion me tend les bras, quand elle me traverse les doigts, quand elle les guide sur le clavier, que les mots tâchent le papier...

Ecrire, c'est souvent s'écrier... c'est se crier, c'est se créer ... des souvenirs ou des projets, des coups de gueule, des yeux gonflés, des éclats de rire, des baisers...

C'est déposer de lourds bagages du genre de ceux qui nous entravent et reprendre la route de l'à soi.

Ces vers là tissent le pervers pour que peut-être il divertisse... Et sans doute qu'ils nous avertissent qu'il faut partir le temps que sèchent les larmes et l'encre...

Laisser l'amer et lever l'ancre, prendre la mer, quitter les chancres, saisir la chance et l'embrasser...

Embraser tout sur son passage, du passé, sans faire table rase, récupérer ce qui peut l'être et lentement du plomb faire or.

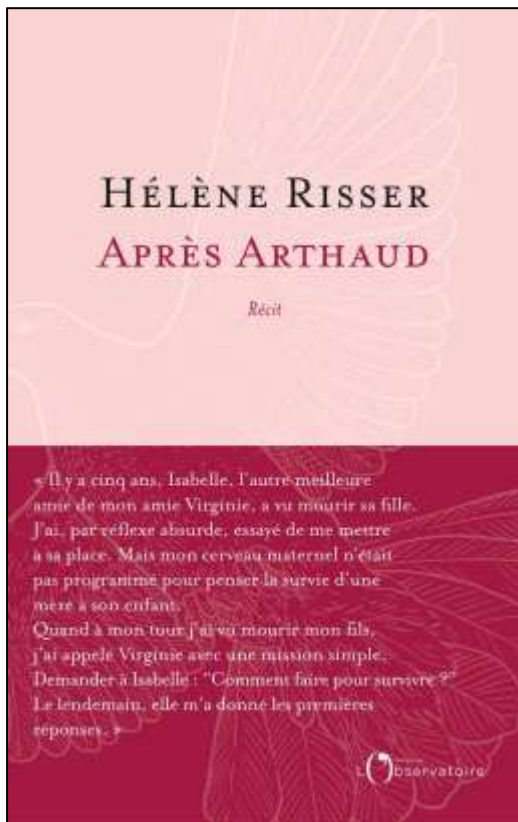


Texte de Robert Duthy

Proposé par Jean-Louis, papa de Lucie

Quelques propositions de livres :

APRÈS ARTHAUD - HÉLÈNE RISSER



« Il y a cinq ans, Isabelle, l'autre meilleure amie de mon amie Virginie, a vu mourir sa fille.

J'ai, par réflexe absurde, essayé de me mettre à sa place. Mais mon cerveau maternel n'était pas programmé pour penser la survie d'une mère à son enfant.

Quand à mon tour j'ai vu mourir mon fils, j'ai appelé Virginie avec une mission simple.

*Demander à Isabelle :
"Comment faire pour survivre ?"*

Le lendemain, elle m'a donné les premières réponses. »

Loin d'être l'effusion d'une mère endeuillée, ce récit poignant, chirurgical, est celui d'une résistance à l'irréparable où, en se confrontant aux étranges contours de la douleur, comprendre, vivre et écrire tiennent lieu de programme de survie.

Journaliste et documentariste, Hélène Risser est également l'auteure de plusieurs essais sur la politique et les médias, ainsi que de trois romans.

Proposé par Nadège, maman de Lucie

(Ce livre sera bientôt disponible à la bibliothèque de l'association)

DES LIVRES POUR AIDER LES ENFANTS ...

La toute jeune maison d'édition jeunesse bruxelloise « Pompon et Mimosa » propose la collection « Mots Sur Maux » Des livres tendres sur des sujets sensibles dont « Poussinou s'en est allé » et « Poussinou des étoiles »

Ces deux livres, écrits et illustrés par Véronique Willems, une maman désenfantée, parlent de la mort aux enfants ; la mort d'un petit frère et la mort d'un frère décédé avant sa propre naissance.

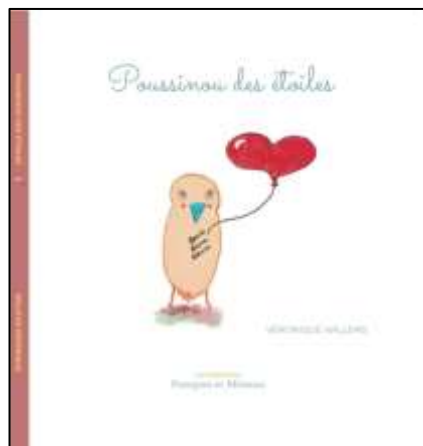
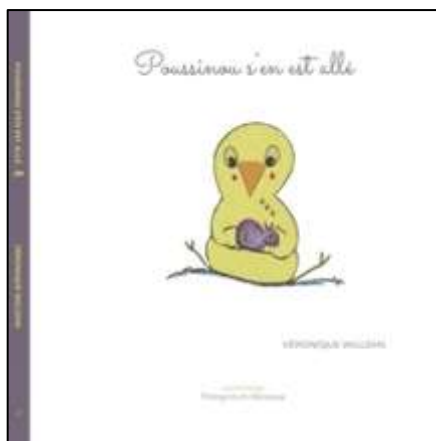
Des outils précieux pour des enfants à partir de 3 ans.

Proposés par Bernadette, maman de Jeroen



Pour plus d'informations et pour commander :

[Les éditions Pompon et Mimosa](#)



Vous aurez remarqué la présence de "QR codes" (petites "mosaïques carrées en noir et blanc") à plusieurs endroits de ce numéro du "Lien". Il vous suffit de les scanner soit avec l'appareil photo de votre GSM, soit à l'aide d'une application dédiée pour accéder directement aux ressources (sites internet, musiques, blogs ...) correspondantes.

Je crois qu'on a tous une bonne étoile

Je crois qu'on a tous une bonne étoile sauf que, des fois, elle est bien planquée.

Certaines même plus que d'autres, il faut aller les débusquer.

Parfois, ça prend du temps, quand tu fais trois fois le tour du ciel.

Mais si tu cherches, c'est que tu avances. À mon avis, c'est l'essentiel.

Je fais partie de ceux qui pensent qu'il n'y a pas de barrières infranchissables.

Il faut y croire un peu. Il y a bien des fleurs qui poussent dans le sable.

Texte de Grand Corps Malade

Proposé par Isabelle, maman de Nicolas



Le pire jour de deuil

Le pire jour de deuil n'est ni l'enterrement, ni l'anniversaire de la personne qui est partie. Ce n'est pas une date marquée sur un calendrier.

Le pire jour, c'est un jour ordinaire.

C'est ce moment où quelque chose de beau vous arrive, et vous réalisez que vous ne pouvez plus courir pour le partager avec elle.

C'est ce moment où la douleur frappe, et qu'il n'y a plus ces bras pour vous reconforter, ni cette voix pour vous guider.

Le pire jour, c'est simplement un jour comme les autres, où tout semble normal, mais où l'absence se fait cruellement ressentir.

Texte de Reina Wang

proposé par Isabelle, maman de Nicolas

Les victoires invisibles

Celles qu'on ne raconte pas toujours.
Elles n'ont pas de trophée ni de médaille.
Mais elles valent de l'or.

- ✨ Sortir du lit un jour difficile
- ✨ Oser dire non... sans culpabilité
- ✨ Accepter une aide quand ça ne va pas
- ✨ Rire malgré l'épuisement
- ✨ Oser dire que ça ne va pas
- ✨ Se regarder dans le miroir sans détourner les yeux
- ✨ Faire une balade quand on est épuisé.e
- ✨ Être persuadé.e que demain ira mieux
- ✨ Demander un câlin
- ✨ Accepter de ne pas tout contrôler
- ✨ Prendre un médicament sans culpabiliser
- ✨ Parler de sa douleur au lieu de la taire
- ✨ S'autoriser à pleurer
- ✨ Rester assise au soleil
- ✨ Dire "j'ai peur" sans honte
- ✨ Accepter que le repos est aussi une victoire

🌀 Ces petites victoires,
ce sont des respirations — parfois au milieu du chaos.
Des instants minuscules, mais profondément vivants.
Et dans le carrousel, elles prennent encore plus vie ✨
Parce qu'avec les petits pictos, on peut les célébrer une à une.
Les voir. Les reconnaître. Les honorer.
Parce que oui : chaque petite victoire compte. 💖

Texte de Delphine Rémy

Proposé par Jean Marc, papa de Nicolas

Delphine Rémy est l'auteure du livre
Cancer ? Je gère ! et la fondatrice du podcast
"**Naître princesse, devenir guerrière**".



Le couple parental en péril

La grande souffrance isole, sépare. Quand, dans le couple des parents, des mots ne peuvent plus être prononcés, par pudeur, par respect de la souffrance de l'autre, par peur de réveiller la peine, parce qu'il n'est pas encore possible de trouver les mots justes ...

Quand il n'est plus possible de se parler de ce que chacun vit, ressent, pense, la distance s'installe, du ressentiment peut survenir.

Les groupes d'entraide pour parents endeuillés, quand ils existent, sont quelquefois le seul endroit où un couple peut s'entendre et découvrir le cheminement de chacun. La manière singulière, différente, qu'a chacun de vivre cette épreuve peut laisser penser que l'autre ne ressent rien, qu'il ou elle est trop différent, insensible, ou au contraire trop affecté, inatteignable dans sa souffrance. Un parent peut se consoler plus vite que l'autre, laissant celui-ci dans la solitude. La violence des émotions, la difficulté à communiquer, la nécessité de trouver un responsable peuvent mettre en péril le couple parental. Environ 30 % des parents se séparent après la mort d'un enfant. De plus, père et mère peuvent cheminer différemment.

Mais souvent, les parents prennent soin l'un de l'autre « en alternance », chacun protégeant l'autre quand il se sent plus fort, se sentant protégé quand il paraît plus faible.

Extrait d'un article du journal "La Croix"
proposé par Françoise, maman d'Adrienne

Notre prochaine soirée d'échange aura lieu le vendredi 17 avril à 19h30

Au Centre d'Action Laïque du Brabant Wallon,
rue Lambert Fortune n° 33 à 1300 Wavre.

"L'IMPENSABLE EST ARRIVÉ"

La rencontre sera animée par Bernadette, Catherine,
Françoise et Jean, bénévoles de l'association,
autour du livre réalisé à l'occasion des 40 ans de Parents Désenfantés

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) pour le 13 avril. Merci à vous

Des étoiles qui savent rire

Une pensée remplie de tendresse et de souvenir

À ceux qui sont partis mais demeurent à jamais dans notre mémoire et notre cœur ...

"Les gens ont des étoiles qui ne sont pas les mêmes.

Pour les uns, qui voyagent, les étoiles sont des guides.

Pour d'autres elles ne sont rien que de petites lumières.

Pour d'autres qui sont savants elles sont des problèmes.

Pour mon businessman elles étaient de l'or.

Mais toutes ces étoiles-là elles se taisent.

Toi, tu auras des étoiles comme personne n'en a ...

- Que veux-tu dire ?

- Quand tu regarderas le ciel, la nuit, puisque j'habiterai dans l'une d'elles, puisque je rirai dans l'une d'elles, alors ce sera pour toi comme si riaient toutes les étoiles. Tu auras, toi, des étoiles qui savent rire !

Et il rit encore.

Et quand tu seras consolé (on se console toujours) tu seras content de m'avoir connu. Tu seras toujours mon ami. Tu auras envie de rire avec moi.

Et tu ouvriras parfois ta fenêtre, comme ça, pour le plaisir ...

Et tes amis seront bien étonnés de te voir rire en regardant le ciel.

Alors tu leur diras : "Oui, les étoiles, ça me fait toujours rire !"

Et ils te croiront fou. Je t'aurai joué un bien vilain tour ..."

Extrait du Petit Prince d'Antoine de Saint- Exupéry
Proposé par Marie-Jeanne, maman de Julien



Je n'ai plus peur de la mort

Pas parce que je veux partir.

Pas parce que je renonce à la vie.

Mais parce que j'ai déjà traversé quelque chose qui m'a vidée de toute peur.

La mort, je l'ai regardée en face le jour où elle m'a arraché ce que j'avais de plus précieux.

Depuis, elle ne m'impressionne plus.

Elle ne fait plus de bruit.

Elle n'est plus cette inconnue terrifiante.

Ce qui me fait peur, ce n'est pas de mourir.

C'est de continuer à vivre avec cette absence qui hurle en silence.

C'est le réveil sans sa voix.

C'est le soir sans ses bras.

C'est l'effort quotidien de respirer quand chaque souffle rappelle le manque.

Je n'ai plus peur de la mort parce que mon cœur est déjà passé par un endroit où tout s'est effondré. Quand on a survécu à l'impensable, la peur change de camp.

La mort s'est installée dans ma vie.

Parfois, je me dis que la mort serait reposante.

Pas attirante mais Reposante.

Comme un endroit où je n'aurais plus à faire semblant d'être fort.

Mais je reste.

Parce que l'amour me retient encore ici.

Parce que d'autres battements dépendent du mien. Parce que partir serait une deuxième disparition que je refuse d'imposer.

Je n'ai plus peur de la mort, mais j'ai appris à avoir peur du vide, du silence trop long, de la fatigue mentale qui s'accumule.

J'ai appris que la rage m'a permis d'avancer sans peur malgré l'épuisement.

Alors je marche. Un jour après l'autre.

Pas pour prouver quoi que ce soit.

Pas pour être un exemple.

Je marche parce que je n'ai plus peur de mourir, mais que je choisis encore, parfois à genoux, parfois en larmes, de rester en vie.

À nos enfants

Texte de Mahandry Rajaonasitera
Proposé par Nadège, maman de Lucie

La vraie douleur, ce n'est pas la perte

La vraie douleur ce n'est pas la perte ; c'est de continuer à vivre comme si on n'était pas brisé. On vous dit que le temps guérit mais le temps ne guérit rien. Le temps il vous apprend juste à cacher la tempête derrière vos yeux. On n'oublie jamais on apprend juste à avancer avec un trou dans la poitrine comme si on nous avait arraché une partie de nous-même. Parfois une chanson, une odeur, un lieu tout revient d'un coup pas doucement non comme une vague qui vous submerge, soudainement.

On sourit on fait semblant d'être fort on dit qu'on va bien mais au fond on n'a jamais accepté on a juste appris à respirer avec la douleur. L'absence ne disparaît pas elle s'installe en vous devient une pièce de la maison intérieure une pièce où vous continuez à marcher. Et croyez-moi si cette douleur revient c'est parce que l'amour était vrai et le vrai amour on ne l'oublie jamais.

Texte de Boris Cyrulnik

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



Je suis une mère

Je suis une mère qui a perdu sa fille aînée de 27 ans, si jeune.

C'est une injustice, une douleur qui ne devrait pas exister. Mais je refuse de laisser cette souffrance me définir. Je veux honorer sa mémoire en vivant ma vie avec amour, avec compassion, avec la même générosité qu'elle a montrée envers les autres.

À travers cette souffrance, il y a ma nouvelle renaissance. Je vais devoir aimer et apprivoiser cette nouvelle version de moi-même.

Je vais tracer un nouveau chemin, trouver un nouveau sens à ma vie, une nouvelle raison d'être. Comme le disait le poète Jean Cocteau, « La souffrance est un grand espace vide qui attend d'être rempli. » Je vais remplir cet espace avec l'amour, la mémoire et l'héritage d'Eloïse. Cet amour qui nous donne la force à rester debout.

Je vais devoir apprendre à composer avec mon nouveau moi, à découvrir qui je suis aujourd'hui, à intégrer les changements qui se sont opérés en moi. Je m'efforce de réinventer mon existence, de lui donner un nouvel élan et de forger, pas à pas, une raison de continuer. Je pense à tous ceux qui ont perdu un être cher, et je les imagine ressentir la même douleur, la même solitude. Je devine leur détresse et cette question qui nous hante tous : *Comment tenir ?* Je voudrais leur témoigner que la survie est possible. Que l'existence reprend ses droits, même si elle se dessine désormais sous un tout autre jour.

Texte de Meena, maman d'Eloïse



Je fuis

Je fuis. De toutes mes forces. Les yeux fermés, les oreilles bouchées. Je fuis. Chaque fois que la tentation menace. Souvent. Je fuis. C'est mon seul courage.

Je fuis. Les « si ».

Les maudits « si ». Ils s'abattent en rafale, giboulée de grêlons dont le mitraillage assourdit toute pensée. Et s'il était resté à la maison. Et si on avait compris plus tôt. Et si on lui avait redit à quel point nous l'aimions. Et si on était restés collés à lui, tout le temps... Et si. Et si. Et si. Autant de regards jetés en arrière. Des bouées lancées vers le passé, pour changer le présent et sauver l'avenir. Chacun déroule à sa suite la vie autrement, crée une bifurcation, ouvre un chemin différent. Laisse croire à un autre possible.



Certains « si » s'aventurent loin, remontent le fil du temps. Mais le gros des troupes se focalise sur l'instant où la vie a basculé. Ceux-là sont les pires.

Les « si seulement ». Si seulement l'infirmière était entrée quelques minutes plus tôt. Si seulement je l'avais eu au téléphone. Si seulement j'avais insisté pour le voir. Si seulement. Ceux-là donnent le sentiment désespérant que la vie se joue à un rien. Une seconde, un regard, un mot. Un petit rien du tout.

Qui change tout.

Si. La note m'entête. C'est le chant des sirènes qui murmurent à mes oreilles. Dans ce sifflement rampe la culpabilité. Les « si seulement » entraînent à leur suite les « j'aurais dû ».

Je suis un disque rayé. Les mains dans l'eau de vaisselle, je les répète en boucle, ruminant où se perd ma raison. Si seulement. Si seulement. Si seulement.

Texte d'Anne-Dauphine Julliand, extrait de "Ajouter de la vie aux jours"
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

La chanson « [Sunshine in the Rain](#) », composée par Frédéric Bourdon, interprétée par Émilie et écrite en collaboration avec cette dernière (âgée de 18 ans à l'époque), est née d'une émotion sincère et du lien profond qu'Émilie partageait avec son frère Olivier, décédé le 11 novembre 1999.

En 2023, un an après le décès d'Émilie, Frédéric a eu l'idée de créer un montage photo pour publier la chanson sur YouTube, en hommage à Olivier et à Émilie, disparue le 29 mars 2022, soit vingt-deux ans après son frère.

À travers cette chanson d'espoir, la musique et les images se rejoignent pour faire vivre la mémoire de deux êtres chers, mêlant la douceur du souvenir à la lumière qui persiste malgré la pluie.

Pour retrouver la chanson sur You Tube, il suffit d'écrire :



Hommage à Olivier et Emilie Collet.

Anne-Marie et Christian, parents d'Émilie et Olivier

Et aussi ...

Nous nous sommes fait la réflexion que les ressentis et vécus de personnes en deuil, confrontées à la maladie ou au handicap présentent des similitudes frappantes et qu'il pourrait être opportun de créer des liens entre elles.

Voici quelques pistes que nous voudrions partager :

- ❁ L'assureur funéraire [DELA](#) propose un [Guide du Deuil](#) qui, au travers d'articles et de témoignages, aide à mieux comprendre son propre deuil ainsi que celui des autres.
- ❁ Le [Silex](#) est un centre d'éducation permanente, de créativité et de loisirs permettant à des personnes en situation de handicap (déficience intellectuelle) ou non de se rencontrer.
- ❁ La [Gentiane](#) : site québécois d'entraide pour personnes endeuillées.

Et, pour terminer en musique, « [Croquemitoufle](#) », chanson de Gilbert Bécaud sur le thème de l'absence.

Bonne lecture et bonne écoute

Oh ! que de fois j'ai dit : Silence ! elle a parlé !
Tenez ! voici le bruit de sa main sur la clé !
Attendez ! elle vient ! laissez-moi, que j'écoute !
Car elle est quelque part dans la maison sans doute !

Victor Hugo

Proposé par Françoise, maman de Louis

Nos prochaines rencontres auront lieu :

- **A Céroux-Mousty** : Le samedi 28 mars 2026 de 13h30 à 18h00
Rue du Culot 15b à 1341 Céroux-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 Chavepeyer Bloc 400, "La Casa Locale"
Rue des Lorrains à 6200 Châtelet
Contact : Hélène Battisti - 0471 43 22 62 - parents.charleroi@gmail.com
- **A Liège** : Le samedi 14 mars 2026 à 9h30
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.

Merci aussi à Isabelle et à Jean-Louis pour les photos originales qui illustrent ce numéro du Lien.

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





Parents désenfantés
a.s.b.l.



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

Avec le soutien de



VILLE DE
WAVRE



Ottignies-Louvain-la-Neuve