



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 63

Printemps - été 2026

Editeur responsable : Anne-Françoise Jans

Rue du Culot 15b, 1341 Céroux-Mousty

<https://www.parentsdesenfants.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.

Nous sommes tous en train de vivre des chagrins dont nous ne parlons pas

Je trouve cela dommage que, dans nos sociétés d'affolement et d'emballement permanents, on ait tendance à se protéger du chagrin, à le diluer dans des tâches à accomplir au quotidien. Or, le chagrin demande du temps, il faut le prendre, trouver un endroit où pleurer, autant que possible. Autrement, où vont les larmes qui ne coulent pas ?

Marion Müller Collard, théologienne

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



Le départ de Jean

C'est à la suite du décès de mon fils unique Antoine le 08 février 2003, que j'ai frappé à la porte de l'association Parents Désenfantés.

De ma première rencontre, je retiens un accueil dans un climat de respect, d'empathie, d'écoute et de non-jugement. Je retiens aussi cette main sur mon épaule, qui me disait ce qu'aucun mot ne peut exprimer...

La présence de l'équipe d'animation de l'époque m'a aidé à semer dans mon esprit une idée, un espoir : même si, à ce moment-là, je ne pouvais l'accepter. Je me suis accroché à l'idée que s'ils avaient réussi à garder la tête hors de l'eau et à rester debout, pourquoi n'y arriverais-je pas moi aussi ?

C'est ainsi, qu'en 2006, après avoir préparé le café pour les rencontres et passé l'aspirateur, je rejoignis l'équipe d'animation. Afin de tenter de donner un sens à ma vie, avec Antoine dans mon cœur, il me semblait primordial de pouvoir m'investir afin de redonner à mon tour ce que l'association m'avait offert de tellement précieux.

Durant cet été 2026, après 20 années d'engagement, je quitterai l'équipe d'animation, ainsi que la fonction de responsable de l'équipe des bénévoles.

Mon départ s'accompagnera de certains changements organisationnels, mais ne modifiera en rien l'esprit de l'association et l'accueil des parents.

C'est ainsi que chaque antenne de l'association aura une responsable : Gwena à Ottignies/Cérroux, Chantal à Liège et Dominique à Charleroi. Maureen nous rejoint aussi pour assurer de nombreuses tâches administratives.

Je remercie infiniment chacune et chacun pour la confiance et l'écoute qui m'ont été témoignées tout au long de ces 20 années, durant lesquelles le souvenir d'Antoine a guidé mes pas, les uns après les autres...

Jean Bruggeman



Le Col de Valcournera, dont la traversée me permit
de retrouver confiance en moi ...

(peinture de Françoise, maman d'Adrienne)

Quand un enfant meurt,

Il n'y a plus de bonne question.

On pleure sans savoir exactement pourquoi.

On pleure parce qu'il est parti,

parce qu'il est parti trop tôt,

parce que l'ordre des choses a été renversé,

parce que survivre après lui ressemble parfois à une faute.

On pleure parce que l'on respire encore

alors que lui ne respire plus.

Parce que le monde continue de tourner

comme si rien n'avait été arraché

On se demande comment on peut rester là

quand une partie de soi s'est arrêtée en même temps que lui.

On se demande si l'on n'est pas mort aussi,

mais d'une mort qui marche,

d'une mort qui parle,

d'une mort qui fait semblant.

Et puis il y a les autres.

Ceux qu'il faut aimer encore, protéger encore.

Alors on tient.

Pas par choix.

Par nécessité.

Pleure-t-on l'enfant que l'on a perdu

ou la vie qui s'est effondrée avec lui ?

Pleure-t-on son avenir volé ou notre cœur devenu inhabitable ?

Peut-être qu'on ne pleure pas une chose précise.

Peut-être qu'on pleure tout en même temps.

Le sens.

La logique.

La confiance.

La mort d'un enfant ne laisse pas un vide,

elle laisse un trop-plein

Un amour immense, sans endroit où se poser

Une douleur qui ne cherche pas à guérir

parce qu'elle est la preuve qu'il a existé.

Faire le deuil d'un enfant,

ce n'est pas comprendre.

Ce n'est pas accepter.

C'est apprendre à avancer

dans un monde qui a perdu son axe,

avec un amour qui ne mourra jamais

et une absence qui respire encore.

Texte de Jean, papa de Max

Quand on est dévasté de tristesse,

accablé de nostalgie ou terrassé de chagrin, on ne doit pas espérer que la douleur, un jour, disparaisse d'un coup, magiquement, mais juste se donner la peine d'attendre qu'au bout d'un moment elle accepte de ne plus prendre toute la place.

La douleur sera toujours là. On le sait. Mais un jour, on constatera, avec un peu d'étonnement mêlée de soulagement, qu'elle n'occupe plus tout l'espace et qu'elle laisse même entrer, de temps à autre, des petits éclats de joie qui, en se glissant par les failles, tapissent l'obscurité de rais de lumière qui, petit à petit, l'adoucissent.

On ne lutte pas contre le fracas d'une douleur en la forçant à se taire d'un coup, en l'obligeant à s'éteindre brutalement ou en lui intimant l'ordre de s'effacer illico presto mais on l'apprivoise lentement en la priant de demeurer calme le plus souvent possible et de nous laisser tranquille dans des plages de repos émotionnel de plus en plus longues et de mieux en mieux préservées.

On ne guérit pas par miracle d'un malheur et de la douleur qui l'accompagne. On l'apprivoise lentement en s'obligeant à la discipline douce que nous imposent le retour à la nature et la reconnexion au plaisir d'être vivant qui se réveillent lentement et se redressent progressivement avec toute la fragilité qui s'attache aux choses de la vie dès lors que celle-ci a été lourdement abîmée.

Faire preuve de résilience, ce n'est pas, dans ce contexte, une façon de « rebondir » brusquement au-dessus de ses malheurs mais une manière, sans se faire violence, de redonner forme à son existence quand elle a été sapée dans ses fondements en apprenant à refaire confiance au temps, aux petits gestes que l'on répète avec plaisir et aux relations qui, par la présence bienveillante qu'elles promettent, participent à nos réparations intérieures.

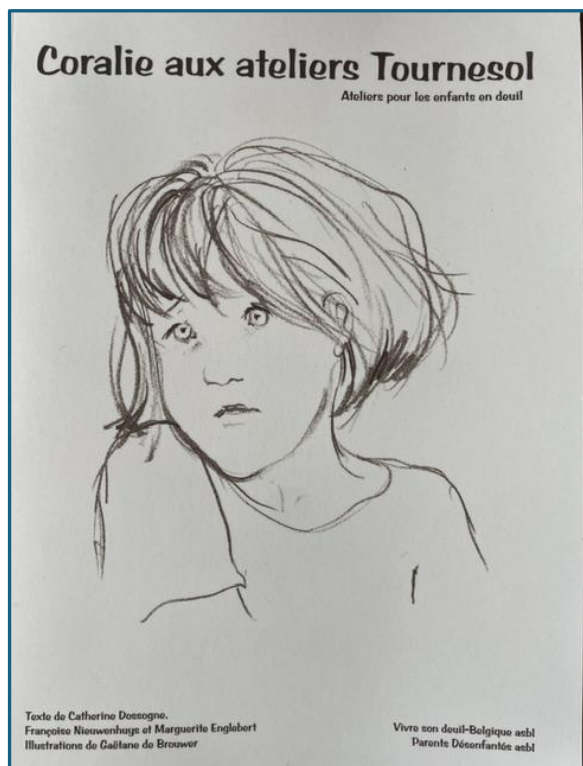


Texte de Bruno Humbeek

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

« Coralie aux ateliers Tournesol »

Faisant suite au livre « ... et moi maintenant ? », ce récit, inspiré de notre expérience d'accompagnement, raconte la participation d'une petite fille en deuil aux ateliers Tournesol.



Ces ateliers ont pour but de proposer aux enfants en deuil un lieu de rencontre, un espace de sécurité où ils peuvent exprimer tout ce qu'ils vivent par rapport à la mort d'un de leurs proches. Ces temps d'échanges offrent aux enfants la possibilité de se sentir moins seuls dans ce qu'ils traversent.



Contact : 0473/56 31 44 ou groupestournesol@gmail.com

www.enfantsendeuiltournesol.be

Le livre est disponible à l'association au prix de 10 €

My immortal - Mon immortel

(chanson du groupe Evanescence)

Je suis si fatiguée d'être ici,
Etouffée par mes peurs enfantines
Et si tu dois partir
J'aimerais que tu partes tout simplement.
Car l'ombre de ta présence persiste
Et elle ne me laissera pas tranquille

Il semble que ces blessures ne cicatriseront pas
Cette douleur n'est que trop réelle
Il y a simplement trop de choses que le temps ne pourra effacer

Lorsque tu pleurais, j'essuyais toutes tes larmes
Lorsque tu hurlais, je combattais toutes tes craintes
Et j'ai tenu ta main pendant toutes ces années
Mais tu as toujours tout de moi

Autrefois, tu me captivais
Par ta lumière résonnante
Maintenant je suis restée prisonnière de cette vie que tu as laissée
Ton visage hante mes rêves autrefois agréables
Ta voix a chassé tout le bon sens que j'avais

J'ai tellement essayé de me dire que tu es parti
Mais pourtant tu es toujours avec moi
Je suis seule depuis le début



Proposé par Anne-Marie, maman d'Émilie et Olivier

Cliquez [ici](#) ou scannez le code QR pour écouter la chanson

Vous aurez remarqué la présence de "codes QR" (petites "mosaïques carrées en noir et blanc") à plusieurs endroits 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.

LE DEUIL NE SE TAIT PAS

Reconnaître le besoin d'aide est déjà une étape difficile. L'admettre, même face à soi-même, demande du courage. Mais accepter d'être aidé est encore une autre étape. Elle implique de s'ouvrir à l'extérieur, de laisser quelqu'un d'autre entrer dans cette douleur que l'on porte souvent en silence. Et ce n'est pas simple. Souvent, le chemin vers un soutien extérieur commence bien avant une prise de rendez-vous ou un appel. Il débute par une prise de conscience : celle que l'on n'a pas à porter ce poids seul.

Mais comment faire quand on se sent incapable d'aller vers l'autre ? La douleur du deuil, surtout lorsqu'elle devient envahissante, peut donner l'impression qu'accepter de l'aide revient à reconnaître que l'on s'est égaré, que l'on a perdu pied. La phrase de Delphine Horvilleur, « L'heure n'est pas à ressusciter les disparus, mais à réveiller les vivants » résonne avec justesse dans ces moments. Accepter de ne pas s'oublier, accepter de ne pas disparaître, d'être aidé. C'est avant tout se rappeler que l'on a encore une existence à embrasser. Même si elle a été bouleversée. Il n'y a pas d'injonction à aller mieux. Il n'y a pas d'échéance à respecter. Mais il y a toujours une possibilité, aussi infime soit-elle, de s'ouvrir à autre chose qu'à la douleur.

Le deuil ne devrait pas nous éteindre avec ceux qui sont partis. Il ne s'agit pas de tourner la page, mais de trouver un moyen de continuer à avancer sans disparaître à notre tour.

Si vous lisez ces lignes et que vous vous reconnaissez dans cette souffrance qui s'éternise, vous avez déjà fait un premier pas. Osez en faire un deuxième : parlez. A un proche, à un professionnel, à quelqu'un qui peut entendre sans juger. Un simple mot, un échange, une ouverture, aussi minime soit-elle, peut marquer le début d'un soulagement. Il ne s'agit pas de nier l'absence. Il s'agit d'apprendre à la porter différemment, sans qu'elle nous écrase. Et cela commence parfois par une chose simple : accepter que l'on a le droit d'être soutenu.

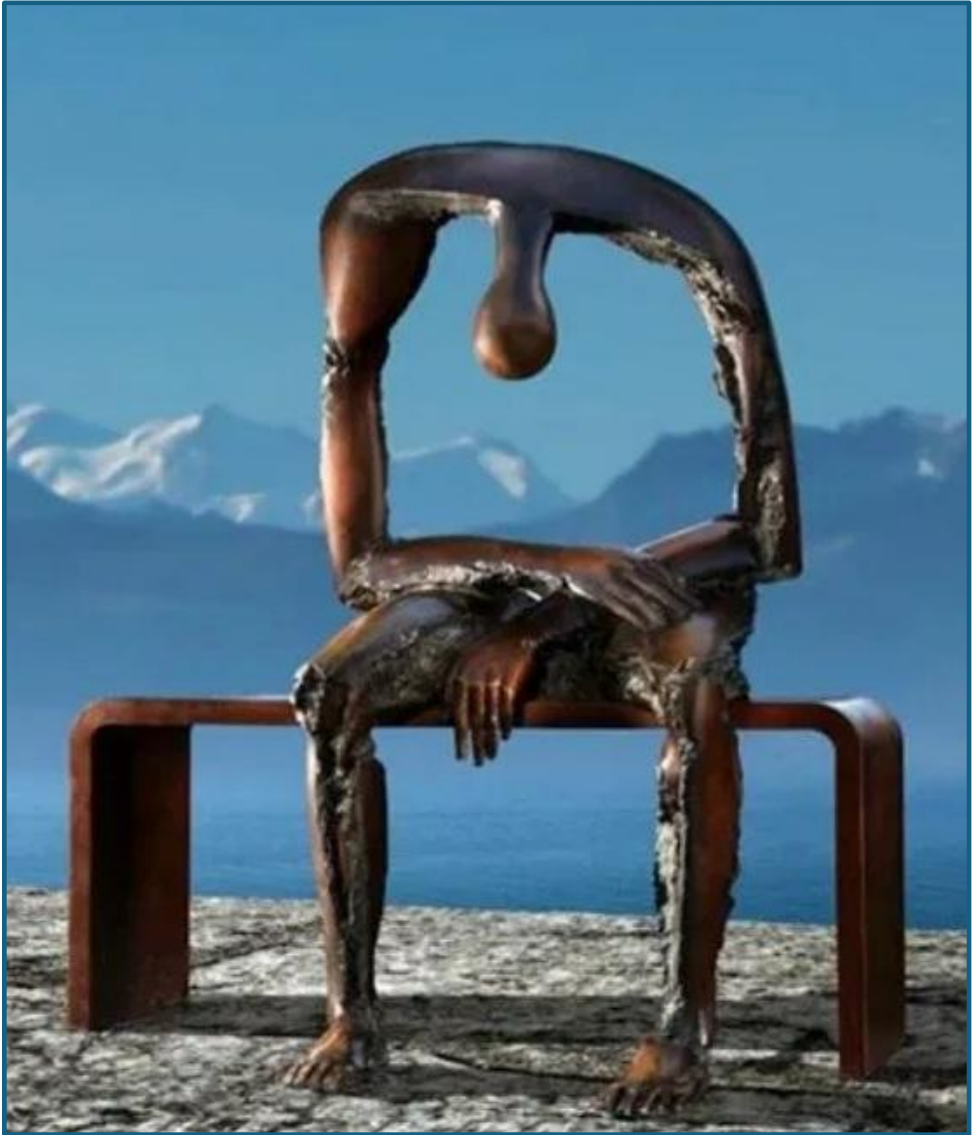
Texte extrait du livre "**LE DEUIL NE SE TAIT PAS**" de Marie Brasseur.

Marie Brasseur est fondatrice du site faresondeuil.com et communicante. Elle croit au pouvoir des mots pour relier et transformer. "Le deuil ne se tait pas" est son premier livre, mêlant vécu intime, témoignages et regard de professionnels.



Proposé par Nadège et Jean-Louis, parents de Lucie

"Melancholy"



La sculpture en bronze "**Mélancolie**", symbolisant la douleur ressentie lors de la perte d'un être cher, a été créée en 2012 par l'artiste roumain et suisse Albert György.

Elle est installée en Suisse, au bord du Lac Léman.

ÉCRIRE

Écrire, c'est ouvrir grand son cœur,
offrir à l'âme toute sa ferveur.
C'est un remède contre la douleur,
un souffle, un cri, une clameur.

C'est s'évader vers un monde rêvé,
où tout devient possible, libéré.
Ce sont les larmes en mots transformées,
qui coulent sincères, douces, assumées.

Les rêves deviennent contes et fables,
les plaies se cachent sous mots aimables.
Les peines profondes créent des histoires,
d'amour, de luttes, de vieilles mémoires.

Les émotions font naître des romances,
des rires, des pleurs, des secondes chances.
Les déceptions deviennent chansons,
Changées en douces émotions.

Dire en prose une âme meurtrie,
C'est révéler ce qu'elle enfouit.
L'écriture est l'écho du sentiment,
la vérité nue, à tout moment.

Poème écrit par Maria-Isabel, maman de Maeva

(extrait de son nouveau livre "**Mélodies de l'âme**", disponible à la bibliothèque de l'association)

Estéban,

Voilà plus de trois ans que tu as quitté ce monde, arraché à ton avenir, arraché à nous.

Depuis ce iour, ma vie s'est brisée en deux: il y a l'avant, lumineux de ta présence. Et l'après, où je tente de survivre à ce destin que je n'ai jamais choisi.

La perte d'un enfant n'a pas de nom. Elle défie l'ordre du monde. On ne m'a jamais appris à vivre avec un tel vide, à respirer malgré l'absence, à avancer quand le cœur reste derrière. Chaque jour est un combat silencieux, un effort pour continuer alors que tout en moi te cherche encore.

Je pense à toi sans cesse. Même la nuit. tu viens me visiter dans mes rêves, comme une étoile qui refuse de s'éteindre. Le temps passe, mais la douleur demeure. Elle se fait plus douce parfois, mais elle ne disparaît jamais. Le soir où l'on t'a tué, le temps s'est arrêté pour moi. Je te pleure encore, et je te pleurerai toujours, parce qu'un amour comme le nôtre ne s'efface pas.

Je n'ai plus peur de mourir désormais. Je sais qu'un jour, lorsque mes yeux se fermeront pour la dernière fois, tu seras là. Parmi les étoiles. À m'attendre.

Et ce jour-là, mon fils, je te prendrai dans mes bras comme si le temps n'avait jamais existé.

Tu restes mon enfant, mon amour, ma fierté.

Rien, pas même la mort, ne pourra jamais nous séparer.

Texte de Christian, papa d'Estéban



CE QU'ON PENSE QUE LE DEUIL EST :



CE QUE LE DEUIL EST RÉELLEMENT :



Notre balade annuelle

Rendez-vous le dimanche 2 août à 14h00 au **Moulin de Moxhe**, sentier de la Meunerie n° 58 à 4280 Moxhe (près de Hannut).



Nous parcourrons le sentier de la Mouhagne.

Un goûter convivial suivra la balade.

En mémoire de Marie-Christine Camerman, décédée le 27 avril 2026

C'est en mon nom et de Parents désenfantés que je m'adresse à toi ici maintenant.

Nous nous connaissons depuis plus de 40 ans. Dans un petit groupe, Eugène a parlé de la mort de votre enfant, Julien. Et moi, du décès de notre Isabelle peu de temps avant. Ensuite nous nous sommes rencontrées chez nous de manière assez informelle mais uniquement avec des parents en deuil d'enfants qui venaient spontanément parler de leur souffrance, de leur solitude.

Nous avons fait ensemble notre chemin de deuil de maman et petit à petit s'est créée entre nous deux une amitié profonde qui nous a conduites à créer Parents Désenfantés. Ce ne fut pas facile et très exigeant pour fonder cette Association, solide, bien vivante, toujours ouverte à de nombreux parents.

Merci chère Marie Christine, merci infiniment.

Anne-Marie Thiran, co-fondatrice de Parents désenfantés

La littérature est un long message adressé à nos défunts que nous embaumons dans une sépulture de mots !

Pascal Brückner

Proposé par Marie-Jeanne, maman de Julien

Nos prochaines rencontres auront lieu :

- **A Céroux-Mousty :** Le samedi 12 septembre 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 19 septembre 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.

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