

H·R ÉCOUTE & ACCOMPAGNEMENT

Le deuil que personne ne nomme

Le deuil blanc

*Vivre, traverser et se relever
quand le lien se brise*

GUIDE & CAHIER PRATIQUE · 213 PAGES



Céline H.

THÉRAPEUTE EN ACCOMPAGNEMENT ÉMOTIONNEL

Le deuil blanc

*Vivre, traverser et se relever quand
le lien se brise*

CÉLINE H. · H·R ÉCOUTE & ACCOMPAGNEMENT

Le deuil blanc — Guide & cahier pratique

Auteure : Céline H. — H·R Écoute & Accompagnement
Thérapeute en accompagnement émotionnel · Occitanie

Première édition · 2026

© 2026 H·R Écoute & Accompagnement. Tous droits réservés. Ce guide est destiné à un usage strictement personnel. Toute reproduction, diffusion, revente ou mise à disposition de tout ou partie de cet ouvrage, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteure, est interdite.

Avertissement important. Ce livre propose un accompagnement émotionnel et des outils de soutien. Il ne remplace ni un suivi médical, ni un suivi psychologique ou psychiatrique. Il ne pose aucun diagnostic et ne constitue pas un traitement. Si tu traverses une détresse profonde, si tu as des pensées noires ou si ta souffrance t'empêche de fonctionner au quotidien, parles-en à ton médecin traitant ou à un professionnel. En cas d'urgence, les numéros utiles sont rassemblés à la fin de ce guide.

*« Le deuil le plus dur n'est
pas toujours celui de la
mort.*

*C'est parfois celui d'un lien
qui respire encore. »*

CE LIVRE EST POUR TOI

Sommaire

Avant de commencer — un mot de moi à toi	8
Mon histoire, en quelques mots	11
Comment utiliser ce livre	14
Avant tout : une note de sécurité	17

PREMIÈRE PARTIE • COMPRENDRE

1. Le deuil dont personne ne parle	20
2. Pourquoi ça fait si mal	26
3. Ce n'est pas (entièrement) ta faute	31

DEUXIÈME PARTIE • LES VISAGES DU DEUIL BLANC

4. Quand ton enfant adulte coupe les ponts	40
5. Quand c'est toi qui as dû t'éloigner	47
6. Grands-parents : aimer de loin	51
7. Les autres visages du silence	59

TROISIÈME PARTIE • TRAVERSER

8. La vague — accueillir sans se noyer	64
9. La culpabilité et la honte	69
10. La colère	74
11. L'espoir qui blesse	78
12. Le regard des autres	82

QUATRIÈME PARTIE • LES OUTILS DU QUOTIDIEN

13. Calmer ton système nerveux	87
--------------------------------------	----

14. Dompter la rumination	92
15. Redevenir quelqu'un au-delà de « parent de... »	98
16. Les rituels qui aident	104
17. Tes appuis — ne pas traverser seule	110

CINQUIÈME PARTIE • LA QUESTION DE LA RÉ- CONCILIATION

18. Laisser une porte ouverte sans te perdre	117
19. Le message « porte ouverte »	123
20. Et si la réconciliation n'arrive pas	129

SIXIÈME PARTIE • REVIVRE

21. Te redonner le droit d'être heureuse	134
22. Donner du sens, sans faire semblant	138
23. Une lettre à toi-même, dans un an	143

LA BOÎTE À ASTUCES

Des dizaines de gestes concrets pour aller mieux	147
--	-----

LA BOÎTE À OUTILS À IMPRIMER

1. Journal de bord du soir	161
2. La lettre que tu n'enverras (peut-être) pas	163
3. Le message « porte ouverte » — modèles	165
4. La lettre de réparation	166
5. Plan anti-rumination	168
6. Ancrage 5-4-3-2-1	169
7. Respiration qui calme	170
8. La carte de tes appuis	171
9. La boussole de tes valeurs	173
10. Plan de survie des jours difficiles	175
11. Tes affirmations (protocole en 4 étapes)	177

12. La boîte à souvenirs	179
13. L'auto-compassion en 3 temps	180
14. Ton tableau de suivi sur 30 jours	181
15. Mon contrat avec moi-même	182
16. Mes objectifs du jour	184
17. Ce qui m'a rendue triste aujourd'hui	185
18. Mes petites victoires	186
19. Une lettre à mon enfant, pour plus tard	187
20. La roue de mes émotions	189
21. La météo de ma douleur	190
22. Mon thermomètre de la semaine	191
23. Mon journal en 7 jours	192
24. Ce qui tient encore	193
25. Mon protocole d'urgence	194
26. Avant de tendre la main	195

LE PROGRAMME · 30 JOURS POUR RESPIRER À NOUVEAU

Mode d'emploi et les quatre semaines	196
--	-----

POUR ALLER PLUS LOIN

Les livres qui m'ont aidée à t'aider	207
Si tu ne vas vraiment pas bien — ressources	209
Un dernier mot	211

Un mot de moi à toi

Si tu ouvres ce livre, c'est probablement que quelqu'un te manque. Et que cette personne est encore en vie.

C'est une douleur étrange. Tu n'as pas le droit aux fleurs, aux cartes, aux gens qui baissent la voix quand ils te parlent. Personne ne t'apporte de plat. On ne te dit pas « prends le temps qu'il te faut ». Au contraire : au bout de quelques mois, on attend de toi que tu sois « passée à autre chose ». Comme si on pouvait tourner la page d'une histoire qui n'a pas de fin.

Moi, je sais à quoi ça ressemble. Pas depuis un fauteuil de thérapeute, à distance, derrière des grands mots. Je le sais parce que j'accompagne, depuis des années, des femmes qui vivent exactement ça — et parce que la douleur d'un lien qui se brise, je l'ai croisée de près dans ma propre vie. Mon histoire, je te la raconte juste après ces pages. Mais je veux déjà que tu saches une chose : je ne te regarde pas de haut. Je ne pense pas que tu as « raté » quelque chose. Et je ne crois pas une seconde aux phrases toutes faites du genre « laisse le temps faire ».

“

*On ne fait pas le deuil d'une
personne vivante. On apprend à
vivre avec un manque qui, lui, est
bien vivant.*

CE QUE CE LIVRE VA T'APPRENDRE

Ce livre n'est pas un livre de psychologie de plus. Ce n'est pas non plus une méthode miracle qui te promet de « tout réparer en 21 jours ». Si tu cherches ça, repose-le tout de suite, je préfère être honnête avec toi.

Ce que tu tiens entre les mains, c'est autre chose. C'est un compagnon. Un livre qui va d'abord mettre des mots justes sur ce que tu traverses — parce qu'une douleur qu'on arrive à nommer fait déjà un peu moins peur. Puis qui va t'aider à tenir debout les jours où c'est trop lourd. Et enfin, doucement, qui va t'aider à te reconstruire une vie qui ne tourne plus entièrement autour de cette absence.

Je m'appuie sur des choses solides : le travail de chercheurs qui ont passé leur vie à étudier ces ruptures, des outils utilisés en thérapie qui marchent vraiment, et ce que j'ai vu fonctionner, concrètement, chez les personnes que j'accompagne. Pas de blabla. Des choses que tu peux faire ce soir.

Tu n'es pas obligée de tout lire d'un coup. Tu n'es pas obligée de tout faire. Certains jours, tu auras juste la force de lire une page et de respirer. C'est déjà énorme. Ce livre t'attendra.

Une dernière chose. Quoi qu'il se soit passé, quoi que les autres en pensent : ton chagrin est légitime. Il a le droit d'exister. Et tu as le droit, toi aussi, d'aller mieux un jour. Pas d'oublier. Pas de faire comme si. Mais de respirer à nouveau.

On y va ensemble.

Céline

H·R ÉCOUTE & ACCOMPAGNEMENT

Qui je suis

Mon histoire, en quelques mots

Avant d'aller plus loin, tu as le droit de savoir qui te parle. Et pourquoi je peux te dire, sans mentir, que je connais cette douleur — jusqu'au bord du gouffre.

Je suis maman de cinq enfants. Aujourd'hui, il y en a trois que je ne vois plus — ou presque plus. Ça s'est joué au moment d'un divorce ; un de ces divorces qui ne séparent pas seulement deux adultes, mais qui déchirent tout sur leur passage, avec les enfants pris au milieu.

Je ne vais pas te faire croire que j'ai tout fait comme il fallait. Ce serait faux, et tu le sentirais. Face à quelqu'un de décidé à m'éloigner de mes enfants, à m'en retirer la garde, j'ai eu peur — cette peur qui prend au ventre, celle de disparaître de leur vie. Et cette peur-là m'a fait, parfois, dire et faire des choses que je n'aurais pas dû. Pas par manque d'amour. Par panique.

Puis j'ai perdu pied. D'abord la tristesse, immense. Ensuite la colère. Et par-dessus tout, ce sentiment d'être seule, incomprise, aspirée vers le fond, comme si la vie elle-même s'arrêtait.

Et un jour, le sol a cédé pour de bon. Je vais te le dire simplement, parce que te le cacher n'aurait aucun sens : j'ai fait une tentative pour en finir. J'ai frôlé la mort.

Si je suis là pour l'écrire aujourd'hui, c'est grâce à un hasard. Mon mari, qui ne devait pas rentrer ce soir-là, est passé par la maison. Il m'a trouvée à temps. Il m'a sauvé la vie — et aujourd'hui, du fond du cœur, je lui dis merci. Merci aussi à ma mère et à mon père, qui étaient là. Et à deux amies très proches, dont je tais le nom ici, mais qui se reconnaîtront.

♥ SI, TOI, TU EN ES LÀ EN CE MOMENT

Si en lisant ces lignes tu te reconnais — si tu sens ce gouffre s'ouvrir sous tes pieds —, ne reste pas seule avec ça, je t'en prie. Parle à quelqu'un, tout de suite. Appelle le **3114** (jour et nuit, gratuit, confidentiel). Ce qui m'a sauvée, ce n'est pas ma force : c'est une présence, arrivée par hasard. La tienne, tu peux la provoquer. Décroche. Tu comptes, même quand tout, en toi, te dit le contraire.

Je m'en suis sortie. Lentement, par étapes, avec de l'aide. Et de cette traversée est née une certitude qui ne m'a plus quittée.

J'ai d'abord tenu un centre de bien-être. Et là, j'ai vu défiler des femmes qui portaient en silence, sans jamais le dire, exactement le même poids que moi. Elles avaient besoin de parler, de déposer, d'être écoutées sans être jugées. Ce sont elles qui m'ont décidée à tout changer.

J'ai repris des formations, et je me suis lancée sur une autre voie : écouter, accompagner, guider du mieux que je peux celles qui traversent ces tempêtes. Je ne regrette rien. C'est mon chemin de vie, et j'adore profondément ce que je fais.



*Je ne t'écris pas d'en haut. Je t'écris
d'à côté. De quelqu'un qui a
touché le fond, et qui est remontée.*

CE QUE JE VEUX QUE TU RETIENNES

En formation, on m'a appris qu'il faut « savoir couper », ne pas faire de l'histoire des autres la sienne. Honnêtement ? Je n'y arrive pas vraiment. Je n'accompagne qu'une dizaine de personnes par mois, et j'y mets mes tripes. Des liens se créent. C'est ma façon à moi de faire ce métier — et c'est sans doute aussi pour ça que je ne te jugerai jamais.

Voilà qui je suis. Allez : on continue, ensemble.

Comment utiliser ce livre

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon. Mais voici comment il a été pensé.

SIX PARTIES, COMME SIX ÉTAPES

Le livre suit un chemin. On commence par **comprendre** ce qui t'arrive et pourquoi ça fait si mal. On regarde ensuite les différents **visages** de ce deuil — selon que c'est ton enfant qui s'est éloigné, que c'est toi qui as dû partir, ou que tu es un grand-parent privé des petits. Puis on apprend à **traverser** les émotions, une à une. On passe aux **outils du quotidien**, ceux que tu utiliseras encore et encore. On aborde franchement la question de la **réconciliation** — ce qui marche, ce qui rate. Et on termine par le plus important : **revivre**.

TU PEUX LIRE DANS L'ORDRE, OU PAS

Si tu en as la force, lis dans l'ordre : chaque partie prépare la suivante. Mais si aujourd'hui tu es submergée par la culpabilité, va directement au chapitre 9. Si tu rumines à 3 h du matin, file au chapitre 14. Sers-toi de ce livre comme d'une trousse de secours : on n'at-

tend pas d'avoir lu toute la notice pour mettre un pansement.

✓ **LES FICHES SONT FAITES POUR ÊTRE
IMPRIMÉES**

À partir de la page consacrée à la boîte à outils, tu trouveras des fiches pratiques : journaux, lettres, plans, tableaux à remplir. Elles sont conçues pour être imprimées et écrites à la main — parce que la main qui écrit calme la tête qui s'emballe. Imprime-les autant de fois que tu veux. Garde-les près de toi.

UN CRAYON, PAS UN SURLIGNEUR

Ce livre est à toi. Écris dans les marges. Coche. Barre ce qui ne te parle pas. Entoure la phrase qui te fait du bien pour la retrouver un mauvais jour. Un livre qu'on abîme un peu, c'est un livre qui sert.

**LE PROGRAMME DE 30 JOURS, QUAND TU
SERAS PRÊTE**

Vers la fin, il y a un programme jour par jour. Ne te jette pas dessus tout de suite. Lis d'abord, apprivoise. Le programme sera là le jour où tu auras envie d'un cadre, d'une petite action quotidienne pour avancer. Pas avant.

À TON RYTHME. VRAIMENT.

Personne ne te chronomètre. Il n'y a pas de retard possible. Avancer de trois pas puis reculer de deux, c'est quand même avancer d'un pas. Si tu refermes ce livre pendant deux semaines parce que c'est trop, ce n'est pas un échec : c'est toi qui te protèges. Reviens quand tu peux.

Une note de sécurité

Je dois te dire ça maintenant, simplement, avant qu'on aille plus loin.

Ce que tu traverses est lourd. Par moments, ça peut devenir très lourd. Ce livre est là pour t'accompagner et te donner des appuis concrets — mais il ne remplace pas un être humain en face de toi, et il ne remplace pas un médecin ou un psy.

Si tu sens que tu coules vraiment : si tu ne dors plus du tout, si tu n'arrives plus à manger ni à travailler, si l'idée de disparaître commence à te traverser l'esprit — s'il te plaît, ne reste pas seule avec ça. Ce n'est pas de la faiblesse. C'est le signe qu'il te faut quelqu'un, maintenant.

♥ EN CAS DE DÉTRESSE, TOUT DE SUITE

3114 — le numéro national de prévention du suicide. Gratuit, confidentiel, joignable 24 h / 24 et 7 j / 7. On y répond pour t'écouter, sans jugement.

SOS Amitié — 09 72 39 40 50, 24 h / 24, quand tu as juste besoin d'une voix.

En cas de danger immédiat : **15** (SAMU) ou **112**.
La liste complète des ressources est à la fin du livre.

Garde ces numéros quelque part. Tu n'en auras peut-être jamais besoin. Mais les avoir, c'est déjà ne plus être tout à fait seule.

Maintenant, on peut commencer.

PREMIÈRE PARTIE

PARTIE I / VI

Comprendre ce qui t'arrive

*Mettre un nom sur ce qui t'écrase. Parce qu'un chagrin
sans nom ne peut pas commencer à s'apaiser.*



Le deuil dont personne ne parle

Il n'y a pas de cercueil. Pas d'enterrement. Personne ne te prend dans ses bras. Et pourtant, quelque chose est mort.

On t'a appris, sans te le dire, à reconnaître le deuil quand il y a une tombe. Une date. Un avant et un après nets. Les gens savent quoi faire : ils viennent, ils apportent à manger, ils t'écrivent, ils respectent ton chagrin. La société a tout un mode d'emploi pour ce deuil-là.

Mais que fais-tu quand la personne que tu pleures est encore en vie ? Quand elle respire, travaille, rit, poste des photos d'un week-end entre amis — sans toi ? Quand tu pourrais, en théorie, l'appeler maintenant, tout de suite, mais que tu sais que ça ne servirait à rien, ou que ça aggraverait tout ? Là, il n'y a pas de mode d'emploi. Il n'y a que toi, ton téléphone silencieux, et un chagrin qui n'a même pas de nom officiel.

Ce chagrin a pourtant un nom

Les spécialistes du deuil l'appellent le **deuil non reconnu**. C'est un deuil réel — avec la même fatigue, les

mêmes nuits blanches, le même trou au centre de la poitrine qu'un deuil « classique » — sauf que personne autour de toi ne le reconnaît comme tel. Pas de rituel pour le marquer. Pas de phrase sociale pour l'accompagner. Souvent, même, un jugement silencieux : « quand même, c'est ton fils, fais un effort », « tu as dû faire quelque chose », « moi à ta place je décrocherais le téléphone ».

Résultat : non seulement tu portes la perte, mais tu la portes *en cachette*. Tu apprends à répondre « ça va » quand on te demande des nouvelles de tes enfants. Tu changes de sujet aux repas de famille. Tu deviens experte dans l'art de sourire en société et de t'effondrer une fois la porte fermée. Cette solitude-là, ce silence imposé, c'est ce qui rend le deuil blanc si particulièrement épuisant.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE

Le terme « deuil non reconnu » a été proposé par le spécialiste américain du deuil **Kenneth Doka**. Il désigne tout chagrin qui n'est pas — ou pas pleinement — reconnu par l'entourage : parce que la perte n'est pas considérée comme « assez grave », ou parce qu'elle dérange. Or, dit-il, un deuil qu'on ne peut pas exprimer ne disparaît pas. Il s'enkyste. C'est exactement pour ça que **mettre des mots** sur ce que tu vis n'est pas un détail : c'est le premier soin.

Tu pleures un lien, pas seulement une personne

Voici quelque chose que peu de gens comprennent, et qui change pourtant tout. Quand ton enfant adulte coupe les ponts, tu ne perds pas seulement une personne : tu perds une **relation vivante**, et tout ce qu'elle contenait. Les coups de fil du dimanche. Les projets. L'idée que tu te faisais des fêtes de fin d'année. Les petits-enfants que tu espérais voir grandir. Une partie de ton identité, même — celle de mère, de père, de grand-parent au quotidien.

Tu fais le deuil du passé que vous aviez. Du présent qui n'a pas lieu. Et, le plus cruel, d'un futur entier que tu avais déjà imaginé. Trois deuils en un. Pas étonnant que ce soit si lourd.

“

*Tu ne fais pas le deuil d'une
personne. Tu fais le deuil d'un lien
— et de tout l'avenir que tu y avais
rangé.*

À GARDER EN TÊTE

La honte, cette compagne dont il faut se débarrasser

Dans presque chaque histoire que j'accompagne revient le même mot, à voix basse : *la honte*. La honte d'avoir « un enfant qui ne me parle plus ». La peur du regard des autres parents dont les enfants viennent déjeuner chaque dimanche. L'impression d'être la seule au monde dans ce cas.

Alors je veux casser tout de suite cette idée. Tu n'es pas seule, et de très loin. Les ruptures familiales sont bien plus répandues qu'on ne le croit — simplement, comme toi, la plupart des gens les cachent. Derrière les façades parfaites des repas de Noël, il y a des chaises vides partout. Tu ne le sais pas parce que, jus-

tement, personne n'en parle. Ce livre, c'est aussi ça : en parler, enfin.

SITUATION FRÉQUENTE

« Ça fait deux ans. Les gens pensent que je devrais avoir tourné la page. Mais comment veux-tu tourner la page d'un livre dont on t'a arraché la fin ? Le pire, c'est que je n'ose même pas en parler. J'ai l'impression que ça fait de moi une mauvaise mère. »

Si tu te reconnais dans ces lignes, respire. Tu viens de poser un nom sur ce qui t'écrase depuis des mois, peut-être des années. Ce n'est pas « rien ». Ce n'est pas « dans ta tête ». C'est un vrai deuil, et il mérite d'être traité comme tel — avec tout le soin que ça demande. C'est exactement ce qu'on va faire, ensemble, dans les pages qui suivent.

⊕ UN PREMIER PETIT PAS, DÈS CE SOIR

Prends une feuille, ou les notes de ton téléphone. Termine cette phrase, sans réfléchir, sans te corriger : « Ce que je vis, c'est... ».

Écris trois lignes, pas plus. Tu n'as pas besoin que ce soit beau ni juste. Tu as juste besoin de sortir ça de ta poitrine, une fois, sur le papier. C'est le tout premier geste pour reprendre un peu de place dans ta propre histoire.



Pourquoi ça fait si mal

Tu n'es pas en train d'exagérer. Ce deuil est, scientifiquement, l'un des plus difficiles qui soient. Voici pourquoi.

Tu te dis peut-être : « Des gens vivent des choses bien pires. Pourquoi je n'arrive pas à m'en remettre ? » Alors je vais te donner une réponse claire, et elle va te soulager : ce que tu vis a une particularité qui le rend objectivement plus dur à traverser qu'un deuil ordinaire. Ce n'est pas toi qui es « trop sensible ». C'est la nature même de ce deuil.

Un deuil sans fin, sans porte de sortie

Une chercheuse américaine, **Pauline Boss**, a passé sa carrière à étudier un type de perte très particulier qu'elle a appelé la **perte ambiguë**. C'est une perte qui n'a pas de fin claire. La personne est là, et en même temps elle n'est pas là. Absente physiquement, mais bien présente dans ta tête et dans ton cœur. Présente sur les réseaux, dans les souvenirs, dans le téléphone que tu pourrais composer — mais inaccessible.

Boss explique que c'est l'une des pertes les plus douloureuses pour l'être humain, justement parce qu'elle reste *suspendue*. Avec un décès, aussi terrible soit-il,

l'esprit finit par intégrer une réalité : c'est fini, il faut réapprendre à vivre. Avec la perte ambiguë, l'esprit n'a rien à intégrer. Il reste en alerte. Une partie de toi continue de guetter le message qui ne vient pas, de préparer ce que tu diras « si jamais ». Tu es coincée entre deux mondes : ni vraiment en deuil, ni vraiment en lien.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE

Selon Pauline Boss, la perte ambiguë « gèle » le processus de deuil : sans information claire, sans rituel, sans reconnaissance, l'esprit ne peut pas faire son travail habituel. Ce n'est donc pas un défaut de volonté de ta part. C'est un mécanisme normal du cerveau face à une situation qui, elle, n'a rien de normal. La bonne nouvelle : on peut apprendre à vivre **avec** cette ambiguïté, même sans réponse. C'est tout l'objet de ce livre.

Ton cerveau déteste les histoires sans fin

Il y a une raison très concrète à tes nuits blanches et à ces pensées en boucle. Le cerveau humain a horreur de l'inachevé. Une question sans réponse, une porte ni ouverte ni fermée : il y revient, encore et encore,

comme une langue qui retourne sans cesse vers la dent qui fait mal. Il cherche à « résoudre » le problème. Sauf qu'ici, il n'y a rien à résoudre dans l'immédiat — alors il tourne à vide.

C'est ce qu'on appelle la **rumination** : ces pensées qui repassent en boucle, « qu'est-ce que j'ai raté », « j'aurais dû dire », « et si je lui écrivais ». Ton cerveau croit t'aider en cherchant la faille. En réalité, il t'épuise sans rien résoudre. Tu n'es pas folle : tu as un cerveau normal confronté à une situation qu'il ne sait pas classer. Au chapitre 14, je te donnerai des outils précis pour calmer cette machine à ruminer. Pour l'instant, sache juste que ce n'est pas « toi » : c'est un mécanisme, et un mécanisme, ça se dompte.



*Ce n'est pas un manque de volonté.
C'est un cerveau qui cherche une
fin à une histoire qui refuse de fi-
nir.*

À GARDER EN TÊTE

Le mythe de la « page à tourner »

On va régler ça tout de suite, parce que c'est sans doute la phrase qui t'a fait le plus de mal : « il faut tourner la page », « il faut faire son deuil et passer à

autre chose ». Pauline Boss a écrit un livre entier pour démontrer cette idée. Selon elle, l'idée qu'on devrait atteindre une « clôture » nette, un point final propre après lequel tout irait bien, est un mythe — et un mythe qui fait souffrir, parce qu'il te donne l'impression d'échouer à quelque chose d'impossible.

La vérité est plus douce, au fond : on n'a pas besoin de « clore » pour aller mieux. On a besoin d'apprendre à porter la chose autrement. À lui faire une place sans qu'elle prenne toute la place. Tu ne tourneras peut-être jamais « la page ». Mais tu peux apprendre à écrire les pages suivantes même avec celle-là toujours ouverte. Ça, c'est non seulement possible : c'est ce vers quoi on va.

SITUATION FRÉQUENTE

« Le plus dur, c'est l'incertitude. S'il était mort, au moins je saurais. Là, chaque sonnerie de téléphone me fait sursauter. J'attends sans attendre. Je n'arrive ni à espérer, ni à lâcher. »

🔔 CE QU'IL FAUT RETENIR

Si ça fait si mal, ce n'est pas parce que tu es fragile. C'est parce que : **(1)** la perte n'a pas de fin claire, donc ton esprit ne peut pas la classer ; **(2)** ton cerveau rumine pour tenter de résoudre l'irrésolvable ; **(3)** on t'a vendu un objectif impossible — « tourner la page » — qui te fait te sentir en échec. Comprendre ces trois choses, c'est déjà reprendre un peu le contrôle.

• • •

Ce n'est pas (entièrement) ta faute

Le titre te fait peut-être tiquer. Ce « entièrement » est là exprès. On va parler vrai.

La culpabilité est sans doute l'invitée qui squatte le plus chez les parents que j'accompagne. Elle s'installe la nuit et te répète en boucle : « c'est ta faute, tu as merdé quelque part, regarde le résultat ». Je ne vais pas te servir une réponse facile, parce que tu mérites mieux que ça. Mais je vais t'aider à y voir clair.

D'abord : tu n'es pas un cas isolé

Un sociologue américain, **Karl Pillemer**, a mené une grande enquête sur les ruptures familiales. Son constat est frappant : plus d'un adulte sur quatre déclare être en rupture avec un proche. D'autres travaux, au Royaume-Uni, parlent d'environ une famille sur cinq touchée. Autrement dit : des millions de personnes. Des familles de toutes sortes — aimantes, attentionnées, ordinaires.

Pourquoi je commence par là ? Parce que la culpabilité adore te raconter que tu es une exception, une ra-

tée, la seule mère ou le seul père à qui « ça » arrive. C'est faux. Si la rupture familiale touchait uniquement les « mauvais parents », elle ne concernerait pas un quart de la population. Ce n'est pas un défaut personnel rare. C'est un phénomène de société, massif et silencieux.

À CE QUE DIT LA RECHERCHE

Le psychologue **Joshua Coleman**, spécialiste de la rupture entre parents et enfants adultes, insiste sur un point : ces ruptures ont rarement une cause unique. Elles naissent le plus souvent d'un enchevêtrement — un divorce, l'arrivée d'un gendre ou d'une belle-fille, des différences de valeurs, des blessures anciennes relues à la lumière d'aujourd'hui. Très souvent, parent et enfant gardent de la **même histoire** deux souvenirs très différents. Ça ne veut pas dire que l'un ment. Ça veut dire que la vérité d'une famille est rarement simple.

Culpabilité n'est pas responsabilité

Voici la distinction la plus importante de tout ce chapitre. Retiens-la.

La **culpabilité**, c'est « je suis mauvaise ». C'est global, écrasant, et ça ne mène nulle part. Ça tourne en

boucle, ça te ronge, et le matin tu es aussi avancée que la veille — juste plus épuisée. La culpabilité ne répare rien ; elle se contente de te punir.

La **responsabilité**, c'est tout autre chose. C'est « voici précisément ce qui, dans cette histoire, m'appartient ». C'est ciblé, lucide, et — c'est ça le point — ça ouvre une porte. Reconnaître honnêtement sa part, ce n'est pas se flageller : c'est la seule base solide sur laquelle on peut, un jour, réparer ou simplement avancer en paix.

LA RESPONSABILITÉ RESSEMBLE À

« Sur ce point précis, j'ai blessé sans le vouloir. »

« Je peux le reconnaître, simplement. »

« Et je peux aussi reconnaître ce que j'ai bien fait. »

LA CULPABILITÉ RESSEMBLE À

« Je suis une mère indigne, point. »

« Tout est de ma faute, depuis toujours. »

« Je ne mérite pas d'aller mieux. »

Tu sens la différence ? L'une t'enferme. L'autre te remet debout. Tout le travail consiste à faire le tri : poser ce qui t'appartient vraiment, et reposer fermement ce qui ne t'appartient pas. Parce que oui — une partie de cette histoire ne dépend pas de toi. Les choix de ton enfant adulte lui appartiennent. L'influence d'un conjoint, d'un contexte, d'une autre version des faits : ça t'échappe.

“

*La culpabilité dit : « je suis
mauvaise. » La responsabilité
dit : « voici ce qui m'appartient. »
L'une t'enferme. L'autre te libère.*

LA PHRASE À RETENIR

Tenir deux vérités à la fois

C'est peut-être l'apprentissage le plus adulte de ce livre, et il vaut pour toute la suite : tu peux tenir deux choses vraies en même temps, même si elles semblent se contredire.

Tu as fait de ton mieux, avec ce que tu savais, ce que tu avais reçu, les moyens du moment — **et** ton enfant a peut-être vécu des choses douloureusement, de son côté, que tu n'avais pas vues. Les deux peuvent être vrais. Reconnaître la souffrance de l'autre n'efface pas tes efforts. Reconnaître tes efforts n'efface pas la douleur de l'autre. On a le droit — le devoir, même — d'arrêter de choisir un camp dans sa propre histoire.

SITUATION FRÉQUENTE

« J'ai passé des nuits à refaire le film de leur enfance, image par image, à chercher LE moment où j'ai tout cassé. Comme s'il y avait un coupable unique, un instant précis. Il n'y en a pas. Il y a juste une longue histoire compliquée, et deux personnes qui n'en ont pas gardé le même souvenir. »

Et si, parfois, tu n'as pas bien fait ?

Soyons franches : ce livre ne va pas te raconter que tu as été un parent parfait. Personne ne l'est. Et dans toute histoire de famille, il y a des moments où l'on n'a pas fait le bon choix. Le nier ne t'aiderait pas. Le regarder en face, si.

Le **divorce** en est l'exemple le plus parlant. Quand un couple se déchire, rester parfaitement neutre et juste est presque impossible. La peur de perdre ton enfant au profit de l'autre, la colère, la blessure : tout ça pousse parfois à dire des choses qu'on ne devrait pas, à mettre l'enfant au milieu sans le vouloir, à faire pression, à dénigrer l'autre parent. Sur le moment, on ne mesure pas le mal qu'on fait — on est en survie, on a peur de disparaître de la vie de son enfant. Et ça vaut bien au-delà du divorce : la fatigue, les soucis d'argent, nos propres blessures d'enfance nous ont tous fait, un jour, rater quelque chose.

Si tu te reconnais là-dedans, entends bien ceci : ça ne fait pas de toi un monstre. Ça fait de toi un être humain qui avait mal et qui a réagi avec ce qu'il avait. Mais — et c'est là tout l'enjeu — le reconnaître ne veut **pas** dire t'enterrer vivante sous la culpabilité.



*Refaire le film en boucle, te répéter
« si seulement j'avais... », ressas-
ser nuit après nuit : ça ne réécrit
pas le passé, ça ne ramène per-
sonne, et ça te dévore. La rumina-
tion n'a jamais réparé une seule
relation.*

À TE REDIRE LES SOIRS DE DOUTE

Refaire sans cesse le passé est une impasse. Le passé, tu ne peux pas le changer — peu importe le nombre de nuits que tu y passes. Ce qui est encore entre tes mains, c'est **l'avenir** : la façon dont tu seras là si la porte se rouvre, le message juste que tu enverras peut-être un jour, et surtout la personne que tu choisis d'être à partir de maintenant. Reconnais une fois ce qui est à reconnaître — pas cent fois —, tires-en ce qu'il y a à en tirer, et tourne-toi vers ce qui vient.

⊕ **FIXE-TOI UN CAP, PAS UN PROCÈS**

Ce soir, n'écris pas la liste de tes regrets — tu la connais par cœur. Écris une seule phrase, tournée vers l'avant : « Ce que je veux pour la suite, c'est... » Peut-être : rester quelqu'un vers qui il fait bon revenir. Peut-être : arrêter de me punir. Peut-être : aller mieux, pour moi. Le passé regarde derrière ; toi, à partir d'aujourd'hui, tu choisis de regarder devant.

♡ **SI TU T'ES PROTÉGÉE D'UN ENFANT QUI TE FAISAIT DU MAL**

Ce chapitre parle surtout de la culpabilité du parent dont l'enfant s'est éloigné. Mais peut-être es-tu dans l'autre cas : c'est toi qui as dû mettre de la distance, pour te protéger. Sache que ta douleur est tout aussi réelle, et ta décision tout aussi légitime. On y consacre un chapitre entier, le chapitre 5. Tu n'es pas oubliée.

Pour ce soir, je ne te demande qu'une chose : si la petite voix de la culpabilité revient te dire que tu es « mauvaise », réponds-lui simplement : « Stop. Ça, c'est de la culpabilité. Qu'est-ce qui m'appartient

vraiment, précisément ? » Et tu verras que la liste est toujours beaucoup plus courte, et beaucoup plus humaine, que ce que la nuit voulait te faire croire.

• • •

DEUXIÈME PARTIE

PARTIE II / VI

Les visages du deuil blanc

*Ton histoire est unique. Mais tu vas peut-être te reconnaître
dans l'une de ces pages.*



Quand ton enfant adulte coupe les ponts

C'est la forme la plus répandue, et l'une des plus douloureuses. Ton enfant est devenu adulte – et il a choisi le silence.

Ca peut arriver d'un coup, par un message glissant. Ou s'installer lentement : des appels qui s'espacent, des visites qui se raréfient, un mur qui monte sans que tu saches exactement quand la première pierre a été posée. Un jour, tu réalises que tu marches sur des œufs avec ton propre enfant, et le lendemain, qu'il n'y a même plus d'œufs : il n'y a plus rien.

Pourquoi un enfant coupe-t-il les ponts ?

Il n'y a pas une réponse, il y en a mille, et elles se mélangent. Les chercheurs qui étudient ces ruptures retrouvent souvent les mêmes lignes de fracture. Je te

les donne franchement, sans te dire laquelle est la tienne — ça, toi seule le sais.

- ◆ Un **divorce** et tout ce qui gravite autour : loyautés déchirées, versions opposées, un parent qui prend toute la place et l'autre qu'on efface.
- ◆ L'arrivée d'un **conjoint** — gendre, belle-fille — dont l'influence redessine les frontières de la famille, parfois jusqu'à t'en exclure.
- ◆ Des **différences de valeurs** devenues infranchissables : visions du monde, choix de vie, croyances qui ne se rencontrent plus.
- ◆ De vieilles **blessures** que ton enfant relit aujourd'hui autrement — des choses que tu vivais comme normales et que lui a vécues comme des manques.
- ◆ Parfois, des **souffrances réelles** dont tu n'avais pas pris la mesure. Ça arrive. Le reconnaître ne fait pas de toi un monstre ; ça fait de toi quelqu'un d'honnête.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE

Joshua Coleman, qui a accompagné des centaines de ces familles, observe que parent et enfant ont presque toujours une **lecture différente** du passé commun. Là où tu te souviens d'avoir tout donné, ton enfant peut se souvenir d'avoir manqué de quelque chose. Les deux mémoires sont sincères. Comprendre ça ne console pas tout de suite — mais ça désamorce l'idée qu'il y aurait, quelque part, un seul coupable à désigner.

Ce qu'il ne faut surtout pas faire

Je vais être directe, parce que c'est là que beaucoup de parents, par amour et par panique, aggravent sans le vouloir une situation déjà fragile. Quand on a mal, on veut agir *maintenant*. Mais certains réflexes ferment les portes au lieu de les entrouvrir.

CE QUI GARDE UNE PORTE OUVERTE

Un message court,
chaleureux, sans exi-
gence.

Respecter le silence
demandé, même si ça
t'arrache le cœur.

Reconnaître sa part,
simplement, sans te
justifier.

Montrer que tu as en-
tendu, pas seulement
que tu souffres.

CE QUI CLAQUE LA PORTE

Appeler dix fois, satu-
rer de messages.

Débarquer chez lui ou
sur son lieu de travail.

Faire passer des mes-
sages par les autres,
monter un camp.

Culpabiliser : « tu vas
me tuer », « après tout
ce que j'ai fait ».

Je sais que la colonne de droite, tu la lis peut-être avec un pincement : « j'ai déjà fait ça ». Évidemment. Tu avais mal, tu voulais ton enfant. Ce n'est pas un procès. C'est juste que, maintenant que tu sais, tu peux choisir autrement. Le silence forcé n'est pas de l'indifférence de ta part ; c'est, paradoxalement, parfois la chose la plus aimante — laisser de l'espace plutôt que d'envahir.

“

*Parfois, le geste le plus aimant
n'est pas de tendre la main encore
et encore. C'est de laisser la porte
entrouverte, et d'attendre sans
harceler.*

LE CŒUR DE CE CHAPITRE

Tu ne tires pas les ficelles d'un adulte

Voici une vérité qu'on oublie complètement quand on souffre : ton enfant est un **adulte**. Un adulte qui pense par lui-même, qui décide, et qui porte la responsabilité de ses propres choix — y compris celui du silence. Tu as pu commettre des erreurs (on en a parlé au chapitre précédent, et on y reviendra). Mais entre « j'ai fait des erreurs » et « je suis responsable de tout, y compris de sa décision de couper », il y a un gouffre. Ne tombe pas dedans.

Quand un adulte coupe les ponts, il le fait pour un tas de raisons qui t'échappent en partie : sa propre histoire, son moment de vie, l'influence d'un conjoint, sa manière à lui de gérer — ou de fuir — le conflit. Tu n'as pas le contrôle sur ce qu'un autre adulte décide. Tu ne l'as jamais eu, et tu ne l'obtiendras certaine-

ment pas en te punissant davantage. La culpabilité totale, ici, est non seulement injuste : elle est inutile.



TROIS CONSEILS POUR REPOSER LA CULPABILITÉ

1. Quand « tout est ma faute » revient, pose-toi la question juste : « Qu'est-ce qui m'appartient *vraiment* — et qu'est-ce qui appartient à son choix d'adulte ? » **2.** Arrête de plaider ta cause auprès de toute la famille : tu n'as pas à te justifier en boucle devant qui que ce soit. **3.** Ne confonds pas « être sincèrement désolée pour sa douleur » et « me déclarer coupable de tout ». On peut faire le premier sans jamais le second.

Reconnaître ce qui est légitime, sans te détruire

Si ton enfant te reproche des choses, deux pièges t'attendent, opposés et aussi dangereux l'un que l'autre. Le premier : tout balayer — « il exagère, il réécrit l'histoire » — et n'entendre aucune de ses blessures. Le second : tout encaisser — « il a raison sur tout, je suis un monstre » — et te noyer dans la culpabilité.

Le chemin juste passe entre les deux : écouter vraiment ce qui est dit, accueillir ce qui est légitime (il y

en a peut-être), et reposer ce qui ne l'est pas. Tu peux entendre une douleur sans plaider coupable de tout. Tu peux reconnaître une erreur précise sans te condamner en bloc. C'est exactement le travail du chapitre 3 — culpabilité contre responsabilité — appliqué à ta relation.

SITUATION FRÉQUENTE

« Quand j'ai enfin arrêté de me défendre et que je lui ai écrit : "Je crois que je n'ai pas vu à quel point tu te sentais seul, et je suis désolée" — sans rien réclamer en retour — c'est la première fois en deux ans qu'il a répondu. Pas pour revenir. Mais il a répondu. C'était déjà ça. »

⊕ À FAIRE CETTE SEMAINE

Ne rédige aucun message tout de suite. Prends plutôt une feuille et réponds à ceci, pour toi seule : « Si je mets de côté ma propre douleur cinq minutes — qu'est-ce que mon enfant a peut-être ressenti, lui ? » Tu n'es pas obligée d'être d'accord. Tu essaies juste de voir avec ses yeux. C'est le terrain de départ de toute réconciliation possible — et on y reviendra en détail dans la cinquième partie.

. . .

Quand c'est toi qui as dû t'éloigner

On parle beaucoup des parents abandonnés. Beaucoup moins de ceux qui ont dû partir pour se sauver. Ce chapitre est pour toi.

Parfois, ce n'est pas l'enfant qui coupe : c'est toi. Parce que la relation te détruisait. Parce que chaque échange te laissait à terre. Parce qu'il y avait des insultes, du chantage, de la violence, une addiction qui emportait tout, ou une emprise dont tu ne sortais qu'épuisée. Un jour, pour ne pas sombrer toi-même, tu as mis de la distance. Et depuis, tu portes un mélange que peu de gens comprennent : le soulagement et le chagrin, en même temps.

Ton deuil est réel, lui aussi

Je veux te dire quelque chose que tu n'entends peut-être jamais : avoir choisi de t'éloigner ne rend pas ta douleur moins légitime. On a tendance à croire que « puisque c'est toi qui es partie, tu n'as pas le droit de pleurer ». C'est faux. Tu pleures ton enfant. Tu pleures la relation que tu aurais voulue. Tu pleures l'enfant qu'il a été, et le parent que tu aurais aimé pouvoir être

avec lui. Le fait d'avoir pris la décision toi-même n'efface rien de ce manque ; parfois, il le rend même plus lourd, parce que la culpabilité s'en mêle.

🔔 CE QU'IL FAUT RETENIR

Se protéger n'est pas abandonner. Mettre une limite n'est pas cesser d'aimer. On peut aimer profondément quelqu'un **et** ne pas pouvoir vivre à ses côtés sans se détruire. Ces deux vérités tiennent ensemble. Choisir de te préserver, ce n'est pas un manque d'amour : c'est souvent le seul amour encore tenable — celui que tu te dois aussi à toi-même.

La permission que personne ne te donnera

Alors je vais te la donner, moi, noir sur blanc : **tu as le droit**. Le droit de te protéger d'un enfant adulte qui te fait du mal. Le droit de ne pas répondre au téléphone quand chaque appel te démolit. Le droit de poser une limite et de t'y tenir, même si la famille murmure, même si on te dit « mais c'est quand même ton fils », « une mère pardonne toujours ».

Aimer ne veut pas dire tout accepter. Un parent n'est pas un punching-ball à vie. Si la relation, telle qu'elle existe aujourd'hui, te détruit, alors mettre de la dis-

tance n'est pas une trahison : c'est de la survie. Et survivre, tu en as le droit.

“

On peut aimer quelqu'un de tout son cœur et ne pas pouvoir vivre à ses côtés. Se protéger n'est pas cesser d'aimer.

À GARDER EN TÊTE

Vivre avec la porte que tu as fermée

Tu te demandes sans doute : « Et si je me trompais ? Et si je devais réessayer ? » C'est humain. Voici quelques repères pour t'aider à tenir ta décision sans te ronger.

- ◆ Une limite peut être **ferme et révisable**. Tu peux décider « pas de contact pour l'instant » sans graver « jamais » dans le marbre. Te laisser une porte ne veut pas dire la franchir maintenant.
- ◆ Une distance peut être **conditionnelle** : « je serai là le jour où les insultes cesseront », « quand l'addiction sera prise en charge ». Tu protèges la relation future en refusant la relation toxique présente.
- ◆ Tu n'as pas à te justifier devant toute la famille. Une phrase simple suffit : « Je préfère ne pas en parler, c'est une décision difficile que j'ai prise pour moi. »

SITUATION FRÉQUENTE

« Tout le monde me regarde comme si j'étais une mauvaise mère parce que je ne réponds plus. Personne n'a vu les nuits où il débarquait ivre, les choses qu'il me criait. Je l'aime. Et je n'en pouvais plus. Les deux sont vrais. J'ai juste choisi de ne pas mourir à petit feu. »

♥ UN MOT D'ATTENTION

Si la relation que tu as quittée comportait de la violence ou une emprise, ce que tu traverses peut réveiller beaucoup de choses. Tu n'as pas à démêler ça seule. Un psychologue, une association d'aide aux victimes, ou un professionnel de l'accompagnement peuvent t'épauler pour tenir ta décision sans culpabilité qui ronge. Demander de l'aide ici, c'est de la force, pas de la faiblesse.

. . .

Grands-parents : aimer de loin

Perdre le lien avec ton enfant adulte, c'est déjà une déchirure. Y perdre aussi tes petits-enfants, c'est une double peine.

Quand la rupture avec ton enfant t'arrache en même temps ses enfants, la douleur se double. Tu pleures ton fils ou ta fille — et tu pleures ces petits que tu connaissais à peine, ou que tu adorais, et qui grandissent désormais sans toi. Tu rates les premiers pas, les rentrées, les anniversaires. Tu vieillis loin d'eux. Et tu te demandes : se souviendront-ils seulement de moi ?

Une douleur particulière, qu'on minimise trop

L'entourage comprend rarement l'ampleur de ce deuil-là. « Tu les connaissais à peine », « ce sont les enfants de ton fils, c'est à lui de voir ». Comme si l'amour d'un grand-parent était une option secondaire. Ce n'est pas le cas. Le lien grand-parent / petit-enfant a sa propre profondeur, sa propre place. Être privé de ce lien, et savoir que de petits êtres

qu'on aime grandissent sans nous, c'est une souffrance entière qui mérite d'être nommée et respectée.

▲ EN FRANCE, CE QUE DIT LA LOI (À TITRE D'INFORMATION)

Le Code civil français reconnaît qu'un enfant a, en principe, le droit d'entretenir des relations avec ses grands-parents (article 371-4). Un grand-parent peut, dans certains cas, saisir le juge aux affaires familiales pour demander un droit de visite — l'intérêt de l'enfant restant toujours le critère décisif. **Ceci n'est pas un conseil juridique** : chaque situation est différente. Si cette voie t'intéresse, renseigne-toi auprès d'un avocat, d'un point d'accès au droit ou d'une maison de justice. Et garde en tête qu'une démarche en justice contre ton propre enfant a aussi un coût relationnel à peser.

Garder le lien vivant, même sans contact

Voici ce qui aide beaucoup de grands-parents à tenir : continuer d'aimer activement, même de loin, même si rien n'arrive jusqu'aux petits aujourd'hui. Non pas pour s'illusionner, mais parce que l'amour qui s'ex-

prime, même dans le vide, fait moins mal que l'amour qu'on étouffe.

- ◆ Tenir une **boîte à souvenirs** (tu trouveras une fiche dédiée dans la boîte à outils, page consacrée à l'outil n° 12) : y déposer une lettre par anniversaire, une photo, un petit mot. Pour le jour, peut-être, où ils voudront savoir qui tu étais.
- ◆ Écrire des **lettres que tu n'enverras pas encore**. Datées. Rangées. Une trace de ton amour, prête à être transmise si la porte se rouvre un jour.
- ◆ Marquer mentalement leurs **dates** et t'autoriser un petit rituel ce jour-là — allumer une bougie, leur écrire — plutôt que de laisser la date te traverser comme un couteau silencieux.

“

Tu peux continuer d'être grand-mère dans ton cœur et dans tes gestes, même quand tes bras restent vides. L'amour ne s'arrête pas à la porte fermée.

POUR LES JOURS SANS NOUVELLES

Les conseils qui changent vraiment les choses

Que le lien soit totalement coupé ou réduit à quelques miettes (une visite par an, un appel surveillé, des nouvelles par un tiers), ta façon de te comporter pèse lourd sur la suite. Voici, sans détour, ce qui aide à garder une chance — et ce qui, au contraire, referme tout un peu plus.

CE QUI AIDE

Rester facile à retrouver : même numéro, même adresse, même e-mail. Si tu déménages, fais en sorte qu'on puisse te localiser.

Si tu as un contact, même minuscule, en faire un moment **léger et joyeux** — jamais un interrogatoire ni un règlement de comptes.

Ne jamais dire de mal du parent devant les petits. Jamais. C'est la règle d'or.

Respecter les **limites posées par le parent**, même injustes à tes yeux. Les bousculer te ferme la porte plus sûrement que tout.

Envoyer, si c'est toléré, une simple **carte d'anniversaire** sans reproche ni chantage affectif.

CE QUI ÉLOIGNE ENCORE PLUS

Contourner le parent pour joindre les enfants dans son dos : c'est le geste qui détruit le plus vite le peu de confiance qui reste.

Transformer chaque rencontre en **tribunal** ou en plaintes sur la situation.

Crouler les petits sous les **cadeaux** pour « acheter » leur affection.

Culpabiliser les enfants ou en faire des messagers : « dis à ta maman que... », « c'est elle qui ne veut pas que je vienne ».

Poser des **ultimatums** à ton enfant pour obtenir un droit de visite.

Si tu as un bout de contact — même supervisé, même rare —, vois-le comme un trésor fragile : sois l'endroit calme et chaleureux où l'on a envie de revenir, jamais celui où l'on se sent jugé ou pris en otage. C'est

paradoxal, mais en demandant *moins*, on obtient souvent *plus*.

Ils grandissent — et beaucoup reviennent

Voici une chose que peu de gens te diront, et qui mérite de t'accrocher : les enfants tenus loin de leurs grands-parents ne le restent pas toujours. En grandissant, devenus adolescents puis adultes, beaucoup se posent des questions, veulent comprendre par eux-mêmes, et cherchent à renouer — hors de la présence du parent, avec leur propre tête et leur propre cœur.

Ton travail, d'ici là, tient en deux mots : **rester trouvable**, et **garder des traces** de ton amour. Le jour où ce grand de seize ou vingt ans tapera ton nom, frappera à ta porte ou enverra un message, il faut deux choses : qu'il puisse te trouver, et qu'il découvre la preuve que tu ne l'as jamais oublié. C'est exactement à ça que sert la boîte à souvenirs (outil n° 12) : ces lettres datées, ces photos, ce fil que tu tiens dans le vide aujourd'hui pourraient devenir, demain, ce qui répare tout.

♥ TIENS-TOI PRÊTE, ET TIENS DEBOUT

Attendre ce retour possible ne veut pas dire mettre ta vie en pause. Au contraire : prends soin de ta santé, garde des liens, continue de vivre. Le jour où ce grand sonnera à ta porte, il doit te trouver vivante et debout — pas brisée par l'attente. T'occuper de toi, c'est aussi ça : te préparer à être là, entière, le jour où ils reviendront.

SITUATION FRÉQUENTE

« J'ai commencé à écrire une lettre à ma petite-fille pour chacun de ses anniversaires. Je les range dans une boîte. Elle a six ans, je ne la vois plus depuis trois. Peut-être qu'elle ne lira jamais ces lettres. Mais le jour où j'écris, j'ai l'impression d'être encore un peu sa mamie. Et ça, personne ne peut me l'enlever. »

⊕ À COMMENCER CE WEEK-END

Trouve une jolie boîte, ou même une simple enveloppe. Écris une première lettre à ton ou tes petits-enfants — pas une lettre triste, juste un morceau de toi : ce que tu aimerais qu'ils sachent, un souvenir, une recette de famille, pourquoi tu les aimes. Date-la. Range-la. Tu viens d'ouvrir un fil qui te relie encore à eux, en attendant mieux.

. . .

Les autres visages du silence

Le deuil blanc ne touche pas que la relation parent-enfant. Il a d'autres formes — et elles comptent autant.

Peut-être que ton histoire ne ressemble pas tout à fait à celles des chapitres précédents. Le silence familial prend bien des visages, et chacun fait son propre genre de mal. En voici quelques-uns. Si tu t'y reconnais, sache que tout ce que dit ce livre vaut pour toi aussi.

UNE SŒUR, UN FRÈRE DEVENUS ÉTRANGERS

La rupture entre adultes d'une même fratrie est fréquente et terriblement solitaire. On a grandi sous le même toit, partagé une enfance entière — et un jour, plus rien. Souvent autour d'un héritage, d'un parent à accompagner en fin de vie, de vieilles rivalités jamais soldées. Perdre un frère ou une sœur vivant, c'est perdre un témoin de toute ta vie. Ça laisse un vide très particulier.

QUAND C'EST TON PROPRE PARENT QUE TU NE VOIS PLUS

Peut-être es-tu de l'autre côté : l'enfant adulte qui a coupé, ou perdu, le lien avec son père ou sa mère. Là aussi, il y a un deuil — fait de colère, de regrets, de loyautés impossibles, et parfois de la culpabilité de ne pas ressentir ce que « l'on devrait ». Ce deuil est légitime. Tu n'as pas à le justifier.

LES FAMILLES RECOMPOSÉES ET L'EFFET DOMINO

Un remariage, une nouvelle belle-famille, et soudain les liens se redistribuent. Des beaux-enfants qu'on avait aimés comme les siens et qui disparaissent à la séparation. Des alliances qui se défont. Le silence s'installe alors par ricochet, sans qu'on l'ait vraiment choisi.

LE CONJOINT, PRIS AU MILIEU

Et puis il y a celui ou celle qui partage ta vie et qui souffre en silence à côté de toi : il voit ta douleur, ne sait pas comment t'aider, porte parfois sa propre peine — surtout s'il s'agit de son enfant, ou de petits-enfants communs. La rupture d'un seul fait des vagues sur toute la maison.

Q CE QU'IL FAUT RETENIR

Quel que soit le visage de ton silence — enfant, parent, fratrie, belle-famille — le mécanisme de fond est le même : une perte sans rituel, sans reconnaissance, sans fin claire. Donc les outils sont les mêmes. Toute la suite de ce livre est faite pour toi, quelle que soit la place exacte que tu occupes dans ton histoire.

Q À RETENIR DE CETTE PARTIE

Tu viens de mettre des mots sur ce que tu vis : un deuil que personne ne nomme, une douleur invisible, une honte injuste, et autant de visages que de situations — un enfant qui coupe les ponts, un parent qui doit s'éloigner, des grands-parents privés des petits. Retiens surtout ceci avant d'avancer : ce que tu traverses est réel, tu n'es pas seule, et la rupture ne dit rien de ta valeur. Tout ce qui suit est là pour t'aider à traverser — jamais pour te juger.

Maintenant qu'on a posé le décor et reconnu ta situation, on entre dans le cœur du travail : apprendre à traverser. Pas à « surmonter » d'un coup de baguette.

À traverser, émotion après émotion, jour après jour.
C'est tout l'objet de la partie qui s'ouvre.

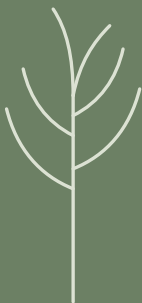
• • •

TROISIÈME PARTIE

PARTIE III / VI

Traverser

Pas surmonter d'un coup. Traverser : une émotion après l'autre, un jour après l'autre.



La vague — accueillir sans se noyer

Le chagrin n'arrive pas en ligne droite. Il arrive par vagues. Apprendre à les voir venir change tout.

Tu l'as sûrement remarqué : certains jours, ça va presque. Tu ris même, tu travailles, tu oublies une heure ou deux. Et puis une chanson, une photo, une date, une silhouette dans la rue — et la vague te submerge sans prévenir. Tu te dis alors : « Je régresse. Je croyais aller mieux. » Non. Tu ne régresses pas. C'est juste comme ça que fonctionne le deuil : par vagues, pas en pente douce.

Tu n'es pas censée être triste en permanence

Voici une découverte importante des chercheurs sur le deuil : les personnes qui traversent le mieux une perte ne sont pas celles qui souffrent sans arrêt, ni celles qui font semblant que tout va bien. Ce sont celles qui **oscillent** — qui passent, naturellement, du chagrin aux moments de vie, et inversement.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE

Deux chercheurs, **Margaret Stroebe et Henk Schut**, ont décrit ce qu'ils appellent le « modèle du double processus ». Selon eux, traverser un deuil sainement, c'est faire des allers-retours entre deux mouvements : **se tourner vers la perte** (pleurer, se souvenir, ressentir) et **se tourner vers la vie** (s'occuper du quotidien, créer du nouveau, vivre des moments légers). Les deux sont nécessaires. Te forcer à rester dans le chagrin t'épuise ; te forcer à faire comme si de rien n'était t'épuise aussi. La santé est dans le balancier.

Autrement dit : tu as le droit de rire un mardi et de t'effondrer le mercredi. Tu as le droit de passer une bonne soirée sans trahir ta peine. L'un n'annule pas l'autre. Si tu te surprends à aller bien un moment, ne te punis pas avec un « comment je peux rire alors que... ». Ce moment de répit, c'est ton système qui respire. Laisse-le respirer.

Surfer la vague plutôt que lutter contre elle

Quand la vague arrive, le premier réflexe est de lutter — la repousser, se distraire à tout prix, se raidir. Mais

une vague contre laquelle on lutte nous fait rouler dans le sable. Une vague qu'on laisse passer, elle, finit toujours par redescendre. Toujours. Aucune émotion ne dure éternellement, même la plus violente. Voici comment l'accueillir sans te noyer.

- 1 **Nomme-la.** « Voilà une vague de tristesse. »
Mettre un mot crée une minuscule distance entre toi et l'émotion — tu n'es plus seulement dedans, tu la regardes aussi.
- 2 **Localise-la dans ton corps.** La gorge serrée ? La poitrine lourde ? Le ventre noué ? Pose une main dessus. Respire vers cet endroit.
- 3 **Laisse-la monter, sans rien faire.** Tu n'as pas à la régler, ni à comprendre pourquoi maintenant. Tu respires, et tu attends. Elle va culminer, puis redescendre.
- 4 **Après, reviens doucement à la vie.** Un verre d'eau, sortir cinq minutes, une tâche simple. Tu rouvres la porte de l'autre versant.

“

Aucune vague ne dure. La plus violente comme la plus sournoise finit toujours par redescendre. Ton travail n'est pas de l'arrêter : c'est de tenir le temps qu'elle passe.

À TE RÉPÉTER DANS LA TEMPÊTE

SITUATION FRÉQUENTE

« Avant, dès que la tristesse montait, je paniquais — je croyais que j'allais y rester pour toujours. Maintenant je me dis : "OK, c'est une vague, elle va redescendre." Et le simple fait de savoir ça, ça la rend déjà moins terrifiante. J'attends. Et elle redescend. À chaque fois. »

⊕ POUR LA PROCHAINE VAGUE

Écris quelque part — sur un papier dans ton sac, en fond d'écran — cette phrase : « C'est une vague. Je respire. Elle va redescendre. » Le jour où la prochaine te tombe dessus, tu n'auras pas à réfléchir : tu liras. Parfois, dans la tempête, on a juste besoin qu'on nous rappelle qu'on a déjà survécu à la précédente.

• • •

La culpabilité et la honte

Deux émotions cousines, deux poids énormes. On les a effleurées ; ici, on apprend à s'en alléger pour de bon.

La culpabilité dit : « J'ai fait quelque chose de mal. » La honte va plus loin et fait plus mal : « Je suis quelque chose de mauvais. » La première parle d'un acte ; la seconde te condamne tout entière. Dans le deuil blanc, les deux s'invitent presque toujours, et c'est elles, plus que la tristesse, qui t'empêchent de relever la tête.

Le manège des « et si »

« Et si j'avais été plus présente. » « Et si je n'avais pas divorcé. » « Et si j'avais su dire les choses autrement. » Ce manège des « et si » tourne surtout la nuit, et il a une particularité cruelle : il n'a pas de sortie. Tu peux y faire mille tours, tu ne descendras jamais avec une réponse — seulement plus épuisée et plus convaincue d'être coupable.

Pourquoi ? Parce que ces « et si » réécrivent le passé avec ce que tu sais *aujourd'hui*. Sur le moment, tu as

fait des choix avec ce que tu savais, ce que tu ressentais, ce que tu pouvais à cet instant-là. Te juger maintenant, avec ta lucidité d'après-coup, c'est aussi injuste que de reprocher à quelqu'un de ne pas avoir pris de parapluie pour une pluie qui n'était pas annoncée.



RUMINER OU RÉFLÉCHIR : APPRENDS À LES DISTINGUER

Réfléchir, c'est tourné vers une solution : ça avance, ça débouche sur une idée ou une décision, puis ça s'arrête. **Ruminer**, c'est tourner en rond : ça repasse les mêmes pensées, ça n'aboutit à rien, et ça te laisse plus mal qu'avant. Le test est simple : au bout de dix minutes, est-ce que j'ai avancé, ou est-ce que je tourne ? Si tu tournes, ce n'est pas de la réflexion utile : c'est de la rumination, et tu as le droit d'en sortir (chapitre 14).

L'antidote a un nom : l'auto-compassion

Le contraire de la honte, ce n'est pas l'orgueil ni le déni. C'est l'**auto-compassion** : te traiter toi-même avec la même décence que tu offrirais à une amie qui souffre. Ce n'est pas se trouver des excuses ; c'est arrêter de se taper dessus pour pouvoir, enfin, avancer.

La chercheuse **Kristin Neff** en décrit trois ingrédients, et ils tiennent ensemble :

- ◆ **La douceur envers soi** plutôt que la critique permanente. Te parler comme tu parlerais à quelqu'un que tu aimes.
- ◆ **L'humanité partagée** : te rappeler que souffrir, se tromper, avoir des relations abîmées, ça fait partie de l'expérience humaine. Tu n'es pas l'exception monstrueuse ; tu es un être humain parmi des millions d'autres qui portent des histoires compliquées.
- ◆ **La présence juste** : regarder ta douleur en face, sans l'exagérer ni la nier. Ni « ce n'est rien », ni « je suis fichue ». Juste : « là, j'ai mal, et c'est compréhensible. »

“

*Parle-toi comme tu parlerais à ta
meilleure amie si elle vivait
exactement ce que tu vis. Tu ne lui
dirais jamais ce que tu te dis à toi-
même.*

LE TEST DE L'AMIE

⊕ L'EXERCICE DE L'AMIE

La prochaine fois que la honte te souffle « tu es une mauvaise mère », arrête-toi et demande-toi : « Si ma meilleure amie me disait ça d'elle-même, qu'est-ce que je lui répondrais ? » Écris ta réponse. Puis lis-la à voix haute — pour toi. C'est exactement ce que tu as le droit de t'offrir. Tu trouveras une version complète de cet exercice dans la boîte à outils, à l'outil n° 13.

SITUATION FRÉQUENTE

« Le jour où on m'a demandé : "Tu dirais ça à une amie ?", je suis restée muette. Jamais. Jamais je n'oserais dire à une amie qu'elle est un monstre, qu'elle ne mérite pas d'être heureuse. Alors pourquoi je me le dis à moi, dix fois par jour ? »

La culpabilité utile — celle qui te montre une part réelle à reconnaître — tu peux l'écouter une fois, en tirer ce qui t'appartient, et passer à l'action (t'excuser, réparer, changer quelque chose). La culpabilité inutile — celle qui se contente de te punir en boucle — tu as le droit, et même le devoir, de la reposer. Tu ne pourras aider personne, et surtout pas reconstruire un lien un jour, depuis le fond du trou où la honte voudrait te garder.

• • •

La colère

On t'a appris qu'une « bonne mère » ne se met pas en colère contre son enfant. C'est faux, et ça t'étouffe.

Sous la tristesse, il y a très souvent de la colère. Et cette colère te dérange, parce qu'on t'a appris qu'elle n'avait pas sa place — pas envers ton enfant, pas quand on est une mère « bien ». Alors tu l'écrases. Tu la transformes en culpabilité, qui est une colère retournée contre soi. Mais une colère qu'on étouffe ne disparaît pas : elle s'infiltré. En insomnies, en tensions, en amertume, en explosions sur des détails qui n'ont rien à voir.

Ta colère a un sens

La colère n'est pas « mauvaise ». C'est un signal. Elle se déclenche quand quelque chose d'important pour toi a été bafoué : un lien, un respect dû, une attente légitime. Au fond, ta colère est la preuve que ça compte. On ne se met pas en colère pour ce qui nous est égal. Derrière « je suis furieuse », il y a presque toujours « j'aime, et j'ai été blessée ».

Tu as donc parfaitement le droit d'être en colère. Contre la situation. Contre des paroles injustes.

Contre un conjoint qui a monté ton enfant contre toi, s'il y en a eu un. Contre ton enfant lui-même, parfois. Et même — c'est plus rare à s'avouer — contre toi. Toutes ces colères ont le droit d'exister. Le problème n'est jamais de les ressentir. Il est de rester coincée dedans, ou de les déverser n'importe comment.

À CE QUE DIT LA RECHERCHE

La colère fait partie intégrante du processus de deuil : la plupart des modèles du deuil l'identifient comme une étape normale, pas comme un dérapage. Les recherches sur les émotions montrent par ailleurs qu'une émotion **nommée et exprimée sainement** perd en intensité, tandis qu'une émotion réprimée a tendance à s'intensifier et à ressortir ailleurs. La colère ne se gère pas en la niant ; elle se gère en lui donnant une sortie qui ne fasse de mal à personne — à commencer par toi.

Donner une sortie à la colère, sans casser quoi que ce soit

L'idée n'est pas de « te défouler » sur ton enfant ou sur ton entourage — ça ne soulage qu'une seconde et ça abîme. L'idée est de faire passer cette énergie par

le corps et par l'écrit, là où elle peut se libérer sans rien détruire.

- ◆ **Le corps d'abord.** La colère est une énergie physique : fais-la sortir par le mouvement. Marche vite, frappe un oreiller, pétris une pâte, jardine, crie dans la voiture vitres fermées. Bouge jusqu'à ce que le corps redescende.
- ◆ **La lettre qu'on n'envoie pas.** Écris tout ce que tu as sur le cœur, sans filtre, sans te relire, sans rien t'interdire. Cette lettre n'est pas faite pour être lue — elle est faite pour être écrite. (Fiche dédiée : outil n° 2.)
- ◆ **Le rituel de dépose.** Certaines brûlent la lettre, d'autres la déchirent, d'autres la rangent dans une boîte « colère ». Le geste compte : il dit à ton corps « c'est sorti, je peux la poser ».

“

Ta colère n'est pas le contraire de ton amour. C'est sa face blessée. On ne se met jamais en colère pour ce qui nous est indifférent.

À GARDER EN TÊTE

SITUATION FRÉQUENTE

« Pendant longtemps, je m'interdisais d'être en colère contre ma fille. Je me disais que ça faisait de moi une mauvaise mère. Le jour où je me suis enfin autorisée à écrire, noir sur blanc, tout ce que sa décision m'avait fait — sans le lui envoyer — j'ai pleuré, puis j'ai dormi une nuit complète pour la première fois depuis des mois. »

♥ LA FRONTIÈRE À SURVEILLER

Une colère qu'on traverse, ça passe et ça libère. Une colère qui s'installe et devient **amertume**, ça emprisonne : on rejoue les mêmes griefs des années durant, et c'est nous que ça ronge, pas l'autre. Si tu sens ta colère se figer en rancœur permanente, c'est le signe d'aller la déposer ailleurs qu'en boucle dans ta tête — auprès d'un professionnel, par exemple. Garder la colère vivante, c'est garder la blessure ouverte.

. . .

L'espoir qui blesse

Dans le deuil blanc, l'espoir est à double tranchant. Il te garde debout — et il te garde en attente. On va apprendre à le tenir autrement.

C'est peut-être la chose la plus difficile à expliquer à quelqu'un qui ne l'a pas vécue. Quand la personne est morte, l'espoir s'éteint, et aussi cruel que ce soit, cela permet à l'esprit de commencer son chemin. Mais quand elle est vivante ? L'espoir reste allumé en permanence. Chaque anniversaire, tu espères un message. Chaque sonnerie de téléphone, ton cœur bondit. Chaque fête de fin d'année, tu te dis « peut-être cette année ». Et chaque fois que rien ne vient, c'est une petite mort de plus.

L'espoir intermittent épuise

Cet espoir-là est ce que les spécialistes de la perte ambiguë décrivent comme le plus usant : tu ne peux ni faire pleinement ton deuil (puisqu'il ou elle est là), ni te reposer dans le lien (puisqu'il n'existe plus). Tu vis suspendue, en alerte, l'oreille tendue vers une porte qui pourrait s'ouvrir d'un instant à l'autre — ou jamais. C'est comme tenir une respiration pendant

des mois. Le corps, et le cœur, ne sont pas faits pour ça.

À CE QUE DIT LA RECHERCHE

Pauline Boss propose une posture qu'elle résume par une formule : vivre avec un « **et / et** » plutôt qu'un « ou / ou ». Non pas « soit j'espère le retour, soit je fais mon deuil », mais « je peux **à la fois** garder une porte ouverte **et** vivre pleinement ma vie maintenant ». L'enjeu n'est pas de tuer l'espoir. C'est de l'empêcher de prendre le volant de ton existence.

Espérer sans attendre

Voilà toute la nuance, et elle est libératrice une fois qu'on la saisit. **Attendre**, c'est mettre ta vie en pause jusqu'au retour : tu n'oses pas déménager, refaire la chambre, planifier des choses, parce que « et s'il revenait ». Ta vie devient une salle d'attente. **Espérer**, c'est autre chose : tu gardes la porte entrouverte — mais tu vis dans toute la maison, pas seulement dans l'entrée, l'œil rivé sur la poignée.

Concrètement, ça veut dire t'autoriser à vivre *comme si* c'était durable, tout en restant ouverte à ce que ça change. Refaire cette chambre en bureau ne ferme aucune porte : si ton enfant revient un jour, vous

trouverez où l'accueillir. Mais en attendant, tu récupères ta maison, ton présent, ta vie. Tu cesses de te punir d'avance d'un retour qui n'a pas de date.

ESPÉRER (ET VIVRE)

« Je laisse la porte ouverte, et je vis pleinement. »

Faire des projets pour toi, maintenant.

Réaménager, voyager, recommencer des choses.

Te réjouir d'un retour s'il vient, sans en dépendre.

ATTENDRE (ET S'ÉTEINDRE)

« Je ne peux rien faire tant qu'il n'est pas revenu. »

Mettre sa vie en pause, indéfiniment.

Guetter le téléphone des heures durant.

Refuser tout ce qui ressemble à « avancer sans lui ».

“

Garde la porte entrouverte. Mais ne passe pas ta vie assise dans l'entrée, les yeux sur la poignée. Va vivre dans toute la maison.

LE CŒUR DE CE CHAPITRE

SITUATION FRÉQUENTE

« J'avais laissé sa chambre intacte pendant quatre ans. Comme un sanctuaire. Le jour où j'en ai fait mon atelier de couture, j'ai pleuré toute la journée — j'avais l'impression de l'abandonner. Et puis le lendemain, pour la première fois, je me suis sentie un peu plus légère. La porte est toujours ouverte pour lui. Mais j'ai enfin récupéré une pièce de ma vie. »

⊕ LA QUESTION À TE POSER

Repère une chose que tu as mise en pause « au cas où » — un projet, un voyage, une pièce, une décision. Demande-toi : « Est-ce que reprendre cette chose ferme vraiment la porte ? Ou est-ce que je me prive d'un présent pour un futur qui n'a même pas de date ? » Si la porte reste ouverte malgré tout — et c'est presque toujours le cas — autorise-toi à reprendre cette chose. Une seule, pour commencer.

. . .

Le regard des autres

« Et tes enfants, ils vont bien ? » Cette question banale peut te transpercer. Voici comment ne plus la redouter.

Une grande partie de la souffrance du deuil blanc ne vient pas de l'absence elle-même, mais de devoir l'expliquer, la cacher, ou l'encaisser dans le regard des autres. La question d'une voisine, la photo de famille d'une amie, le repas de Noël où l'on te demande « alors, on ne voit plus ta fille ? ». Chaque fois, tu dois choisir en une seconde : mentir, expliquer, ou esquiver. Et chaque fois, ça coûte.

Tu ne dois aucune explication à personne

Pose ça d'abord, parce que ça change tout : ton histoire familiale n'appartient qu'à toi. Tu n'es obligée de la raconter à personne — ni à ta voisine, ni à ta belle-sœur, ni au regard insistant d'une connaissance. Décider quoi dire, à qui, et quand, c'est ton droit le plus strict. Le silence n'est pas un mensonge ; c'est une frontière que tu as parfaitement le droit de poser.

TA PHRASE BOUCLIER

Prépare à l'avance **une phrase courte, neutre, qui clôt le sujet sans agressivité**. Tu la sors automatiquement, sans avoir à improviser dans l'émotion. Par exemple : « C'est une période compliquée, je préfère ne pas en parler — mais merci de demander. » Ou : « On traverse des choses en ce moment, je garde ça pour moi. Et toi, quoi de neuf ? » Tu réponds, tu fermes, tu rebondis ailleurs. Choisis ta phrase aujourd'hui, et apprends-la par cœur.

Trois cercles, trois niveaux de confiance

Tout le monde n'a pas à en savoir autant. Range mentalement ton entourage en trois cercles, et adapte ce que tu confies.

- ◆ **Le cercle intime** — deux ou trois personnes de confiance, et peut-être un professionnel : avec eux, tu peux tout dire, pleurer, être vraie.
- ◆ **Le cercle moyen** — amis, famille élargie : une version honnête mais sobre. « On est en froid, c'est douloureux, je préfère ne pas détailler. »
- ◆ **Le cercle extérieur** — connaissances, collègues, voisins : la phrase bouclier suffit amplement. Ils

n'ont pas besoin d'en savoir plus, et toi tu n'as pas besoin de te livrer.

“

*Ton histoire n'appartient qu'à toi.
Tu choisis qui y entre, jusqu'où, et
quand. Le silence n'est pas un
mensonge : c'est une frontière.*

À GARDER EN TÊTE

Les fêtes, les anniversaires, les dates piégées

Certains jours sont des champs de mines : Noël, l'anniversaire de ton enfant, la fête des Mères ou des Pères, les réunions de famille. Le pire est souvent l'*anticipation* — l'angoisse qui monte des jours avant. Trois principes aident : **anticiper** (savoir à l'avance que ce jour sera dur enlève la mauvaise surprise), **choisir** (tu n'es pas obligée d'aller au grand repas si ça te broie ; tu peux inventer ta propre façon de passer la journée), et **te préparer une sortie** (une amie à appeler, une excuse pour t'éclipser, un plan B). Tu trouveras un plan complet pour ces jours-là dans la boîte à outils, à l'outil n° 10.

SITUATION FRÉQUENTE

« Avant, je redoutais chaque repas de famille à cause de LA question. Maintenant j'ai ma phrase toute prête : "C'est compliqué, je préfère ne pas en parler, et toi ?" Je la dis avec le sourire, et je passe à autre chose. Ça a l'air bête, mais le simple fait de ne plus avoir à improviser m'a enlevé une angoisse énorme. »

On a maintenant traversé les grandes émotions : la vague, la culpabilité, la colère, l'espoir, le regard des autres. Tu sais les reconnaître et tu as des premières prises sur chacune. Place, maintenant, aux outils concrets — ceux que tu utiliseras au quotidien, encore et encore, pour calmer, recentrer, et te reconstruire.

. . .

QUATRIÈME PARTIE

PARTIE IV / VI

Les outils du quotidien

*Des gestes simples, à refaire encore et encore. Ce sont les
petites choses répétées qui finissent par tout changer.*



IV

Calmer ton système nerveux

Avant de penser « mieux », ton corps a besoin de se sentir en sécurité. On commence toujours par là.

Quand l'angoisse monte — le cœur qui s'emballe, la gorge serrée, l'impression de manquer d'air — ton cerveau « réfléchi » se met hors ligne. C'est physiologique : en état d'alarme, le corps se prépare à fuir ou à se battre, et toute la belle réflexion devient inaccessible. C'est pour ça que se raisonner (« allez, calme-toi ») ne marche jamais dans ces moments-là. Il faut d'abord parler au corps, dans sa langue à lui : le souffle, les sens, le mouvement.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE — LA FENÊTRE DE TOLÉRANCE

Le psychiatre **Dan Siegel** a popularisé l'image de la « fenêtre de tolérance » : une zone où tu te sens assez en sécurité pour penser, sentir et décider clairement. Au-dessus, c'est le **trop-plein** (panique, cœur qui s'emballe, larmes qui débordent). En dessous, c'est l'**ef-fondrement** (vide, engourdissement, plus rien). Les outils de ce chapitre ont un seul but : te ramener, à chaque fois, dans ta fenêtre — là où tu redeviens capable d'agir.

L'ancrage 5-4-3-2-1

C'est l'outil le plus simple et le plus efficace quand l'angoisse t'emporte ou que les pensées s'emballent. Il fonctionne parce qu'il oblige ton cerveau à revenir *ici*, dans la pièce, dans l'instant, plutôt que de tourner dans le passé ou de courir vers le pire. Tu nommes :

- ◆ **5 choses que tu vois** autour de toi — la lampe, la tasse, la fissure au plafond.
- ◆ **4 choses que tu entends** — la circulation, le frigo, ta propre respiration.
- ◆ **3 choses que tu touches** — le tissu du pull, le sol sous tes pieds, la table.

- ◆ **2 choses que tu sens** (odeurs) — le café, l'air par la fenêtre.
- ◆ **1 chose que tu goûtes**, ou une lente respiration pour finir.

En une minute ou deux, le corps comprend qu'il n'y a pas de danger immédiat, et l'alarme redescend. (Carte à imprimer : outil n° 6.)

La respiration qui calme

La clé d'une respiration apaisante tient en une règle : **l'expiration plus longue que l'inspiration**. C'est l'expiration lente qui envoie au corps le signal « tout va bien, on peut relâcher ».

⊕ À TESTER MAINTENANT, EN LISANT

Inspire doucement par le nez en comptant jusqu'à **4**. Puis expire par la bouche, lentement, en comptant jusqu'à **6**. Recommence cinq ou six fois. Sens-tu déjà les épaules redescendre ? Pratiquée quelques minutes par jour, cette respiration lente (proche de ce qu'on appelle la cohérence cardiaque) ne calme pas seulement sur l'instant : elle rend ton système nerveux globalement plus posé, jour après jour. (Fiche détaillée : outil n° 7.)

“

*On ne se raisonne pas pour sortir
d'une panique. On respire, on
touche, on revient au corps. La tête
suit toujours le corps, jamais l'in-
verse.*

À GARDER EN TÊTE

Le réflexe du froid

Quand rien d'autre ne marche et que la vague te submerge, il existe un raccourci physiologique très efficace : le froid sur le visage. De l'eau froide sur les joues et le contour des yeux, ou un linge frais quelques instants. Ce contact ralentit naturellement le rythme cardiaque et fait redescendre l'agitation presque immédiatement. À garder dans ta trousse pour les pics les plus durs.

SITUATION FRÉQUENTE

« La crise d'angoisse me prenait toujours le soir. Je tournais en rond, le cœur à 100 à l'heure. Maintenant, dès que ça monte, je fais le 5-4-3-2-1 et je respire en allongeant l'expiration. Ce n'est pas magique, mais en quelques minutes je redescends. Avant, ça durait des heures. »

Ces outils sont simples — au point qu'on doute parfois de leur efficacité. Pourtant ce sont eux qui te ramèneront, encore et encore, dans la zone où tu peux respirer et décider. Apprends-les *maintenant*, à froid, quand tu es calme. Comme ça, le jour où la tempête arrive, ton corps saura déjà quoi faire.

Q LES TROIS RÉFLEXES À MÉMORISER

Si tu ne retiens que trois choses de ce chapitre, garde ces gestes — à connaître par cœur pour les avoir sous la main le jour où ça vacille : **ancrer** (5-4-3-2-1), **respirer** (inspire sur 4, expire sur 6), **rafraîchir** (de l'eau froide sur le visage). Trois réflexes, trois minutes. Ton corps se charge du reste.

• • •

Dompter la rumination

Ces pensées qui tournent en boucle, surtout la nuit : on ne les chasse pas en luttant. On apprend à les désamorcer.

La rumination, c'est ce disque rayé : « qu'est-ce que j'ai raté », « j'aurais dû », « et si ». Tu connais le scénario : il est 3 h du matin, ton cerveau rejoue le même film pour la centième fois, et plus tu essaies de ne pas y penser, plus ça revient. Normal : ordonner à son cerveau de « ne pas penser à quelque chose », c'est comme lui demander de ne *surtout* pas imaginer un citron jaune. Tu viens d'y penser. La lutte frontale ne marche pas. Voici ce qui marche.

Le temps du souci

Ça paraît contre-intuitif, mais c'est l'une des techniques les mieux validées contre la rumination. Le principe : au lieu de lutter contre les pensées toute la journée, tu leur donnes un **rendez-vous**.

- 1 Choisis un créneau quotidien fixe, par exemple **18 h – 18 h 20**. Jamais juste avant de dormir.

- 2 Dans la journée, quand une pensée tournante surgit, tu ne la combats pas et tu ne la suis pas non plus. Tu lui dis : « Pas maintenant. Rendez-vous à 18 h. » Tu la notes sur un papier, et tu reviens à ce que tu faisais.
- 3 À 18 h, tu t'assieds et tu t'autorises à y penser — vraiment — pendant vingt minutes. Pas plus. Quand la sonnerie retentit, tu refermes.

Au début, on doute. Puis on découvre deux choses : la plupart des pensées qui semblaient urgentes ont perdu de leur force à 18 h, et surtout, ton cerveau apprend qu'il n'a plus besoin de te harceler toute la journée — il sait qu'un moment est prévu. (Fiche complète : outil n° 5.)

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE — LA DÉFUSION

Une approche thérapeutique appelée **thérapie d'acceptation et d'engagement** propose un outil précieux : la **défusion**. L'idée : une pensée n'est qu'une pensée — pas un fait, pas un ordre. Au lieu de dire « je suis une mauvaise mère » (fusionnée à la pensée, tu la deviens), tu dis « **je remarque que j'ai la pensée que je suis une mauvaise mère** ». Ce petit décalage de mots crée une distance énorme : la pensée passe de vérité absolue à simple événement mental, qui va et qui vient.

Le parking à pensées

La nuit, garde un carnet et un stylo sur la table de chevet. Quand une pensée te réveille ou t'empêche de dormir, ne la rumine pas dans le noir : **écris-la**, en une ligne, puis pose le carnet. Tu viens de la « garer » : elle est en sécurité sur le papier, tu n'as plus besoin de la tenir dans ta tête de peur de l'oublier. Souvent, ça suffit à libérer assez d'espace pour se rendormir. Tu la retrouveras demain, au grand jour, où tout est moins terrifiant.

“

*Une pensée n'est pas un fait. Ce
n'est pas un ordre. C'est un nuage
qui passe dans le ciel — et toi, tu es
le ciel, pas le nuage.*

À GARDER EN TÊTE

STOP — la parade d'urgence

Pour les moments où tu te sens happée d'un coup, un petit protocole en quatre lettres :

- ◆ **S** — Stop. Tu marques un arrêt net, intérieurement.
- ◆ **T** — Tu respires. Une expiration lente (revoir chapitre 13).
- ◆ **O** — Observe. « Qu'est-ce qui se passe, là, dans mon corps et dans ma tête ? » Tu nommes, sans juger.
- ◆ **P** — Poursuis autrement. Tu choisis le geste suivant, au lieu de te laisser emporter : un verre d'eau, sortir, appeler quelqu'un.

SITUATION FRÉQUENTE

« Le "rendez-vous à 18 h", j'y croyais pas du tout. Et puis j'ai essayé. La première semaine, j'arrivais à 18 h avec ma liste, et la moitié des trucs qui m'avaient obsédée à midi me paraissaient déjà moins graves. Mon cerveau a fini par comprendre que c'était pas la peine de me réveiller à 3 h pour ça. »

⊕ UN DERNIER COUP DE POUCE

Quand une pensée tourne et refuse de partir, transforme-la en question concrète :

« Qu'est-ce que je peux faire, là, dans les cinq prochaines minutes ? » Si la réponse est « rien » — parce que ça ne dépend pas de toi —, c'est le signal pour lâcher et passer à autre chose. Si c'est une petite action, fais-la. La rumination meurt toujours au contact d'un geste, même minuscule.

🔔 CE QU'IL FAUT RETENIR

On ne dompte pas la rumination en la combattant de front — ça la nourrit. On la dompte en lui donnant un cadre : un rendez-vous (le temps du souci), une distance (la défusion), un endroit où la déposer (le parking à pensées), et un coupe-circuit pour l'urgence (STOP).
Quatre outils. Tu n'as pas à tous les utiliser. Choisis celui qui te parle, et commence.

• • •

Redevenir quelqu'un au-delà de « parent de... »

Pendant des années, ton identité a tenu en deux mots : « la mère de », « le père de », « la mamie de ». Et puis ces deux mots se sont tus. Reste la question qui fait peur : qui es-tu, maintenant ?

Quand on devient parent, on enfile un rôle si grand qu'il finit par recouvrir tout le reste. On range ses passions « pour plus tard », on oublie ce qu'on aimait, on apprend à dire « nous » au lieu de « je ». C'est normal, et souvent c'est beau. Le problème surgit le jour où le rôle s'efface — par la rupture, par le silence, par l'éloignement — et qu'on se retrouve devant un grand vide, sans savoir avec quoi le remplir. Tu n'as pas seulement perdu un lien. Tu as perdu la place que tu occupais dans le monde. Et ça, personne n'en parle.

Le rôle n'est pas toute la personne

Voici une vérité difficile et libératrice à la fois : être parent était un de tes rôles, le plus précieux peut-

être, mais ce n'était pas *toute* toi. Sous la mère, sous le père, il y a une femme, un homme, avec des goûts, une histoire, une curiosité, des amitiés, des talents qui n'ont rien à voir avec la parentalité. Cette personne-là existe encore. Elle a juste été mise en veilleuse, parfois si longtemps qu'on a oublié son visage.

Reprendre contact avec elle, ce n'est pas tourner le dos à ton enfant. Ce n'est pas « passer à autre chose » comme si rien ne s'était passé. C'est simplement refuser que le silence de l'autre décide, à ta place, que ta vie est finie.

Q CE QU'IL FAUT RETENIR

Reconstruire une identité après une rupture, ce n'est pas remplacer ce que tu as perdu — rien ne remplace un enfant. C'est élargir. Ajouter d'autres pièces à la maison, pour ne plus vivre enfermée dans la seule pièce qui fait mal.

La boussole de tes valeurs

Quand on ne sait plus qui on est, les **valeurs** sont la boussole la plus fiable. Pas tes rôles (mère, épouse, fille), qui peuvent t'être retirés — mais ce qui compte vraiment pour toi, au fond, et que personne ne peut t'enlever : l'honnêteté, la créativité, la générosité, le

courage, la nature, l'apprentissage, l'amitié, le soin des autres, la beauté, la justice...

Une valeur, ce n'est pas un but qu'on atteint et qu'on coche. C'est une direction, une façon d'avancer. « Être une bonne mère reconnue par mon enfant » est un but — et il dépend de quelqu'un d'autre. « Être quelqu'un qui prend soin du vivant » est une valeur — et elle ne dépend que de toi. Tu peux l'honorer aujourd'hui, en jardinant, en t'occupant d'un animal, en aidant une voisine. Le lien est coupé ; la valeur, elle, reste vivante.

⊕ À TESTER CETTE SEMAINE

Choisis **une seule** de tes valeurs. Puis trouve **un geste minuscule**, faisable cette semaine, qui l'incarne. Tu valorises la créativité ? Achète un carnet et dessine dix minutes. La nature ? Marche vingt minutes sans téléphone. L'amitié ? Envoie un message à quelqu'un que tu as délaissé. Ce n'est pas le geste qui compte — c'est de te prouver que tu peux encore choisir ta direction. (Fiche complète : outil n° 9.)

Te réautoriser les petites choses

Souvent, dans la douleur, on s'interdit tout ce qui ressemble au plaisir, comme si sourire était une trahison. « Comment je pourrais aller au cinéma, peindre, rire avec une amie, alors que mon enfant ne me parle plus ? » Mais te priver de tout ne répare rien et ne ramène personne. Ça ne fait qu'ajouter ta punition à ta peine.

Recommence petit. Une tasse de thé bue lentement à la fenêtre. Une musique que tu aimais à vingt ans. Un livre. Une promenade. Ces miettes de vie ne sont pas de l'indifférence : ce sont les fils avec lesquels, patiemment, tu retisses une personne entière. Et une personne entière tient debout bien mieux qu'un rôle amputé.



*Le silence de l'autre n'a pas le
droit de décider qui tu es. Ça, c'est
encore à toi.*

À GARDER EN TÊTE

Les rôles que tu as encore

Tu as perdu un rôle, oui. Mais regarde bien : tu en as d'autres, peut-être en sommeil. Sœur, amie, voisine,

collègue, bénévole, marraine, artisane, passionnée de quelque chose. Chacun de ces fils te rattache au monde. Plus tu en as, moins ta vie entière repose sur le seul lien qui te fait mal aujourd'hui.

SITUATION FRÉQUENTE

« Pendant deux ans, je n'étais plus que "la mère qui attend". J'avais arrêté de voir mes amies, j'avais laissé tomber la chorale. Le jour où j'ai recommencé à chanter, j'ai pleuré dans la voiture en rentrant — pas de tristesse, de soulagement. J'avais retrouvé un bout de moi qui n'avait rien à voir avec lui. Ça ne l'a pas ramené. Mais moi, je suis revenue. »

Personne ne te demande de cesser d'aimer ton enfant, ni d'arrêter d'espérer. On te propose seulement d'arrêter de disparaître en l'attendant. Tu peux garder une place pour lui dans ton cœur et reprendre toute la tienne dans ta propre vie. Les deux à la fois. Toujours les deux à la fois.

⊕ À RETROUVER CETTE SEMAINE

Repense à qui tu étais avant de devenir « la mère de » ou « le père de ». Qu'est-ce qui te faisait vibrer ? Un lieu, une musique, une activité, des gens. Choisis une seule de ces choses et redonne-lui une petite place cette semaine — une heure suffit. Tu ne remplaces rien : tu rallumes une part de toi qui n'a jamais cessé d'exister.

. . .

Les rituels qui aident

Quand il n'y a ni tombe à fleurir ni date d'enterrement, le cœur ne sait pas où poser sa peine. Les rituels lui donnent un endroit, et un geste.

Dans un deuil ordinaire, la société offre des rituels : la cérémonie, les fleurs, les anniversaires de disparition, un lieu où se recueillir. Ces gestes ne sont pas du folklore : ils donnent une forme à l'informe, un contenant à ce qui déborde. Dans le deuil blanc, rien de tout ça. La personne est vivante, le lien est mort, et tu te retrouves avec une douleur immense et aucun geste pour l'accueillir. Alors on tourne en rond, parce que la peine n'a nulle part où aller.

La bonne nouvelle : tu peux créer tes propres rituels. Ils n'ont pas besoin d'être grands ni jolis. Ils ont besoin d'être à toi.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE — LE « ET / ET »

La chercheuse **Pauline Boss**, qui a consacré sa vie à ce qu'elle nomme la **perte ambiguë**, propose une posture qu'elle appelle le « **both/and** » — le « et / et ». Au lieu de te forcer à trancher (« soit j'espère son retour, soit je fais mon deuil »), tu tiens les deux ensemble : « mon enfant est absent **et** il vit dans mon cœur », « j'ai perdu le lien **et** je continue ma vie ». Les rituels servent exactement à ça : à honorer ce qui n'est plus là, sans nier ce qui reste.

Un geste pour honorer le lien

Tu n'es pas obligée de tout effacer pour aller mieux. Beaucoup de personnes croient qu'il faut ranger les photos, jeter les souvenirs, faire comme si. Ce n'est ni obligatoire ni toujours bon. Tu peux choisir, au contraire, un geste qui honore l'amour — sans rouvrir la plaie chaque jour.

- ◆ Allumer une bougie le dimanche soir, quelques minutes, en pensant à lui. Puis la souffler et reprendre ta soirée.

- ◆ Tenir un carnet où tu lui écris de temps en temps : ce que tu aurais voulu lui dire, sans jamais l'envoyer.
- ◆ Garder une petite boîte avec quelques souvenirs choisis — pas un autel envahissant, juste un endroit que tu ouvres quand tu décides, et que tu refermes ensuite.
- ◆ Marcher dans un lieu que vous aimiez, une fois par saison, comme une visite que tu te rends à toi-même.

La règle d'or : un rituel a un **début et une fin**. Il t'ouvre un espace pour ressentir, puis il te ramène à la vie. S'il t'aspire et te laisse à terre pendant des heures, ce n'est pas un rituel, c'est une rechute : il faut alors le raccourcir, l'encadrer, ou s'appuyer sur les outils du chapitre 14.

Les dates qui font mal

Son anniversaire. Noël. La fête des Mères ou des Pères. La rentrée. Ces dates arrivent chaque année comme des vagues qu'on voit venir de loin — et c'est justement parce qu'on les voit venir qu'on peut s'y préparer. Ne rien prévoir, c'est se laisser submerger ; avoir un plan, c'est reprendre un peu la main.

⊕ PRÉPARE TON PLAN DES JOURS DURS

Pour la prochaine date difficile, décide à **l'avance** trois choses : **avec qui** tu seras (ne reste pas seule si tu peux l'éviter) ; **quoi faire** de tes mains et de ta journée (une sortie, un projet, un repas partagé) ; et **un petit geste** pour honorer ton enfant si tu en ressens le besoin (une bougie, une ligne dans ton carnet). Avoir le plan écrit, posé, change tout le jour J. (Fiche à imprimer : outil n° 10.)

“

*Honorer le lien ne veut pas dire
entretenir la plaie. Un vrai rituel
t'ouvre la porte du chagrin — puis
te raccompagne vers la vie.*

À GARDER EN TÊTE

Et si tu préfères ne rien garder ?

Pour certaines personnes, voir les photos ou les objets fait trop mal, tout simplement. Si c'est ton cas, tu as parfaitement le droit de tout ranger dans une boîte fermée, confiée à quelqu'un, ou rangée au grenier — pas jetée, juste mise à distance le temps qu'il faudra. Il

n'y a pas de « bonne » façon. Honorer ou mettre à distance, garder ou ranger : la seule règle, c'est ce qui t'aide toi à respirer.

SITUATION FRÉQUENTE

« Le premier Noël sans ma fille, je l'ai passé prostrée à attendre un message qui n'est jamais venu. Le deuxième, j'avais décidé : je suis partie trois jours chez mon frère, on a cuisiné, j'ai allumé une bougie pour elle le soir du 24, cinq minutes, dans ma chambre. Puis je suis redescendue dîner. Ça restait triste. Mais je ne me suis pas noyée. La différence, c'était le plan. »

Tu ne contrôles pas le retour de l'autre. Mais tu peux décider comment toi tu traverses les jours qui font mal. Un geste choisi vaut mille heures subies. C'est une façon, toute simple, de te tenir la main à toi-même.

🕯 À GARDER EN TÊTE

Un rituel n'a pas besoin d'être beau ni compliqué pour faire son travail. Il a juste besoin d'être à toi, d'avoir un début et une fin, et de te ramener à la vie quand il se termine. Une bougie, une marche, une ligne dans un carnet : ce sont des gestes minuscules, mais ce sont eux qui transforment une date subie en un moment que tu traverses debout.

• • •

Tes appuis — ne pas traverser seule

La honte murmure : « cache-toi, personne ne comprendra ». C'est exactement le conseil qu'il ne faut pas suivre.

De toutes les choses qui rendent le deuil blanc si dangereux, l'isolement est la pire. Parce qu'il s'auto-alimente : tu as honte, donc tu te caches ; tu te caches, donc personne ne sait ; personne ne sait, donc tu te sens encore plus seule et anormale ; et plus tu te sens anormale, plus tu te caches. La spirale se referme, et au fond du trou, les pensées les plus noires ont le champ libre. Casser cette spirale n'est pas un luxe. C'est vital.

♥ SI TU SENS QUE TU COULES VRAIMENT

S'isoler quand on va très mal, c'est le moment le plus risqué. Si tu as l'impression de t'enfoncer, si des idées sombres tournent, ne reste pas seule avec ça : parle à ton médecin, ou appelle le **3114** (numéro national de prévention, gratuit, confidentiel, 24 h / 24). Tu trouveras toutes les ressources en fin de guide. Demander de l'aide n'est pas un échec : c'est le geste le plus courageux qui soit.

Cartographier tes appuis

On croit souvent n'avoir « personne ». C'est presque toujours faux — la douleur rétrécit le champ de vision. Prends un instant pour regarder vraiment : autour de toi, il y a plusieurs cercles, et chacun peut t'apporter quelque chose de différent.

- ♦ **Le cercle intime** : la ou les rares personnes à qui tu peux tout dire, même le pire, sans être jugée. Parfois une seule. Elle suffit.
- ♦ **Le cercle des liens légers** : la voisine, la collègue, l'amie de marche. On ne leur confie pas tout, mais leur présence régulière te rattache à la vie ordinaire.

- ◆ **Le cercle de ceux qui vivent la même chose** : les groupes de parole, les communautés en ligne de parents ou de grands-parents dans ta situation. Là, pas besoin d'expliquer : ils savent.
- ◆ **Le cercle professionnel** : thérapeute, psychologue, médecin, associations. Un soutien formé, neutre, dont c'est le métier de t'aider à porter.

Tu n'as pas besoin que tous les cercles soient pleins. Tu as besoin de savoir *qui* est dans chacun, pour ne pas tout attendre d'une seule personne — ni te retrouver les mains vides un soir difficile. (Carte à remplir : outil n° 8.)

Parler, même quand c'est gênant

« Mais qu'est-ce que je vais leur dire ? Que mon propre enfant ne veut plus de moi ? » Oui. Et tu peux le dire simplement, sans tout déballer : « Je traverse une période très dure avec mon fils, on ne se parle plus, et ça me pèse énormément. » Tu n'es pas obligée de tout raconter pour ne plus être seule. Tu as juste besoin que quelqu'un sache que tu ne vas pas bien.

Et si tu tombes sur une réaction maladroite — « ça va s'arranger », « tu dois bien y être pour quelque chose » — ne laisse pas une phrase malheureuse te renvoyer au silence. Toutes les personnes ne sauront pas t'accueillir. Une seule qui sait écouter vaut dix qui jugent. Garde celles-là près de toi.



*La honte te dit de te cacher. Mais
c'est dans le secret qu'elle prospère.
Dès que tu mets des mots, à voix
haute, devant quelqu'un de sûr,
elle commence à perdre du terrain.*

À GARDER EN TÊTE

La force des groupes

Rejoindre un groupe — en présentiel ou en ligne — de personnes qui vivent l'estrangement familial change souvent tout. Pour une raison simple : tu cesses d'être « un cas à part ». Tu découvres des parents très bien, aimants, qui vivent exactement ça. Et là, l'idée que « ça n'arrive qu'aux mauvais parents » s'effondre d'elle-même. On y trouve aussi des conseils concrets, et le soulagement immense de pouvoir parler sans avoir à se justifier.

Choisis tout de même des espaces qui te tirent vers le haut. Certains groupes tournent à la plainte permanente ou à la rage contre les enfants ; en ressortir plus amère ne t'aide pas. Cherche ceux où l'on se soutient pour aller mieux, pas seulement pour ressasser.

Quand chercher un soutien professionnel

Un thérapeute n'est pas réservé aux « cas graves ». C'est un espace à toi, neutre, où déposer ce que tu n'oses dire à tes proches, et où quelqu'un de formé t'aide à traverser sans que tu épuises ton entourage. Envisage-le particulièrement si : tu te sens enfermée dans la rumination ; tu t'isoles de plus en plus ; tu ne dors plus, tu ne manges plus ; ou si des idées noires s'installent. Ce n'est pas un aveu de faiblesse — c'est exactement ce pour quoi ce métier existe.

SITUATION FRÉQUENTE

« J'ai mis un an avant d'oser en parler à quelqu'un. Je pensais être la seule mère au monde dans ce cas. Le jour où j'ai rejoint un groupe et entendu d'autres raconter la même chose — les mêmes nuits, la même honte —, j'ai compris que je n'étais pas un monstre. Juste une mère qui a mal. Ça a été le début du mieux. »

🔔 CE QU'IL FAUT RETENIR

Tu n'as pas à être forte tout le temps, ni à porter ça seule. Identifie tes cercles, ose mettre des mots devant une personne de confiance, et n'hésite pas à aller chercher un groupe ou un soutien professionnel. Traverser accompagnée, ce n'est pas être faible : c'est être humaine.

• • •

CINQUIÈME PARTIE

PARTIE V / VI

Garder une porte ouverte

*Tendre la main sans te perdre — et savoir aussi vivre
pleinement si la main reste suspendue.*



Laisser une porte ouverte sans te perdre

Tu ne peux pas forcer un retour. Mais tu peux faire en sorte que, le jour où l'autre regardera vers toi, il trouve une porte entrouverte plutôt qu'un mur.

Disons-le tout de suite, parce que c'est le piège le plus douloureux : tu ne contrôles pas la décision de l'autre. Tu peux faire tout « bien » et le silence durer quand même. À l'inverse, certaines réconciliations arrivent un jour, sans qu'on sache trop pourquoi. Ce chapitre ne te promet donc pas un retour. Il te donne ce qui dépend *de toi* : une posture qui n'aggrave rien, qui te respecte, et qui laisse une chance possible. Le reste ne t'appartient pas — et c'est très dur à accepter.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE — DEUX MÉMOIRES D'UNE MÊME HISTOIRE

Le psychologue **Joshua Coleman**, qui travaille depuis des années sur l'étrangement entre parents et enfants adultes, observe une constante : parent et enfant gardent souvent deux récits très différents de la même histoire. Là où tu te souviens de sacrifices et d'amour, l'enfant peut avoir retenu des blessures que tu n'avais même pas vues. Aucun des deux ne ment : chacun vit avec sa mémoire. Comprendre ça ne veut pas dire t'accabler — ça veut dire que, si un dialogue rouvre un jour, écouter sa version (sans la combattre point par point) compte souvent plus que défendre la tienne.

Ce qui garde une porte ouverte

Quelques principes, validés par l'expérience de nombreuses familles, augmentent les chances qu'une porte reste praticable :

CE QUI AIDE

Des messages **courts, chaleureux et sans exigence** : « Je pense à toi. La porte est ouverte quand tu veux. »

Respecter le rythme et le silence demandés, même quand ça t'arrache le cœur.

Reconnaître ta part **simplement**, sans te noyer dans les justifications.

Montrer que tu as **entendu sa douleur**, pas seulement exprimé la tienne.

Rester **fiable et constante** : même présence tranquille, dans la durée.

CE QUI CLAQUE LA PORTE

Multiplier appels et messages, **saturer** l'autre.

Débarquer chez lui, sur son lieu de travail, ou via les réseaux.

Faire passer des messages **par les autres**, monter la famille en camp.

Culpabiliser : « tu vas me faire mourir », « après tout ce que j'ai fait ».

Poser des **ultimatums** ou exiger des excuses immédiates.

“

*Une porte ouverte, ce n'est pas une
main qui s'accroche. C'est une
lumière qu'on laisse allumée —
discrète, constante — pour que
l'autre sache le chemin, s'il décide
un jour de le reprendre.*

À GARDER EN TÊTE

Reconnaître sa part sans s'effondrer

Beaucoup de réconciliations passent par un moment où le parent reconnaît une blessure, même involontaire. Ce n'est pas s'humilier, ni se déclarer « mauvais parent ». C'est dire, avec dignité : « Je vois que sur ce point, je t'ai blessé. Je ne m'en étais pas rendu compte, et je le regrette sincèrement. » On peut reconnaître une part sans porter toute la faute. Souviens-toi du chapitre 3 : responsabilité n'est pas culpabilité.

Le piège inverse existe aussi : ramper, s'excuser pour tout et n'importe quoi, accepter d'être désignée seule coupable juste pour faire revenir l'autre. Ça ne crée pas un lien sain ; ça crée un lien où tu n'existes plus. Une porte ouverte, oui. Un paillason, non.

♥ SI L'ÉLOIGNEMENT TE PROTÈGEAIT
D'UNE VRAIE VIOLENCE

Tout ce chapitre suppose que renouer serait bon pour toi. Mais si le lien passé était fait de violence, d'emprise ou de maltraitance — par un enfant adulte, ou par toute autre personne —, « laisser la porte ouverte » n'est pas un devoir. Te protéger est légitime. Tu peux refermer une porte par sécurité et faire ton chemin ; cela aussi, c'est un choix respectable.

SITUATION FRÉQUENTE

« Pendant des mois, je lui écrivais des pavés pour me défendre, lui prouver que j'avais été une bonne mère. Ça le faisait fuir un peu plus à chaque fois. Mon thérapeute m'a fait tout arrêter, et envoyer une seule phrase : "Je t'aime, je respecte ton besoin de distance, je suis là quand tu veux." Six mois de silence. Puis un jour, un message : "Maman, on peut prendre un café ?" Je ne sais pas si c'est grâce à ça. Mais je sais que mes pavés, eux, ne marchaient pas. »

Garder une porte ouverte, c'est un funambule : tendre la main d'un côté, te respecter de l'autre. Les deux comptent autant. Une porte ouverte qui te détruit n'est pas une bonne porte. Le but n'est pas de te sa-

crifier pour un retour : c'est de rester quelqu'un de
digne et d'entier, vers qui il fait bon revenir.

• • •

Le message « porte ouverte »

Tu veux écrire, mais chaque mot te terrifie : trop, pas assez, et s'il le prend mal ? Voici des repères concrets, et des modèles à adapter.

Au moment d'envoyer un message à un enfant qui s'est éloigné, on se paralyse. On rédige, on efface, on recommence vingt fois. La peur est légitime : un mot maladroit peut éloigner davantage. Alors plutôt que de te laisser seule devant la page blanche, ce chapitre te donne une règle simple, puis des modèles que tu pourras faire tiens. Ce ne sont pas des formules magiques — ce sont des points de départ, à ajuster à ta voix et à ton histoire.

📌 LA RÈGLE DES TROIS C

Un bon message « porte ouverte » est : **Court** (trois ou quatre phrases, pas une lettre-fleuve) ; **Chaleureux** (de l'amour, pas des reproches) ; et **sans Contrainte** (aucune exigence de réponse, aucun « tu dois »). Court, Chaleureux, sans Contrainte. Si ton message coche les trois, tu peux l'envoyer l'esprit tranquille : tu as fait ta part, avec justesse.

Modèle 1 — Le premier signe, après un long silence

Quand tu veux simplement faire savoir que tu es là, sans rien attendre :

⊕ À RECOPIER ET ADAPTER

« [Prénom], je pense souvent à toi. Je respecte ton besoin de distance et je ne veux rien t'imposer. Je voulais juste que tu saches que je t'aime et que ma porte est ouverte, quand et si tu en as envie. Prends soin de toi. »

Modèle 2 — Pour reconnaître ta part

Si tu sens que des choses doivent être nommées, sans te noyer dans les justifications :

⊕ À RECOPIER ET ADAPTER

« [Prénom], j'ai réfléchi à ce que tu m'as dit. Je comprends mieux aujourd'hui que, sur certaines choses, je t'ai blessé — même quand je croyais bien faire. Je le regrette sincèrement. Je ne t'écris pas pour me justifier, juste pour te dire que je t'entends. Je suis là si tu veux qu'on en parle, à ton rythme. »

Modèle 3 — Pour une date importante

Un anniversaire, les fêtes : un mot léger, sans pression :

⊕ À RECOPIER ET ADAPTER

« Joyeux anniversaire, [Prénom]. Je te souhaite une belle année, sincèrement. Je pense à toi aujourd'hui. Je t'embrasse. » — Et rien d'autre. Pas de « tu me manques tellement que j'en dors plus ». Juste de la tendresse, déposée, sans facture.

“

Tu n'écris pas pour obtenir une réponse. Tu écris pour qu'il n'y ait jamais de doute, de son côté, sur le fait qu'il est aimé et attendu. Ça, ça ne dépend que de toi.

À GARDER EN TÊTE

Avant d'appuyer sur « envoyer »

- ◆ **Relis à froid**, idéalement le lendemain. Jamais d'envoi à 2 h du matin, le cœur en vrac.
- ◆ **Traque les reproches déguisés** : « j'espère que tu es enfin heureux sans nous » n'est pas un message d'amour, c'est une pique.

- ◆ **Fais-le lire** à une personne de confiance, ou à ton thérapeute, si tu doutes.
- ◆ **Prépare-toi au silence.** Envoyer ne veut pas dire recevoir. Décide à l'avance que tu auras fait ta part, quoi qu'il arrive.

♥ SI LE SILENCE TE DÉVASTE

Après l'envoi, l'attente peut être terrible — on guette l'écran, le cœur cogne à chaque notification. Prépare-toi *avant* : prévois une activité pour l'heure qui suit, et confie à quelqu'un que tu viens d'écrire. Tu n'as pas à vivre l'attente seule. Et rappelle-toi : un silence n'est pas toujours un « non » définitif. Parfois, l'autre a juste besoin de beaucoup de temps.

Quoi qu'il advienne ensuite, retiens ceci : en envoyant un message juste — court, chaleureux, sans exigence —, tu as fait ce qui était en ton pouvoir, et tu l'as bien fait. La réponse appartient à l'autre. Ta dignité, ton amour bien posé : ça, ça reste à toi, intact, quoi qu'il décide.

♥ SI TU DÉCIDES DE NE PAS L'ENVOYER

Et si, après l'avoir préparé, tu choisis finalement de ne pas l'envoyer — c'est aussi une décision valable, pas un échec. Parfois, écrire le message suffit à apaiser ce qu'on portait, sans qu'il ait besoin de partir. Garde-le en brouillon. Tu l'enverras un autre jour, ou jamais. Dans les deux cas, tu auras fait quelque chose de juste pour toi.

• • •

Et si la réconciliation n'arrive pas

C'est le chapitre le plus dur. Celui qu'on ne voudrait jamais lire. Mais faire semblant qu'un retour est certain ne t'aiderait pas — t'apprendre à vivre quand même, oui.

Tu as peut-être tout fait « bien ». Tu as laissé la porte ouverte, écrit avec justesse, respecté le silence, travaillé sur toi. Et le retour n'est pas venu. Pas encore, ou peut-être pas du tout. Comment vit-on avec ça ? Pas en se résignant — résignation et acceptation ne sont pas la même chose. On peut continuer d'espérer doucement et apprendre à vivre pleinement, sans suspendre toute sa vie à un appel qui ne sonne pas.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE — LE MYTHE DE LA « CLÔTURE »

Notre époque adore l'idée de « tourner la page », de trouver une fin nette à la douleur. Pauline Boss appelle ça **le mythe de la clôture** (*The Myth of Closure*). Sa thèse, profondément libératrice : pour certaines pertes, il n'existe pas de fin propre, et ce n'est pas un échec de ta part. On n'attend pas que la douleur disparaisse complètement pour avoir le droit de revivre. On apprend à porter la perte *tout en vivant* — pas après, pendant. La paix ne vient pas quand tout est réglé ; elle vient quand on arrête d'exiger que tout soit réglé.

Acceptation n'est pas abandon

Accepter, ici, ne signifie pas « être d'accord », ni « cesser d'aimer », ni « renoncer pour toujours ». Accepter, c'est arrêter de te briser chaque matin contre une réalité que tu ne peux pas changer aujourd'hui. C'est cesser de mettre ta vie en pause « en attendant que ». L'enfant peut revenir un jour — beaucoup reviennent, parfois après des années. Mais tu ne peux pas geler ton existence dans cette salle d'attente. Tu as le droit — le devoir, même, envers toi-même — de réchauffer ta vie pendant que tu attends.

“

La porte peut rester ouverte sans que toute ta maison reste plongée dans le noir. Tu as le droit d'allumer la lumière, de mettre de la musique, de revivre — la porte, elle, reste ouverte quand même.

À GARDER EN TÊTE

Donner une place à la perte, pas toute la place

Vivre avec un deuil blanc qui dure, c'est apprendre à lui donner une place — réelle, respectée — sans lui laisser toute la place. Certains jours, la vague reviendra fort ; tu as le droit d'être triste, et les outils des chapitres précédents sont là pour ça. Les autres jours, tu as aussi le droit de rire, de profiter, de construire. Les deux coexistent. Ce n'est pas trahir ton enfant que d'être heureuse : c'est rester vivante, pour toi — et, qui sait, pour le jour où il reviendra et te retrouvera debout.

SITUATION FRÉQUENTE

« Longtemps, j'ai cru que je n'aurais pas le droit d'aller bien tant qu'elle ne serait pas revenue.

Comme si mon malheur était la preuve de mon amour. Un jour j'ai compris que me détruire ne la ramènerait pas, et ne prouvait rien. J'ai recommencé à vivre, avec elle toujours dans un coin du cœur. Elle n'est pas revenue. Mais moi, je ne suis plus en train de mourir à petit feu. Et la porte, elle reste ouverte. »

💡 CE QU'IL FAUT RETENIR

Tu n'as pas besoin d'une fin nette pour avoir le droit de revivre. Tu peux tenir ensemble l'espoir et l'acceptation, la porte ouverte et la lumière rallumée. Donne à ta peine une place — pas toute la place. Vivre n'est pas trahir : c'est le contraire de se laisser mourir.

. . .

SIXIÈME PARTIE

PARTIE VI / VI

Revivre, pour de vrai

*Te redonner le droit d'être heureuse, donner du sens à ce
que tu traverses, et te projeter à nouveau.*



VI

Te redonner le droit d'être heureuse

Il y a une petite voix qui dit : « Tu n'as pas le droit de rire tant que ton enfant te manque. » Cette voix se trompe. Et il est temps de lui répondre.

C'est l'un des pièges les plus cruels du deuil blanc : la **culpabilité du bonheur**. Comme si être heureuse, ne serait-ce qu'un instant, revenait à dire que ton enfant ne compte pas. Comme si ta souffrance était la dernière preuve d'amour qui te restait, et qu'y renoncer serait l'abandonner pour de bon. Alors tu t'interdis tout : le rire d'un repas entre amis te pince, un beau moment t'arrache aussitôt un « de quel droit ? ». Tu te punis. Et ça ne ramène personne.

Ton malheur ne prouve pas ton amour

Posons-le clairement : te rendre malheureuse ne répare rien, ne ramène personne, et ne prouve rien à personne. Ton amour pour ton enfant ne se mesure pas à la quantité de douleur que tu t'infliges. Tu peux l'aimer profondément et rire à une bonne blague. Tu peux porter ce manque et savourer un coucher de so-

leil. Le bonheur n'efface pas l'amour : il prouve juste que tu es encore vivante. Et tu as le droit de l'être.

🕒 CE QU'IL FAUT RETENIR

La joie et la peine ne s'excluent pas : elles cohabitent. T'autoriser des moments de bonheur n'est pas une trahison ni un oubli. C'est la condition pour tenir debout — et pour rester quelqu'un vers qui il fait bon revenir, le jour venu.

Recommencer par le plaisir, pas par la performance

On ne se relève pas en se fixant un grand programme de « reconstruction » digne d'un parcours du combattant. On se relève par de tout petits plaisirs simples, qu'on se réautorise un par un. Le plaisir n'est pas un luxe : c'est un carburant. Et il se cultive en commençant minuscule.

⊕ L'EXPÉRIENCE DES TROIS PLAISIRS

Pendant une semaine, offre-toi chaque jour **trois petits plaisirs**, même infimes : un café savouré sans rien faire d'autre, une chanson que tu aimes, dix minutes au soleil, un bain, un appel à une amie qui te fait du bien. Note-les le soir. Le but n'est pas « d'aller bien » d'un coup — c'est de rappeler à ton corps, jour après jour, que la vie contient encore du bon, et que tu as le droit d'y goûter.

“

*Ta tristesse n'est pas un monument
que tu dois entretenir pour prouver
que tu aimes. Tu peux aimer, et
vivre. Tu peux manquer, et rire.
Les deux. Tu en as le droit.*

À GARDER EN TÊTE

Quand la culpabilité revient frapper

Elle reviendra — c'est sûr. Au milieu d'un bon moment, elle chuchotera : « Comment oses-tu ? » Ce jour-là, réponds-lui simplement, en pensée : « J'aime mon enfant. Et j'ai le droit de vivre. Les deux sont vrais. » Tu

n'as pas à gagner le débat contre cette voix. Juste à ne plus lui obéir aveuglément. À chaque fois que tu t'autorises un plaisir malgré elle, tu lui retires un peu de pouvoir.

SITUATION FRÉQUENTE

« La première fois que j'ai vraiment ri, des mois après la rupture, je me suis arrêtée net, horrifiée. Comme si j'avais commis une faute. Puis je me suis dit : mon fils voudrait-il vraiment que je sois morte de chagrin ? Non. Alors j'ai décidé que j'avais le droit de rire. Ça reste dur certains jours. Mais je ne m'interdis plus d'être vivante. »

T'autoriser à être heureuse, c'est sans doute l'acte de courage le plus discret et le plus puissant de tout ce chemin. Ce n'est pas oublier : c'est refuser que la perte emporte aussi le reste de ta vie. Commence aujourd'hui. Un plaisir minuscule. Tu en as parfaitement le droit.

. . .

Donner du sens, sans faire semblant

Personne ne te dira que cette épreuve est « un cadeau ». Ce serait insultant. Mais tu peux, si tu le choisis, faire quelque chose de cette douleur – à ton heure, et seulement si tu le veux.

Méfie-toi des belles phrases qui transforment toute souffrance en « belle leçon de vie ». Ce que tu vis n'est pas un cadeau déguisé, et tu n'as aucune obligation d'en « sortir grandie ». Si quelqu'un te ressort ça, tu as le droit de ne pas être d'accord. Donner du sens, ce n'est pas mettre un joli ruban sur le malheur : c'est, parfois, beaucoup plus tard, décider toi-même de faire pousser quelque chose sur ce terrain dévasté. Pas parce que tu le dois. Parce qu'un jour, peut-être, tu en auras envie.

▲ CE QUE DIT LA RECHERCHE — TROUVER DU SENS, PAS UN BÉNÉFICE

Les travaux sur le deuil distinguent deux choses très différentes. Chercher un « bénéfice » à la perte (« c'est positif, au fond ») sonne souvent faux et peut même aggraver la douleur. En revanche, **reconstruire du sens** — réintégrer cette épreuve dans l'histoire de ta vie, sans la nier ni l'enjoliver — aide réellement à avancer. La nuance est essentielle : il ne s'agit pas de prétendre que c'était « bien », mais de décider ce que toi, désormais, tu fais de cette histoire.

Ce que la douleur peut nourrir — si tu le décides

Beaucoup de personnes, après une longue traversée, découvrent qu'elles ne sont plus tout à fait les mêmes — et pas seulement en mal. Non pas « grâce » à l'épreuve, mais à travers elle, parce qu'elles ont choisi d'en faire quelque chose :

- ◆ Une **compréhension** plus fine de la douleur des autres — la tienne t'a rendue moins dans le jugement, plus capable d'écouter.

- ◆ Le besoin d'**aider** celles et ceux qui vivent la même chose — par une oreille tendue, un groupe, un engagement.
- ◆ Un **tri** dans ta vie : ce qui compte vraiment est devenu plus clair, le superflu a perdu de son poids.
- ◆ Une forme de **solidité** : avoir traversé ça et tenir debout te montre une force que tu ne te connaissais pas.

Rien de tout cela n'est obligatoire. Tu n'as pas à transformer ta peine en mission. Mais si, un jour, tu sens cette envie poindre, écoute-la : c'est souvent le signe que la vie revient.

“

On ne te demande pas de remercier la tempête. Juste, peut-être, un jour, de regarder ce qui a quand même réussi à pousser — et d'en prendre soin.

À GARDER EN TÊTE

Transformer, à ta façon

Donner du sens prend mille formes, et aucune n'est meilleure qu'une autre. Certaines personnes écrivent — un journal, des lettres, un texte. D'autres s'engagent

dans une association, accompagnent, témoignent. D'autres encore transforment ce vécu en métier, ou en façon d'être au monde, plus douce et plus présente. Et pour beaucoup, donner du sens reste tout intérieur : simplement décider que cette douleur ne les aura pas rendues plus dures, mais plus humaines.

⊕ UNE QUESTION À LAISSER INFUSER

Sans te presser, garde cette question quelque part en toi : « **Qu'est-ce que je veux faire de ce que j'ai traversé ?** » Pas aujourd'hui forcément. Mais le jour où une réponse viendra — aider, créer, transmettre, ou simplement être plus douce —, tu sauras que tu n'es plus seulement en train de survivre. Tu recommences à construire.

SITUATION FRÉQUENTE

« Je détestais quand on me disait que j'allais "grandir" grâce à ça. Non. C'était juste atroce. Mais deux ans plus tard, je me suis surprise à accompagner une amie qui vivait la même chose, et à savoir exactement quoi lui dire. Je n'ai pas remercié l'épreuve. Mais j'ai vu que ma douleur servait, au moins, à ne plus laisser quelqu'un d'autre seul là-dedans. »

Tu n'as rien à prouver, ni à toi ni aux autres. Si tout ce que tu peux faire aujourd'hui, c'est tenir, alors tenir suffit amplement. Le sens viendra plus tard, ou ne viendra pas, et ce sera bien quand même. Mais sache qu'il est possible : qu'un jour, sur ce terrain qui te semble mort, quelque chose à toi finira par repousser.

• • •

Une lettre à toi-même, dans un an

*Pour refermer ce chemin, un dernier geste —
doux, et rien que pour toi.*

Tu as traversé beaucoup de pages, beaucoup d'émotions. Avant de passer aux outils pratiques, je voudrais t'inviter à un geste tout simple, et étonnamment puissant : écrire une lettre à la femme que tu seras dans un an. Pas à ton enfant. Pas à qui que ce soit d'autre. À toi.

Pourquoi cette lettre

Quand on est au plus profond de la douleur, on a l'impression qu'on sera là pour toujours, que rien ne bougera jamais. Cette lettre est une main tendue par-dessus le temps : la toi d'aujourd'hui qui parle à la toi de demain. Elle te rappellera, dans un an, d'où tu venais — et te laissera mesurer le chemin parcouru, même les jours où tu auras l'impression de faire du surplace.

⊕ À ÉCRIRE, À TON RYTHME

Prends une feuille, ou ouvre ton carnet. Commence par « Ma chère [ton prénom], » et laisse venir. Quelques pistes, si tu veux :

- ◆ Dis-lui où tu en es aujourd'hui, honnêtement — sans enjoliver, sans noircir.
- ◆ Dis-lui ce que tu espères, doucement, pour elle dans un an. Pas forcément un retour : peut-être juste de mieux respirer.
- ◆ Rappelle-lui une chose dont tu es fière, là, maintenant, malgré tout — d'avoir tenu, d'avoir lu ce guide, d'avoir cherché à aller mieux.
- ◆ Et termine par une phrase de tendresse, comme tu l'écrirais à ta meilleure amie. Parce que cette femme, dans un an, aura besoin de la lire.

Range-la dans une enveloppe, note une date dans un an, et oublie-la. (Tu trouveras de la place pour l'écrire dans la boîte à outils : outil n° 2.)

“

Dans un an, tu ne seras plus tout à fait là où tu es aujourd'hui. Tu ne le crois peut-être pas maintenant. Écris cette lettre quand même. Et laisse-la te le prouver.

À GARDER EN TÊTE

Ce que je veux te dire, moi

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que quelque chose en toi cherche encore à aller mieux. Garde ça précieusement : cette part de toi qui n'a pas renoncé, c'est elle qui te portera. Tu n'as pas à tout appliquer d'un coup. Reviens à ce guide quand tu en as besoin, pioche un outil, relis un chapitre, saute le reste. Il est à toi, à ton rythme.

Tu n'as pas choisi cette épreuve. Mais tu peux choisir de ne pas la traverser seule, et de ne pas te laisser mourir à petit feu en chemin. C'est déjà énorme. C'est même, je crois, l'essentiel.

🔔 AVANT DE PASSER À LA PRATIQUE

Les pages qui suivent sont faites pour être imprimées, remplies, gribouillées, accrochées sur le frigo. C'est là que la lecture devient action. Prends ce dont tu as besoin, laisse le reste. Et rappelle-toi : tu as déjà commencé.

• • •

AU QUOTIDIEN

À PIOCHER

La boîte à astuces

Des dizaines de petits gestes concrets — côté thérapeute et côté coach — pour traverser, te relever, et avancer un peu chaque jour.



Pioche, teste, garde ce qui marche

Aucune de ces astuces n'est obligatoire, et tu n'as pas à toutes les essayer. Lis-les comme un menu : certaines te parleront, d'autres pas. Prends une seule chose à la fois, teste-la quelques jours, et garde ce qui te fait du bien.

Tu trouveras ici deux familles de conseils. Les premiers viennent du côté **thérapeute** : apaiser le corps, traverser les émotions, alléger la honte. Les seconds viennent du côté **coach** : te remettre en mouvement, te fixer de petits caps, retrouver de l'élan. Les deux comptent. On a parfois besoin de se poser ; on a parfois besoin d'avancer. À toi de sentir ce dont tu as besoin aujourd'hui.

Pour commencer la journée

- ♦ **Avant de toucher ton téléphone, respire.** Trois respirations lentes, expiration plus longue, avant même de sortir du lit. Tu donnes le ton à ta journée au lieu de la subir.
- ♦ **Fixe-toi une seule petite chose pour aujourd'hui.** Pas dix. Une. Réaliste, atteignable : une course, un

appel, une marche. La cocher le soir te prouve que la journée n'a pas été vide.

- ◆ **Habille-toi, même les jours sans rien de prévu.** Rester en pyjama enfonce ; se préparer, même un minimum, dit à ton corps que la journée commence.
- ◆ **Bois ton café (ou ton thé) en le savourant vraiment.** Cinq minutes assise, sans écran, juste la chaleur entre tes mains. Un point d'ancrage au milieu du flou.
- ◆ **Ouvre les volets et laisse entrer la lumière.** La lumière du matin aide l'horloge interne et le moral. Un geste minuscule, un effet réel.

Quand une vague te submerge

- ◆ **Ne décide rien dans les dix premières minutes.** Aucune décision prise dans le pic d'une crise n'est une bonne décision. Pose le téléphone, assieds-toi, attends que ça redescende.
- ◆ **Ancre-toi : 5 choses que tu vois, 4 que tu entends, 3 que tu touches.** Ça ramène ton cerveau dans le présent et coupe la spirale (fiche n° 6).
- ◆ **De l'eau fraîche sur le visage, ou un glaçon dans la main.** Le froid agit comme un bouton de pause sur le système nerveux. C'est physiologique, pas magique.

- ◆ **Appelle quelqu'un — pas pour parler de lui, juste pour entendre une voix.** Une présence suffit souvent à faire baisser la vague.
- ◆ **Attends 24 h avant tout message important.** Si l'envie d'écrire est toujours là demain, elle compte. Si elle a disparu, tu as évité une erreur.

Pour desserrer la rumination

- ◆ **Donne un rendez-vous à tes pensées.** Un créneau fixe dans la journée pour « ruminer » (jamais le soir). Le reste du temps : « pas maintenant » (fiche n° 5).
- ◆ **Mets « je remarque que je pense que... » devant la pensée.** « Je remarque que je pense que tout est ma faute. » Ça crée une distance : tu n'es pas la pensée.
- ◆ **Écris-la, puis ferme le carnet.** Sortir une pensée de ta tête et la poser sur le papier l'empêche de tourner en boucle.
- ◆ **Occupe tes mains.** Cuisiner, jardiner, bricoler, marcher : le corps en mouvement coupe court au mental qui s'emballe.
- ◆ **Pose-toi la vraie question : « est-ce que ressasser change quelque chose ? »** La réponse est non, à chaque fois. Ça ne réécrit pas le passé. Reviens au présent.

Pour ton corps

- ◆ **Bouge un peu chaque jour, même dix minutes.** Une marche, des étirements, danser sur une chanson. Le mouvement évacue une partie de ce que le mental retient.
- ◆ **Protège ton sommeil.** Couche-toi à des heures régulières, coupe les écrans avant de dormir, garde le téléphone hors de la chambre si tu guettes ses nouvelles la nuit.
- ◆ **Mange à heures fixes, même sans faim.** Le deuil coupe l'appétit ; des repas réguliers, même légers, tiennent ton énergie et ton moral.
- ◆ **Sors dehors une fois par jour.** L'air, la lumière, le vivant : même cinq minutes sur le pas de la porte comptent.
- ◆ **Si ton corps parle fort (poitrine serrée, ventre noué, fatigue qui ne passe pas), vois ton médecin.** La douleur émotionnelle s'inscrit dans le corps ; ce n'est pas « dans ta tête ».

Pour ne pas t'isoler

- ◆ **Garde un contact léger par jour.** Un message, un appel, un café. Pas besoin de te confier : juste ne pas passer la journée seule avec tes pensées.

- ◆ **Dis simplement que tu traverses une période dure.** « C'est compliqué en ce moment avec mon fils. » Tu n'as pas à tout raconter pour ne plus être seule.
- ◆ **Choisis bien à qui tu te confies.** Une personne qui écoute sans juger vaut dix qui veulent « arranger » ou prendre parti.
- ◆ **Cherche celles et ceux qui vivent la même chose.** Un groupe, une association : là, pas besoin d'expliquer, ils savent.
- ◆ **Accepte les invitations, même quand tu n'en as « pas envie ».** Souvent, c'est en y allant que ça fait du bien, pas avant.

Pour te remettre en mouvement — *côté coach*

- ◆ **Choisis un cap, pas un regret.** Au lieu de « ce que j'ai raté », écris « ce que je veux pour la suite ». L'un regarde derrière, l'autre te tire en avant.
- ◆ **Découpe en tout petits pas.** Un objectif qui fait peur devient faisable quand tu le coupes en gestes minuscules. Ne vise pas la montagne : vise le prochain pas.
- ◆ **Une action vaut mieux qu'une intention parfaite.** N'attends pas d'être « prête » ou « motivée ». Fais un petit pas, la motivation vient souvent après, pas avant.

- ◆ **Reprends un projet pour toi.** Un cours, un voyage, un coin à réaménager, une vieille passion. Quelque chose qui n'a rien à voir avec l'attente.
- ◆ **Célèbre chaque petite victoire.** Coche, note, reconnais ce que tu as fait. Le cerveau a besoin de voir les progrès pour avoir envie de continuer.

Pour te parler autrement

- ◆ **Parle-toi comme à ta meilleure amie.** Tu ne lui dirais jamais « tout est ta faute, tu es nulle ». Offre-toi la même douceur qu'à quelqu'un que tu aimes.
- ◆ **Sépare « j'ai fait une erreur » de « je suis mauvaise ».** La première est humaine et réparable ; la seconde est une condamnation injuste. Ne confonds pas les deux.
- ◆ **Formule au présent et sans « ne pas ».** « Je fais de mon mieux » plutôt que « je ne suis pas une mauvaise mère ». Le cerveau n'entend pas la négation.
- ◆ **Note une chose que tu as bien faite, chaque soir.** Le mental noir efface le positif ; l'écrire l'oblige à rester visible.
- ◆ **Rappelle-toi : ton malheur ne prouve pas ton amour.** Te détruire ne ramène personne et ne prouve rien. Aller mieux non plus n'est pas une trahison.

Face au téléphone et aux réseaux

- ◆ **Coupe les notifications qui te ramènent à lui.** Ne laisse pas un algorithme décider quand une photo ou un statut va te briser la journée.
- ◆ **Masquer ou bloquer n'est pas abandonner.** C'est te protéger. Tu pourras revenir en arrière quand tu seras plus solide.
- ◆ **Aucun message envoyé sous le coup de l'émotion.** Écris-le en brouillon, relis-le le lendemain à voix haute. Tu sauras alors s'il part ou pas.
- ◆ **Sors de la traque involontaire.** Regarder son profil dix fois par jour entretient la plaie. Si tu n'arrives pas à t'en empêcher, masque, c'est plus sûr.
- ◆ **Range le téléphone le soir.** Guetter un message qui ne vient pas, la nuit, ne fait qu'alimenter l'angoisse. Charge-le loin de ton lit.

Pour retrouver de petits plaisirs

- ◆ **Offre-toi trois petits plaisirs par jour.** Une musique, un bain, dix minutes au soleil, un appel qui fait du bien. Note-les le soir.
- ◆ **Recommence par ce que tu aimais « avant ».** Un loisir mis de côté, une chanson de tes vingt ans. Rallumer un bout de toi qui n'a rien à voir avec la perte.

- ◆ **Crée quelque chose de tes mains.** Un plat, un bouquet, un dessin, un coin de jardin. Créer ancre dans le présent et le vivant.
- ◆ **Ris, même quand tu culpabilises de rire.** Un film, une amie, une vidéo bête. Le rire n'efface pas la peine : il prouve que tu es encore vivante.
- ◆ **Rends service à quelqu'un.** Aider, même un petit geste, sort de soi et redonne le sentiment de compter.

Le soir, pour déposer la journée

- ◆ **Pose ta journée par écrit.** Ce qui a été dur, ce que tu as traversé quand même, une chose qui t'a fait du bien (fiche n° 1). Pour ne pas ressasser dans le noir.
- ◆ **Évite les décisions importantes le soir.** La fatigue noircit tout. Ce qui semble insurmontable à 23 h paraît souvent plus léger au matin.
- ◆ **Un rituel court pour fermer la journée.** Une tisane, quelques pages, une respiration lente. Un signal qui dit à ton corps : c'est fini pour aujourd'hui.
- ◆ **Si les pensées te réveillent la nuit, note-les en une ligne.** Tu les retrouveras demain, au grand jour, où elles font moins peur.
- ◆ **Termine par une phrase pour toi.** « J'ai tenu aujourd'hui. C'est déjà ça. » Et c'est vrai.

Pour traverser les fêtes et les dates qui font mal

- ◆ **Anticipe au lieu de subir.** N'attends pas que Noël ou son anniversaire te tombe dessus. Décide à l'avance, à froid, ce que tu feras ce jour-là.
- ◆ **Change le rituel.** Si l'ancien fait trop mal, invente-en un autre : un repas ailleurs, une sortie, une journée volontairement différente. Tu as le droit.
- ◆ **Ne reste pas seule ce jour-là.** Même une présence silencieuse change tout. Cale quelqu'un dans ton agenda avant que la date n'arrive.
- ◆ **Baisse la barre.** Tu n'as pas à « réussir » la fête. Traverser la journée debout, c'est déjà une victoire entière.
- ◆ **Prévois une sortie de secours.** Si tu vas à un repas de famille, viens avec ta voiture et une excuse prête. Pouvoir partir quand tu veux enlève la moitié de l'angoisse.

Quoi répondre quand on te blesse sans le vouloir

- ◆ « **Il est vivant, au moins** » → « Oui. Et il me manque quand même. Les deux sont vrais. »
- ◆ « **Il finira bien par revenir** » → « Je l'espère. En attendant, j'apprends à vivre avec l'incertitude. »

- ◆ « **Il doit bien y avoir une raison...** » → « Les histoires de famille sont souvent plus compliquées qu'elles n'en ont l'air. Je préfère ne pas en parler. »
- ◆ **Quand on insiste pour savoir** → « C'est douloureux pour moi, je ne suis pas prête à en parler — mais merci de t'en soucier. » Court, digne, et ça ferme la porte sans claquer.
- ◆ **Tu n'as personne à convaincre.** Ta douleur n'a pas besoin d'être validée par les autres pour être réelle. Garde ton énergie pour toi, pas pour te justifier.

📌 L'ASTUCE LA PLUS IMPORTANTE

N'essaie pas de toutes les appliquer. Tu n'as pas à devenir un projet à optimiser. Choisis-en **une**, celle qui te paraît la plus facile aujourd'hui, et tiens-la quelques jours. Une seule habitude qui tient vaut mieux que dix bonnes intentions abandonnées. Et reviens piocher ici dès que tu en as besoin : cette boîte ne se vide jamais.

♥ ET SI RIEN DE TOUT ÇA NE SUFFIT

Certaines périodes sont trop lourdes pour des astuces, aussi bonnes soient-elles. Si tu ne dors plus, ne manges plus, t'isoles complètement, ou si des pensées sombres s'installent, ce n'est pas un échec : c'est le moment de te faire accompagner. Parles-en à ton médecin, ou appelle le **3114** (24 h / 24, gratuit). Tu trouveras toutes les ressources en fin de livre.

• • •

À IMPRIMER & À REMPLIR

PARTIE PRATIQUE

La boîte à outils

Quatorze fiches à imprimer, gribouiller, accrocher sur le frigo. C'est ici que la lecture devient action.



Comment te servir des fiches

Ces pages sont faites pour sortir du livre. Imprime-les, photocopie-les autant de fois que tu veux, et garde-les à portée de main.

Tu n'as pas à toutes les utiliser, ni dans l'ordre. Pioche selon ton moment : une fiche d'ancrage quand l'angoisse monte, le journal du soir quand tu veux poser ta journée, une lettre quand le besoin d'écrire te prend. Certaines se remplissent en deux minutes, d'autres demandent un vrai temps pour toi. Il n'y a pas de bonne façon de faire : il y a la tienne.

🔔 UN CONSEIL

Photocopie en plusieurs exemplaires les fiches que tu utiliseras souvent (le journal du soir, le plan anti-rumination, les ancrages). Glisse-en une dans ton sac, une sur la table de chevet, une sur le frigo. Un outil n'aide que s'il est là au moment où tu en as besoin.

OUTIL N° 1

Journal de bord du soir

Chaque soir, en cinq minutes. Pour poser ta journée au lieu de la ressasser dans le noir.

DATE

AUJOURD'HUI, CE QUI A ÉTÉ DUR

ET QUE J'AI QUAND MÊME TRAVERSÉ

UNE CHOSE, MÊME MINUSCULE, QUI M'A FAIT DU BIEN

MON NIVEAU D'ÉNERGIE CE SOIR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

DEMAIN, UNE PETITE CHOSE POUR MOI

OUTIL N° 2

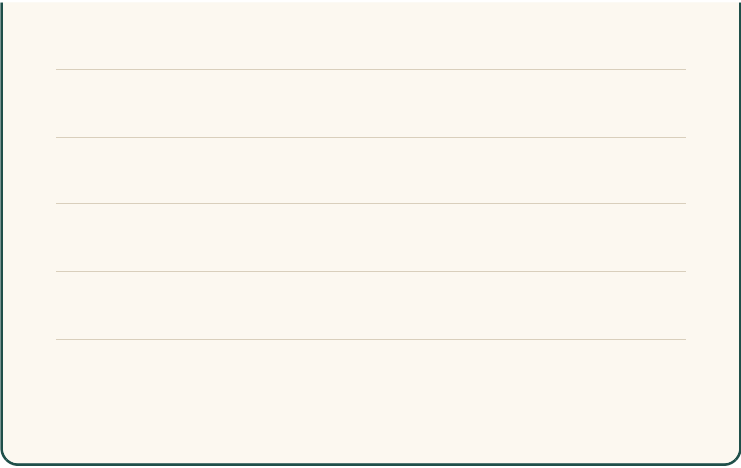
La lettre que tu n'enverras (peut-être) pas

Écrire vide la tête et le cœur, même sans destinataire. Tu peux écrire à ton enfant, à un parent, à toi-même dans un an. Tu ne l'enverras que si tu le décides — et tu as le droit de ne jamais l'envoyer.

J'ÉCRIS À

CE QUE JE N'AI JAMAIS PU DIRE

CE QUE JE VEUX QUE TU SACHES, MALGRÉ TOUT



OUTIL N° 3

Le message « porte ouverte » — modèles

Court, chaleureux, sans exigence. Recopie un modèle, puis écris ta version en dessous.

Premier signe : « [Prénom], je pense souvent à toi. Je respecte ta distance et je ne veux rien t'imposer. Je voulais juste que tu saches que je t'aime et que ma porte est ouverte, quand tu veux. »

Pour une date : « Joyeux anniversaire, [Prénom]. Je te souhaite une belle année, sincèrement. Je pense à toi aujourd'hui. »

MA VERSION, À MOI

Avant d'envoyer : relis à froid (jamais à 2 h du matin), traque les reproches déguisés, et prépare-toi au silence — tu auras fait ta part.

La lettre de réparation

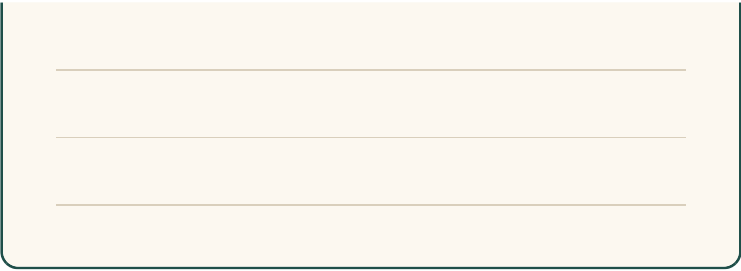
Pour reconnaître ta part sans ramper. Quatre temps. Reconnaître n'est pas se déclarer seule coupable.

1. CE QUE J'AI ENTENDU DE TA DOULEUR

2. CE QUE JE REGRETTE SINCÈREMENT

3. CE QUE JE NE SAVAIS PAS, OU NE VOYAIS PAS

4. LA PORTE QUE JE LAISSE OUVERTE, À TON RYTHME



OUTIL N° 5

Plan anti-rumination

Tu ne combats pas les pensées : tu leur donnes un cadre. Un rendez-vous, et un endroit où les déposer.

**MON « TEMPS DU SOUCI » — CRÉNEAU QUOTIDIEN
FIXE (JAMAIS AVANT DE DORMIR)**

Dans la journée : quand une pensée tourne, tu lui dis « Pas maintenant, rendez-vous à mon heure », tu la notes ci-dessous, et tu reviens à ce que tu faisais.

**MES PENSÉES « GARÉES » — JE LES REPRENDRAI À
L'HEURE DITE**

Astuce défusion : au lieu de « je suis nulle », dis « je remarque que j'ai la pensée que je suis nulle ». Une pensée n'est pas un fait.

Ancrage 5-4-3-2-1

Carte à découper et à garder sur toi. Quand l'angoisse t'emporte : nomme, à voix basse ou dans ta tête...

- ◆ **5 choses que tu vois** — la lampe, la tasse, tes mains...
- ◆ **4 choses que tu entends** — la rue, le frigo, ta respiration...
- ◆ **3 choses que tu touches** — ton pull, le sol, la table...
- ◆ **2 choses que tu sens** (odeurs)...
- ◆ **1 chose que tu goûtes**, ou une longue expiration pour finir.

En une à deux minutes, le corps comprend qu'il n'y a pas de danger, et l'alarme redescend.

OUTIL N° 7

La respiration qui calme

Une seule règle : l'expiration plus longue que l'inspiration.
C'est elle qui dit au corps « on peut relâcher ».

INSPIRE PAR LE NEZ

4

temps, doucement

EXPIRE PAR LA BOUCHE

6

temps, lentement

Recommence **cinq ou six fois**. Pratiquée quelques minutes par jour, cette respiration lente apaise sur l'instant — et rend ton système nerveux plus posé, jour après jour.

OUTIL N° 8

La carte de tes appuis

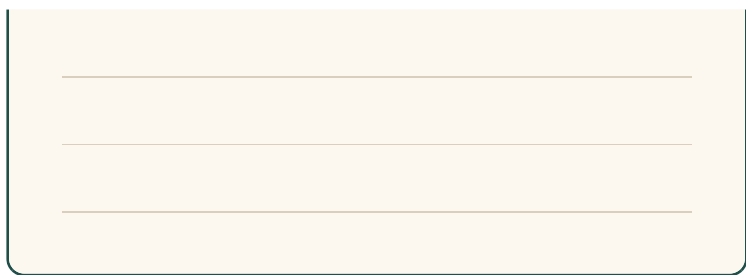
On croit souvent n'avoir « personne ». Remplis honnêtement : tu verras que les cercles ne sont pas vides.

CERCLE INTIME — À QUI JE PEUX TOUT DIRE

LIENS LÉGERS — PRÉSENCES QUI ME RATTACHENT AU QUOTIDIEN (VOISINE, COLLÈGUE, AMIE DE MARCHE)

CEUX QUI VIVENT LA MÊME CHOSE — GROUPE, COMMUNAUTÉ, ASSOCIATION

SOUTIEN PROFESSIONNEL — THÉRAPEUTE, MÉDECIN, LIGNE D'ÉCOUTE



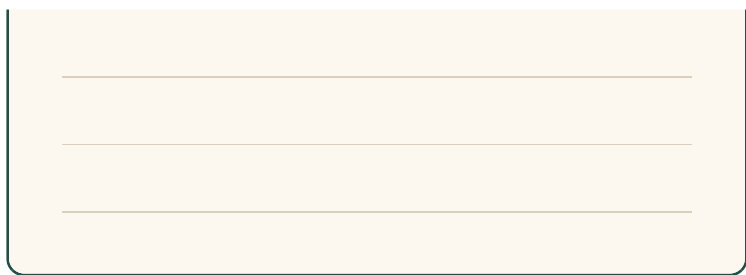
La boussole de tes valeurs

Tes rôles peuvent t'être retirés. Pas tes valeurs. Coche celles qui te parlent, ajoute les tiennes.

- ☐ Honnêteté
- ☐ Créativité
- ☐ Nature, vivant
- ☐ Générosité
- ☐ Apprendre, comprendre
- ☐ Amitié, lien
- ☐ Courage
- ☐ Beauté, art
- ☐ Justice, équité
- ☐ Liberté
- ☐ Prendre soin
- ☐ Autre : ...

MES TROIS VALEURS ESSENTIELLES

UN GESTE MINUSCULE, CETTE SEMAINE, QUI EN INCARNE UNE



Plan de survie des jours difficiles

Noël, son anniversaire, la fête des Mères, la rentrée... On les voit venir : alors on peut s'y préparer. Un plan écrit change tout le jour J.

LA DATE QUE JE REDOUTE

AVEC QUI JE SERAI (NE PAS RESTER SEULE SI POSSIBLE)

CE QUE JE FERAİ DE MA JOURNÉE ET DE MES MAINS

UN PETIT GESTE POUR HONORER MON ENFANT, SI J'EN AI BESOIN

QUI J'APPELLE SI LA VAGUE ME SUBMERGE

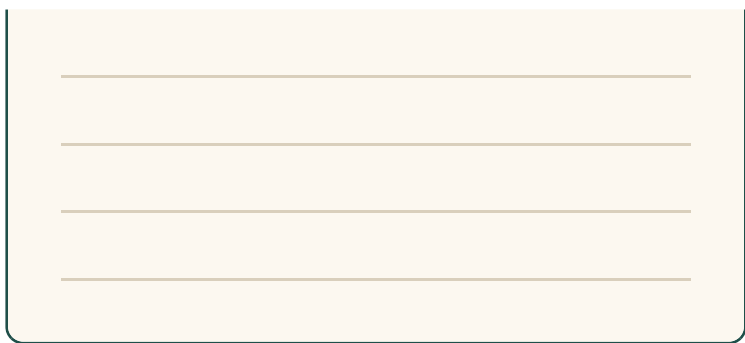
Tes affirmations — protocole en 4 étapes

Des phrases courtes, au présent, **sans négation** (le cerveau n'entend pas le « ne... pas »). On ne dit pas « je ne suis pas nulle » mais « je fais de mon mieux, et ça suffit ».

- 1 Choisis un **moment calme** — au réveil, ou le soir.
- 2 Lis-les **à voix haute**, lentement.
- 3 Une **main sur le cœur**, respire en les disant.
- 4 **Répète chaque jour** — la régularité compte plus que l'intensité.

Quelques exemples : « Je traverse, un jour après l'autre. » · « J'ai le droit de respirer et de vivre. » · « Mon amour existe, même dans le silence. » · « Je reste debout, même quand c'est dur. »

MES AFFIRMATIONS À MOI (AU PRÉSENT, SANS NÉGATION)



La boîte à souvenirs

Surtout pour les grands-parents privés de leurs petits-enfants, mais pas seulement. Une façon de continuer à aimer en gestes, en attendant de pouvoir le faire en personne.

Prends une vraie boîte, et dépose-y, au fil du temps, ce que tu aurais voulu partager :

- ☐ Une lettre par an, pour leur anniversaire
- ☐ Des photos de toi, de la famille, des lieux qui comptent
- ☐ Un petit cadeau acheté en pensant à eux
- ☐ Le récit d'un souvenir, d'une recette, d'une histoire de famille
- ☐ Ce que tu aurais aimé leur transmettre

Tu ne sais pas si la boîte sera ouverte un jour.
Mais l'écrire et la remplir te fait du bien
maintenant, et garde le lien vivant de ton côté
— sans harceler personne.

L'auto-compassion en 3 temps

Pour les moments où tu te tapes dessus. Trois phrases, une main sur le cœur. À répéter aussi souvent qu'il le faut.

1. Je reconnais : « Là, c'est un moment de souffrance. Ça fait mal, et c'est normal que ça fasse mal. »

2. Je me relie : « Je ne suis pas seule. Beaucoup de parents traversent ça, en silence, comme moi. »

3. Je m'offre de la douceur : « Que puis-je faire de doux pour moi, là, maintenant ? »

CE QUE JE ME DIRAIS SI J'ÉTAIS MA MEILLEURE AMIE

UN GESTE DOUX QUE JE PEUX M'OFFRIR AU-JOURD'HUI

OUTIL N° 14

Ton tableau de suivi sur 30 jours

Coche une case chaque jour où tu as fait une petite chose pour toi. Pas pour la performance : pour voir, noir sur blanc, que tu avances.

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐
25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

**AU JOUR 30 — COMMENT JE ME SENS, COMPARÉ
AU JOUR 1**

Mon contrat avec moi-même

Pas un contrat avec ton enfant : avec toi. Un engagement doux mais clair, à relire quand tu flanches. Tu peux le refaire chaque mois.

Moi, _____, je m'engage envers moi-même à :

- ☐ Ne plus me punir pour ce que je ne peux pas changer
- ☐ M'autoriser des moments de douceur sans culpabiliser
- ☐ Demander de l'aide quand ça devient trop lourd
- ☐ Garder un lien, ne pas m'isoler complètement

CE QUE JE M'ENGAGE À FAIRE, EN PLUS, POUR ALLER MIEUX

CE QUE JE M'ENGAGE À ARRÊTER DE ME FAIRE SUBIR

FAIT LE

MA SIGNATURE

Mes objectifs du jour

À photocopier et remplir chaque matin. Pas dix objectifs : trois petits, réalistes. Les cocher le soir prouve que la journée a avancé.

DATE

MON INTENTION POUR AUJOURD'HUI (EN UN MOT OU UNE PHRASE)

Mes trois petits objectifs :

☐

☐

☐

UN GESTE RIEN QUE POUR MOI AUJOURD'HUI

CE SOIR : QU'EST-CE QUE J'AI RÉUSSI ? (MÊME UN PETIT PAS COMPTE)

OUTIL N° 17

Ce qui m'a rendue triste aujourd'hui

Pour ne pas garder la tristesse à l'intérieur. La nommer, comprendre ce qui l'a déclenchée, et repérer ce qui aide — même un peu.

DATE

CE QUI A DÉCLENCHÉ MA TRISTESSE (UNE DATE, UNE PHOTO, UNE PAROLE, LE SILENCE...)

CE QUE J'AI RESENTI EXACTEMENT (TRISTESSE, COLÈRE, MANQUE, HONTE, VIDE...)

INTENSITÉ DE MA TRISTESSE AUJOURD'HUI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CE DONT J'AURAIS EU BESOIN SUR LE MOMENT

UNE CHOSE QUI M'A AIDÉE, MÊME UN PEU

OUTIL N° 18

Mes petites victoires

Le mental noir efface tout le positif. Cette fiche l'oblige à rester visible. À remplir une fois par semaine.

**TROIS CHOSE QUE J'AI RÉUSSIES CETTE SEMAINE
(MÊME MINUSCULES)**

**UN MOMENT DIFFICILE QUE J'AI TRAVERSÉ SANS
M'EFFONDRE**

UNE CHOSE QUE J'AI APPRIS SUR MOI

CE DONT JE SUIS UN PEU FIÈRE, LÀ, MAINTENANT

OUTIL N° 19

Une lettre à mon enfant, pour plus tard

Différente de la lettre n° 2. Celle-ci ne parle pas de la blessure, mais de la relation que tu espères — si elle devait renaître un jour. Tu écris à l'avenir, pas au passé.

« SI TU REVENAIS DANS MA VIE, VOICI QUI JE SUIS AUJOURD'HUI... »

« CE QUE JE NE VEUX PLUS REPRODUIRE, C'EST... »

« CE QUE JE T'OFFRIRAI, SI TU M'EN LAISSAIS L'OCCASION... »

« QUOI QU'IL ARRIVE, JE VEUX QUE TU SACHES
QUE... »

La roue de mes émotions

Nommer une émotion, c'est déjà en baisser l'intensité. Coche ce que tu ressens en ce moment, puis entoure les **trois** plus fortes.

DOULEUR

- ☐ Tristesse, manque
- ☐ Vide, nostalgie

COLÈRE

- ☐ Rage, ressentiment
- ☐ Injustice, trahison

HONTE

- ☐ Culpabilité
- ☐ Sentiment d'échec

PEUR

- ☐ Angoisse, incertitude
- ☐ Peur que ce soit définitif

CONFUSION

- ☐ Incompréhension
- ☐ Sentiment d'irréalité

ESPOIR

- ☐ Désir de lien
- ☐ Amour qui persiste

MES TROIS ÉMOTIONS DOMINANTES AUJOURD'HUI

OUTIL N° 21

La météo de ma douleur

Quand les mots manquent, les images parlent. Laisse venir, il n'y a pas de bonne réponse — seulement la tienne.

SI MA DOULEUR ÉTAIT UNE COULEUR...

SI ELLE ÉTAIT UNE MÉTÉO...

SI ELLE ÉTAIT UN POIDS...

SI ELLE AVAIT UNE VOIX, ELLE DIRAIT...

OÙ JE LA SENS DANS MON CORPS (POITRINE, GORGE, VENTRE...)

Garde cette fiche. Refais-en une dans 30 jours : la météo change, même quand on la croit figée.

Mon thermomètre de la semaine

Pour sortir du « rien ne change jamais ». À remplir chaque dimanche soir. Note un chiffre, sans explication. Même +0,5 d'une semaine à l'autre est une victoire.

MA DOULEUR GLOBALE (1 = INSUPPORTABLE · 10 = GÉRABLE)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MON ÉNERGIE PHYSIQUE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MON LIEN AUX AUTRES (1 = ISOLÉE · 10 = ENTOURÉE)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MON ESPOIR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MA PRÉSENCE À MA PROPRE VIE (AI-JE RI ? FAIT QUELQUE CHOSE POUR MOI ?)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Si tu es souvent sous 3 sur plusieurs lignes, c'est un signal : parles-en à ton médecin ou appelle le 3114.

Mon journal en 7 jours

Écrire apaise, c'est prouvé. Un prompt par jour, dans ton carnet ou ici. Pas de bonne réponse : ta vérité, sans te censurer.

JOUR 1 — AUJOURD'HUI, CE QUE JE RESSENS LE PLUS FORT, C'EST...

JOUR 2 — CE QUE J'AURAIS VOULU LUI DIRE, ET QUE JE N'AI JAMAIS DIT...

JOUR 3 — TROIS CHOSES QUE J'AI BIEN FAITES EN TANT QUE PARENT...

JOUR 4 — CE QUI ME MANQUE LE PLUS (UN MOMENT PRÉCIS, PAS « TOUT »)...

JOUR 5 — CE QUE JE ME DIRAIS À MOI-MÊME, AVEC DOUCEUR...

JOUR 6 — CE QUE J'AI APPRIS SUR MOI DEPUIS LA RUPTURE...

JOUR 7 — CE QUE JE VEUX POUR MA VIE DANS LES 6 MOIS QUI VIENNENT...

Ce qui tient encore

Pas pour nier la douleur. Pour l'empêcher de tout occuper. À remplir un soir de semaine, doucement.

**CE QUI EST ENCORE LÀ, DANS MA VIE (UNE AMI-
TIÉ, UN ANIMAL, UN TALENT, UN COIN QUE J'AIME)**

**UN JOUR DIFFICILE QUE JE PENSAIS NE JAMAIS
POUVOIR TRAVERSER — ET QUE J'AI TRAVERSÉ**

UNE FORCE QUE CETTE ÉPREUVE M'A RÉVÉLÉE

**UNE PERSONNE QUI A ÉTÉ LÀ, MÊME MALADROI-
TEMENT**

UN PETIT MOMENT DE BEAUTÉ, CETTE SEMAINE

Mon protocole d'urgence

Pour les moments où tout s'effondre d'un coup. À lire AVANT d'agir — avant d'envoyer un message ou de prendre une décision que tu regretterais. Découpe cette fiche et garde-la sur toi.

- 1 **STOP.** Ne fais rien pendant 10 minutes. Pose le téléphone, assieds-toi, respire. Aucune décision prise dans le pic d'une crise n'est bonne.
- 2 **Ancre-toi.** 5 choses que tu vois, 4 que tu entends, 3 que tu touches. Ça fait redescendre l'alarme du corps.
- 3 **Appelle quelqu'un.** Pas pour parler de lui : juste pour entendre une voix. Si personne n'est là : le 3114 (24 h / 24).
- 4 **Écris.** Vide ce que tu ressens sur le papier, sans filtre. Dix minutes. Pour sortir, pas pour envoyer.
- 5 **Attends 24 h.** Toute décision importante attend demain. Si l'envie est encore là, elle compte. Sinon, tu as évité une erreur.

LA PERSONNE QUE J'APPELLE EN PRIORITÉ · SON NUMÉRO

OUTIL N° 26

Avant de tendre la main

Si tu envisages de le recontacter, prends le temps de te préparer. Pas pour « gagner » la conversation : pour y entrer claire et calme. Réponds honnêtement.

Suis-je prête ?

- ☐ Je le fais pour de bonnes raisons, pas seulement pour qu'il revienne à tout prix
- ☐ Je peux entendre des choses difficiles sans me défendre ni contre-attaquer
- ☐ Je peux accepter que ça ne marche pas — et y survivre

MON OBJECTIF RÉEL (OUVRIR UNE PORTE ? DIRE UNE CHOSE IMPORTANTE ? PAS « LE FAIRE REVENIR »)

SI JE NE DEVAIS DIRE QU'UNE PHRASE, CE SERAIT (CENTRÉE SUR MOI : « JE T'AIME » PLUTÔT QUE « TU M'AS... »)

CE QUE JE NE VEUX SURTOUT PAS DIRE (LES REPROCHES À ÉVITER)

COMMENT JE RÉAGIRAI S'IL NE RÉPOND PAS

PAS À PAS

PROGRAMME

30 jours pour respirer à nouveau

*Une toute petite chose par jour. Pas pour aller « bien »
d'un coup — pour avancer, un pas après l'autre.*



30

Comment vivre ces 30 jours

Chaque jour, une micro-action de cinq à quinze minutes, et une petite phrase à garder en tête.

C'est tout. Et c'est déjà beaucoup.

Ne cherche pas à « réussir » ce programme. Il n'y a rien à réussir. Certains jours, tu feras l'action ; d'autres, tu liras juste la phrase ; d'autres encore, tu sauteras complètement, et ce sera très bien. Si tu rates un jour, tu ne recommences pas à zéro : tu reprends le lendemain, là où tu en es. Coche ton tableau de suivi (outil n° 14) à chaque petit pas. Au bout de trente jours, tu ne seras peut-être pas « guérie » — ce mot ne veut pas dire grand-chose ici —, mais tu auras prouvé une chose à ton corps : il peut encore avancer. Et ça change tout.

♥ À TON RYTHME, VRAIMENT

Si une journée te demande quelque chose de trop dur émotionnellement, passe-la sans culpabiliser et reviens-y plus tard, ou jamais. Ce programme est un appui, pas une obligation de plus. Et si tu sens que tu coules vraiment, repose-le et tourne-toi vers les ressources en fin de livre, ou vers un professionnel.

SEMAINE 1

Se poser, respirer

Cette semaine, on ne touche pas au fond. On apprend juste à calmer le corps et à traverser les vagues.

1

Apprendre à respirer

Fais l'exercice de respiration : inspire sur 4, expire sur 6, cinq fois de suite. À froid, maintenant, pour que ton corps le connaisse quand la tempête viendra.

« Je peux toujours revenir à mon souffle. »

2

S'ancrer dans l'instant

Essaie le 5-4-3-2-1 une fois aujourd'hui, même si tu vas bien. Repère 5 choses que tu vois, 4 que tu entends, 3 que tu touches, 2 que tu sens, 1 que tu goûtes.

« Ici, maintenant, je suis en sécurité. »

3

Poser sa journée

Ce soir, remplis le journal de bord (outil n° 1). Trois lignes suffisent. L'idée : sortir la journée de ta tête pour la mettre sur le papier.

« J'ai traversé cette journée. C'est déjà ça. »

4

Donner rendez-vous au souci

Choisis ton créneau quotidien de « temps du souci » (outil n° 5). Aujourd'hui, dès qu'une pensée tourne, note-la et dis-lui : « Pas maintenant. »

« Mes pensées attendront. Je garde la main. »

5

Garer les pensées de la nuit

Pose un carnet sur ta table de chevet. Cette nuit, si une pensée te réveille, écris-la en une ligne, puis repose le carnet. Tu la retrouveras demain, au grand jour.

« La nuit, je dépose. Demain, je verrai. »

6

Le réflexe du froid

Repère où, chez toi, tu peux te passer de l'eau fraîche sur le visage. Teste une fois la sensation. C'est ton bouton d'urgence pour les pics d'angoisse.

« J'ai des outils. Je ne suis pas démunie. »

7

Un premier petit plaisir

Offre-toi une seule chose agréable et minuscule : un thé bu lentement, une chanson d'avant, dix minutes au soleil. Sans culpabiliser.

« J'ai le droit à un peu de douceur. »

Déposer le fardeau

Cette semaine, on s'attaque à la culpabilité et à la honte — ce poids que tu portes et qui ne t'appartient pas en entier.

8

Séparer responsabilité et culpabilité

Note une chose que tu te reproches. Puis demande-toi : est-ce une vraie responsabilité (un point précis) ou de la culpabilité qui prend tout ? Reformule en responsabilité simple.

« Je peux reconnaître ma part sans porter toute la faute. »

9

Vider le trop-plein

Écris la lettre que tu n'enverras (peut-être) pas (outil n° 2). Dis tout, sans te censurer. Personne ne la lira.

« Ce que je ressens a le droit d'exister. »

10

Se parler avec douceur

Fais l'auto-compassion en 3 temps (outil n° 13), une main sur le cœur. Surtout si aujourd'hui tu te tapes dessus.

« Je me parle comme à quelqu'un que j'aime. »

11

Prendre de la distance avec une pensée

Repère ta pensée noire du jour. Mets devant : « Je remarque que j'ai la pensée que... » Sens le petit décalage que ça crée.

« Une pensée n'est pas un fait. »

12

Mettre des mots devant quelqu'un

Dis à une personne de confiance, même en une phrase, que tu traverses quelque chose de dur. Tu n'as pas à tout raconter. Juste à ne plus être seule avec.

« Dire, à voix haute, fait perdre du terrain à la honte. »

13

Accueillir la colère sans qu'elle te brûle

Si de la colère est là, fais-la sortir autrement : marche vite, écris-la, bouge. La colère est de l'énergie ; donne-lui une porte de sortie qui ne te coûte rien.

« Ma colère a le droit d'exister, et je la guide. »

14

Faire le point, avec douceur

Relis ton tableau de suivi (outil n° 14). Deux semaines. Note une seule chose dont tu es fière — d'avoir tenu, d'avoir essayé.

« Je suis déjà en train d'avancer. »

SEMAINE 3

Redevenir toi

Cette semaine, on rallume des bouts de toi qui n'ont rien à voir avec ton rôle de parent. Tu es plus que « la mère de ».

15

Retrouver ta boussole

Remplis la boussole de tes valeurs (outil n° 9). Entoure les trois qui comptent le plus pour toi, aujourd'hui.

« Ce qui compte pour moi ne dépend de personne d'autre. »

16

Incarner une valeur

Choisis une de tes trois valeurs et pose un geste minuscule qui la fait vivre : dessiner, marcher, aider quelqu'un, apprendre un truc. Dix minutes suffisent.

« Je choisis ma direction, pas seulement mon humeur. »

17

Réveiller un plaisir oublié

Repense à une chose que tu aimais avant — un loisir, une musique, un lieu — et que tu as laissée tomber. Refais-en un tout petit bout aujourd'hui.

« Cette personne que j'étais existe encore. »

18

Bouger ton corps

Marche vingt minutes, ou étire-toi, ou danse sur une chanson. Pas pour « faire du sport » : pour rappeler à ton corps qu'il est vivant et qu'il t'appartient.

« Mon corps est à moi, et il avance. »

19

Dessiner ta carte d'appuis

Remplis la carte de tes appuis (outil n° 8). Tu verras que tes cercles sont moins vides que la douleur ne le dit.

« Je ne suis pas aussi seule que je le crois. »

20

Tendre un fil

Reprends contact, en un message léger, avec une personne que tu as délaissée : une amie, une voisine. Un simple « je pense à toi, comment vas-tu ? ».

« Je retisse mes liens, un fil à la fois. »

21

Un projet rien que pour toi

Note une petite chose qui te ferait envie dans les semaines à venir : une sortie, un cours, un coin à réaménager. Fais le tout premier pas, même minuscule.

« J'ai le droit de faire des projets pour moi. »

SEMAINE 4

Vivre avec, et avancer

Cette dernière semaine, on apprend à tenir ensemble la peine et la vie — à porter ce manque sans cesser d'avancer.

22

Créer un petit rituel

Choisis un geste qui honore le lien sans rouvrir la plaie : une bougie le dimanche soir, une ligne dans un carnet. Avec un début et une fin.

« Je peux honorer ce lien et revenir à ma vie. »

23

Préparer le prochain jour difficile

Remplis le plan de survie des jours difficiles (outil n° 10) pour la prochaine date que tu redoutes. Avoir le plan écrit change tout.

« Je ne subis plus les dates : je m'y prépare. »

24

Si tu le souhaites : la porte ouverte

Uniquement si tu le sens : prépare (sans forcément l'envoyer) un message « porte ouverte » court et chaleureux (outil n° 3). Rien ne t'oblige à l'envoyer.

« Je laisse une lumière allumée, sans m'accrocher. »

25

Renforcer tes affirmations

Relis tes affirmations (outil n° 11), une main sur le cœur. Ajoutes-en une nouvelle, née de ces trois semaines.

« Je me redis, chaque jour, que je tiens. »

26

S'autoriser la joie

Fais une chose qui te fait vraiment plaisir, et observe la culpabilité si elle vient. Réponds-lui :

« J'aime, et j'ai le droit de vivre. Les deux. »

« Mon bonheur ne trahit pas mon amour. »

27

Laisser infuser le sens

Garde en tête, sans te presser, cette question :

« Qu'est-ce que je voudrais faire de ce que j'ai traversé ? » Note ce qui vient, même flou.

« Quelque chose peut repousser, à mon heure. »

28

Écrire à la toi de demain

Écris la lettre à toi-même dans un an (outil n° 2). Range-la, note une date. Tu mesureras le chemin.

« Dans un an, je ne serai plus tout à fait là où je suis. »

29

Choisir tes trois outils

Parmi les 14 fiches, repère les 3 qui t'ont le plus aidée. Ce sont elles, désormais, ta trousse de secours. Garde-les à portée de main.

« J'ai ce qu'il faut pour les jours sans toi. »

Regarder le chemin parcouru

Reprends ton tableau de suivi. Compare comment tu te sens aujourd'hui à comment tu allais au jour 1. Puis offre-toi quelque chose de doux. Tu l'as fait.

« J'avance. Pas guérie : vivante. Et c'est l'essentiel. »

. . .

Et au 31^e jour ? Tu recommences celui dont tu as besoin.

*Ce livre ne se termine pas : il t'accompagne, aussi
longtemps qu'il le faudra.*

POUR ALLER PLUS LOIN

RESSOURCES

Des appuis, au-delà de ces pages

*Des livres pour creuser, des numéros pour les jours sombres,
et un dernier mot de moi à toi.*



Les livres qui m'ont aidée à t'aider

Peu de livres existent, en français, sur l'étrangement entre adultes — c'est d'ailleurs une des raisons d'être de ce guide. Voici les références les plus solides, dont plusieurs en anglais. Quand un livre n'est qu'en anglais, je te le précise.

Ambiguous Loss · PAULINE BOSS

Le livre fondateur sur la « perte ambiguë » — exactement ce que tu vis quand quelqu'un est vivant mais absent. (En anglais.) Voir aussi, de la même autrice, *The Myth of Closure*, qui démonte l'idée qu'il faudrait à tout prix « tourner la page ».

Rules of Estrangement · JOSHUA COLEMAN

Sans doute le livre le plus complet sur la rupture entre parents et enfants adultes : les causes, les mémoires qui divergent, et des pistes concrètes pour renouer sans se renier. (En anglais.)

Fault Lines · KARL PILLEMER

Une grande enquête qui montre à quel point l'étrangement familial est répandu — et que non, tu n'es pas un cas à part ni un mauvais parent. Rassurant et documenté. (En anglais.)

S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même · KRISTIN

NEFF

La référence sur l'auto-compassion, traduite en français (titre original : *Self-Compassion*). Pour apprendre à te parler avec la douceur que tu offrirais à ta meilleure amie.

Why Won't You Apologize? · HARRIET LERNER

Tout sur les excuses, le pardon et les blessures relationnelles : pourquoi certaines réparations marchent, et d'autres non. Précieux avant d'écrire une lettre. (En anglais.)

Vivre le deuil au jour le jour · CHRISTOPHE FAURÉ

Un psychiatre français, doux et clair, sur la traversée du deuil. Pensé pour le deuil classique, mais beaucoup de pages parlent aussi à ce que tu vis.

Un merveilleux malheur · BORIS CYRULNIK

Sur la résilience : cette capacité à se reconstruire après le pire. Pour les jours où tu as besoin de croire que la vie peut repousser.

Aïe, mes aïeux ! · ANNE ANCELIN SCHÜTZENBERGER

Sur les héritages familiaux qui se transmettent sans qu'on le sache, de génération en génération. Éclairant quand on cherche à comprendre d'où viennent certaines fractures.

Ces ouvrages se trouvent en librairie, en bibliothèque, ou en version numérique. Inutile de tous les lire : commence par celui dont le sujet te parle le plus aujourd'hui.

Si tu ne vas vraiment pas bien

Ce livre est un appui, mais il ne remplace pas une présence humaine quand la nuit est trop noire. Si tu as des pensées sombres, si tu sens que tu coules, ne reste pas seule : ces personnes sont là, tout de suite, gratuitement.

3114 · Numéro national de prévention du suicide

Gratuit, confidentiel, accessible 24 h / 24 et 7 j / 7, partout en France. Des professionnels formés t'écoutent, sans jugement, quel que soit ce que tu traverses. Tu peux appeler même si tu n'es « pas sûre » d'en avoir le droit : c'est exactement pour ça qu'il existe.

09 72 39 40 50 · SOS Amitié

Une oreille, à toute heure du jour et de la nuit, quand tu as juste besoin de parler à quelqu'un et de ne pas rester seule avec ce qui pèse. Anonyme et gratuit (hors coût d'un appel local).

15 • 112 • Urgences médicales (SAMU /

numéro d'urgence européen)

En cas de danger immédiat, pour toi ou pour quelqu'un d'autre, appelle sans hésiter. C'est une urgence comme une autre, et elle mérite la même réponse.

♥ ET AU QUOTIDIEN

Pour un soutien dans la durée, parles-en à ton **médecin traitant** : il peut t'orienter vers un psychologue ou un psychiatre, et certains accompagnements sont pris en charge. Demander de l'aide n'est pas un échec — c'est une preuve de force et de bon sens.

UN DERNIER MOT

Avant de te laisser

Si tu es arrivée jusqu'ici, je veux que tu saches une chose : ce que tu portes est l'une des douleurs les plus dures qui soit, et l'une des plus invisibles. On pleure un mort, on est entourée. Toi, tu pleures quelqu'un de vivant, et le monde ne sait même pas que tu es en deuil. C'est immense. Et tu l'as quand même traversé, page après page.

Je ne vais pas te promettre que tout va s'arranger, ni te dire quand. Je n'en sais rien, et personne ne le sait. Mais je peux te dire ceci : tu n'es pas un mauvais parent, tu n'es pas seule, et ta vie n'est pas finie. Le silence de l'autre n'a pas le droit de décider qui tu es, ni d'emporter le reste de tes jours.

Reviens à ce livre quand tu en as besoin. Prends une fiche, relis un passage, saute le reste. Il est à toi, à ton rythme. Et garde précieusement cette petite

RÉSERVÉ À TOI QUI AS CE GUIDE

Continuer, ensemble

Ce livre peut t'accompagner seule. Mais parfois, on a besoin d'une présence, d'une voix en face, de quelqu'un qui sait et qui ne juge pas. Parce que tu as ce guide entre les mains, voici une offre qui n'est que pour toi.

OFFRE LECTRICE · CODE
DEUIL BLANC

L'Écoute du soir **35 €** au lieu de 55 €

Une séance de 45 minutes, en soirée, rien que pour déposer ce que tu portes : **uniquement de l'écoute**, sans jugement, pour souffler et y voir plus clair. À ce tarif rien que pour toi qui as ce guide — il te suffit d'indiquer le code **DEUIL BLANC** au moment de réserver.

« Ton enfant est vivant. Et pourtant, il te manque comme un mort. Ce deuil-là porte un nom — et tu n'es pas seule à le porter. »

Quand un enfant adulte coupe les ponts, quand on doit soi-même s'éloigner, quand on est privée de ses petits-enfants : c'est un deuil que personne ne reconnaît, et qu'on traverse souvent dans le silence et la honte. On l'appelle le deuil blanc.

Ce livre est une main tendue. Sans jugement, sans culpabilité, sans promesses creuses. Tu y trouveras de quoi comprendre ce que tu vis, calmer les nuits trop dures, alléger la honte, et te reconstruire une vie — avec ou sans le retour de l'autre. Vingt-trois chapitres, quatorze fiches à imprimer, et un programme de trente jours pour avancer, un pas après l'autre.

Écrit par une thérapeute qui a croisé cette douleur de près, pour toutes celles qui la portent en silence.

Céline H.

THÉRAPEUTE
EN ACCOM-

PAGNEMENT
ÉMOTIONNEL