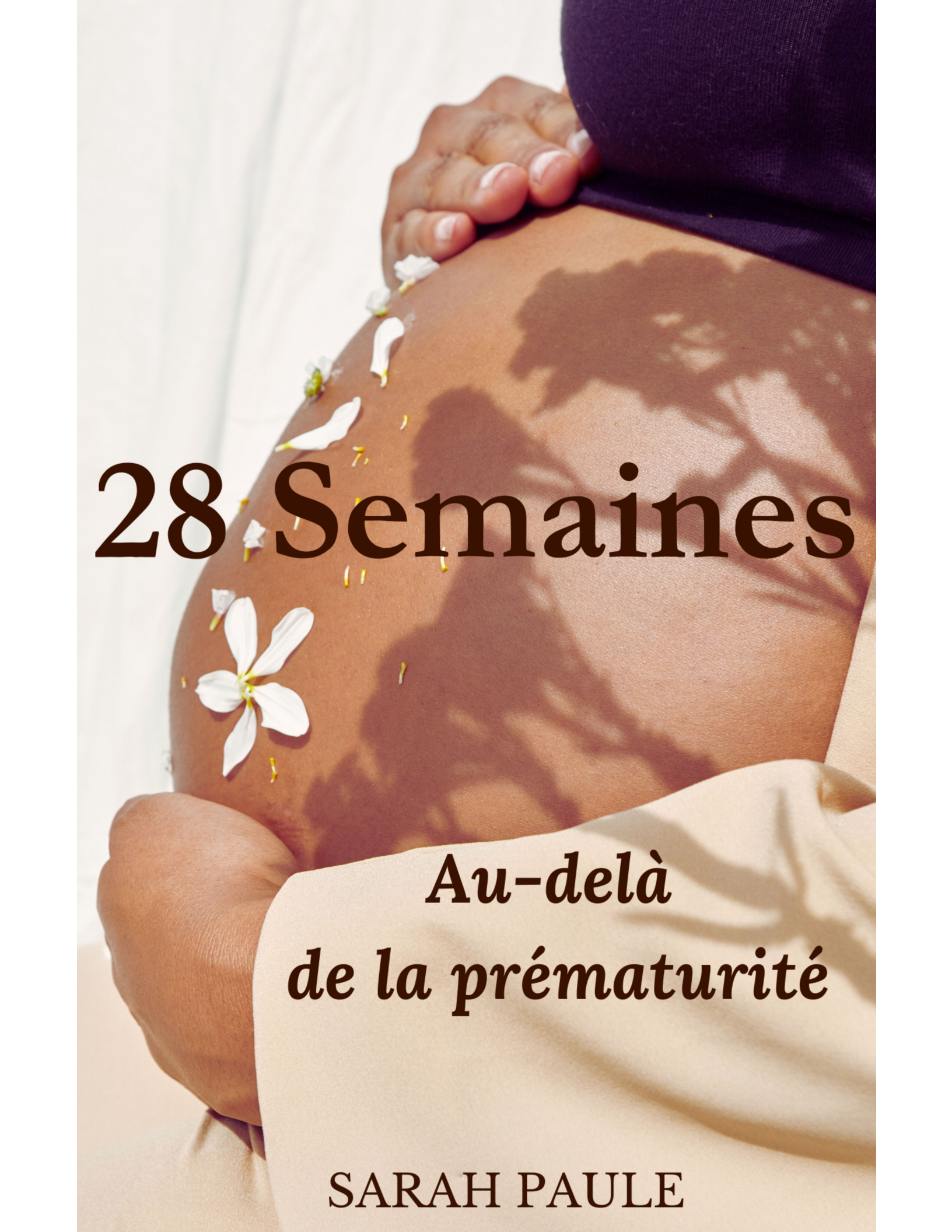




28 Semaines

*Au-delà
de la prématurité*

SARAH PAULE

Sarah Paule

28 semaines

Au-delà de la prématurité

© Sarah Paule, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8074-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Crédits et réalisation

Photos intérieures : Sarah Paule

Couverture : Sarah Paule

Instagram : [parenthese.parentalite](#)

À mon fils, pour ses ailes fragiles mais puissantes.

À tous les parents d'enfants prématurés, pour leur force inestimable.

Et à vous, les mamans alitées, qui portez en vous le courage de chaque jour.

Introduction

On ne choisit pas toujours les chemins que la vie nous fait emprunter. Avant de devenir mère, je m'étais imaginé une maternité douce et naturelle, rythmée par l'excitation des échographies et l'attente sereine d'un bébé qui grandit en moi. Mais la réalité a été bien différente.

Mon histoire commence avec un profond désir de maternité, un amour inébranlable entre mon mari et moi, et un parcours en PMA semé d'espoirs et de doutes. Lorsque j'ai enfin eu ce test positif tant attendu, je pensais que le plus dur était derrière nous. Mais très vite, l'inquiétude a pris le pas sur la joie. Des complications sont venues assombrir ce rêve, me contraignant à l'immobilité, suspendant le temps et mes certitudes.

Puis, tout s'est accéléré. À vingt-huit semaines de grossesse, bien trop tôt, mon fils est né dans l'urgence. Ce jour-là, mon monde a basculé. J'ai découvert la réanimation néonatale, les machines, les tubes, l'attente insoutenable. J'ai découvert la peur d'aimer trop fort un enfant dont la vie ne tenait qu'à un fil.

Les semaines passées à ses côtés, à guetter le moindre signe, à apprendre à être mère derrière une couveuse, ont été une épreuve aussi brutale qu'inattendue. Mais au milieu du chaos, il y avait aussi une force insoupçonnée. Petit à petit, entre les doutes et l'espoir, nous avons avancé, ensemble.

Ce livre est né de cette traversée. J'ai voulu mettre des mots sur ce que l'on tait souvent : la fragilité de la naissance, l'après, les nuits blanches d'inquiétude, la quête d'un lien que l'on croyait immédiat. J'ai voulu raconter sans filtre ce parcours, pour toutes celles et tous ceux qui traversent l'épreuve de la prématurité, pour ces parents qui se battent en silence et qui doutent de leur force.

J'écris pour dire que, même dans l'adversité, il y a de l'amour, de la lumière. Que derrière chaque sourire arraché au destin se cache une victoire. Que l'on peut apprendre à vivre avec ses cicatrices et voir, enfin, un avenir possible.

Ceci est notre histoire. Une histoire de combat, de résilience, mais surtout, une histoire d'amour.

Chapitre 1 :

Mes racines, mes repères

Il y a des lieux qui nous façonnent, des endroits où chaque pierre, chaque odeur raconte une histoire. Pour moi, la Mayenne, avec ses paysages vallonnés et ses chemins de traverse, en fait partie. C'est là que mon histoire a commencé, dans un petit coin de France où les saisons rythment les travaux des champs, où les relations humaines avaient encore cette authenticité rare et précieuse.

Je suis née en Mayenne, où j'ai passé les deux premières années de ma vie chez mes grands-parents. Ces années, bien que floues parmi des souvenirs pourtant précis, ont laissé en moi une empreinte indélébile, comme un fil invisible qui me relie encore aujourd'hui à ce passé si cher.

Ma grand-mère, que j'appelais affectueusement « Mamie », me surnommait son « petit lapin ». Son visage s'illuminait dès que j'entrais dans une pièce, ses yeux pétillaient de tendresse quand elle me regardait jouer. Avec elle, je me sentais enveloppée d'un amour inconditionnel, protégée dans une bulle de douceur. Elle avait ce don de rendre magiques les moments les plus simples, qu'il s'agisse de préparer des crêpes ou de me raconter encore et encore les histoires préférées.

Mon grand-père, lui, exprimait son affection autrement. Homme de peu de mots, il me regardait longuement, comme s'il voulait graver chaque expression de mon visage dans sa mémoire. Ces silences en disaient bien plus que de grand discours. Son amour se traduisait par de petits gestes : un regard posé sur moi pendant de longues minutes, une main posée sur mon épaule, un sourire discret mais sincère.

La maison de mes grands-parents était un lieu vivant, empli de bruits et d'odeurs familières, réconfortantes. L'escalier qui menait à la cuisine sentait toujours le café fraîchement préparé et les plats mijotés de Mamie. « Tu veux goûter mon petit lapin ? » me lançait-elle en souriant, tandis que ses mains s'affairaient sur le plan de travail en formica beige. Cette cuisine était le cœur de la maison, un endroit où se mêlaient discussions, rires et souvenirs.

À gauche, un couloir menait au salon, baigné d'une lumière douce filtrant à travers les rideaux en dentelle que Mamie chérissait tant. C'était là que mes grands-parents aimaient passer leurs après-midis, entre mots croisés et émissions de télévision. Les jours de pluie, je m'asseyais sur le carrelage tacheté de marron pour dessiner, tandis que Mamie tricotait en silence. Un jour, alors que je griffonnais un dessin, mon grand-père s'est penché au-dessus de mon épaule : « Tu as un vrai don, Sarah », m'a-t-il dit. Peu bavard, il choisissait toujours ses mots avec soin. Ce compliment, rare et inattendu, a marqué mon cœur à jamais.

Les départs étaient toujours déchirants. Je m'accrochais à Mamie, sanglotant, refusant de la quitter. Son tablier, imprégné d'une douce odeur de lessive, me rassurait. Elle essuyait mes larmes avec tendresse, murmurant des paroles réconfortantes qui, malgré tout, n'effaçaient jamais complètement ma peine.

À deux ans, un changement radical est survenu. Ma mère a quitté la maison de mes grands-parents pour s'installer à Angers et reprendre ses études. Nous sommes passées des grands espaces chaleureux de la campagne à un petit appartement au troisième étage d'un immeuble du centre-ville. Le bruit incessant de la ville contrastait avec le calme de la campagne, et cette transition m'a marquée.

Mais, malgré ce bouleversement, ma mère et moi avons formé une équipe soudée. Seule avec moi, elle n'était pas seulement une mère, elle était aussi mon alliée. Chaque soir, après m'avoir bordée, elle passait des heures penchée sur ses livres. La lumière tamisée de sa lampe de bureau filtrait sous ma porte comme une veilleuse rassurante. « Encore une page, ma puce, et je viens te faire un câlin », me disait-elle en souriant. Elle jonglait entre ses études et son rôle de mère avec une énergie qui semblait inépuisable. Ce n'est que bien plus tard que j'ai compris les sacrifices qu'elle faisait pour m'offrir un avenir meilleur.

Petite, j'étais plutôt calme, une enfant qui pouvait passer des heures à dessiner ou à jouer tranquillement avec ses poupées. Mais l'adolescence a bouleversé cet équilibre. Une colère sourde s'est installée, alimentée par des questionnements que je ne savais pas formuler. L'absence de mon père creusait un manque, un vide que l'amour de ma mère, aussi immense soit-il, ne parvenait pas à combler.

« Tu ne comprends rien ! » lançais-je parfois dans un cri de frustration avant de claquer la porte de ma chambre. Ces tensions laissaient place à des silences pesants, où, chacune de notre côté, nous ravalions nos larmes, incapables de

mettre des mots sur ce qui nous éloignait. Pourtant, malgré les disputes et les incompréhensions, le lien entre ma mère et moi ne s'est jamais brisé.

Avec le temps, les tempêtes de l'adolescence se sont apaisées. Mais à vingt ans, tout a basculé. Un matin ordinaire, alors que la vie semblait reprendre son cours, ma mère m'a demandé de prendre un café avec elle. « J'ai un cancer, Sarah. » Trois mots qui ont suffi à faire s'écrouler mon monde. La tasse est devenue glacée dans mes mains. J'ai voulu parler, mais aucun son n'est sorti.

J'ai fui l'appartement en courant, dévalant les escaliers, cherchant désespérément de l'air. Sur le trottoir, mes jambes ont lâché, et les larmes ont coulé sans retenue. Je ne voulais pas qu'elle me voie ainsi, qu'elle porte ma douleur en plus de la sienne. Alors je suis restée là, assise, tentant d'assimiler l'inacceptable.

Les mois suivants ont été rythmés par les rendez-vous médicaux, de chimiothérapie, et cette peur omniprésente. Je voyais ma mère lutter avec une force qui me laissait sans voix. Ses cheveux sont tombés, son visage s'est creusé, mais son sourire, lui, est resté intact. « Ce n'est que temporaire », me disait-elle en se regardant dans le miroir.

Même si je ne l'accompagnais pas aux séances de chimiothérapie, chaque retour de l'hôpital était une épreuve. Voir les effets des traitements sur son corps et sur son visage m'était insupportable. Pourtant, dans cette tempête, notre petite équipe n'a pas vacillé. Mes grands-parents faisaient régulièrement la route depuis la Mayenne, transformant notre petit appartement en un cocon protecteur. Mamie remplissait le frigo de petits plats, pendant que mon grand-père s'occupait des tâches quotidiennes. À nous quatre, nous avons traversé cette épreuve avec une détermination silencieuse, soudés par un amour inébranlable.

Puis un autre bouleversement est venu. À vingt et un ans, j'ai quitté Angers pour poursuivre mes études dans le Nord. Ce départ a été un déchirement, mais ma mère m'a encouragée : « Ta vie ne doit pas s'arrêter, Sarah. Va réaliser tes rêves. » Le jour où j'ai pris la route, ma petite C3 bleue chargée jusqu'au toit, elle était là, sur le trottoir, vérifiant encore une fois que je n'avais rien oublié. Son regard disait tout.

Le trajet de six heures vers le Nord s'étirait, ponctué par ses messages vocaux me rappelant de faire des pauses. La radio jouait en fond, mais mes pensées

oscillaient entre l'excitation de l'inconnu et l'appréhension de laisser ma mère derrière moi.

Les premiers mois dans le Nord ont été déroutants. Tout me semblait étranger : l'accent, le climat, les habitudes. Mais nos appels quotidiens étaient mon ancrage. « Raconte-moi tout, ma puce », me disait-elle chaque soir. Ces échanges me permettaient de garder un pied dans mon cocon familial, même à des kilomètres de distance.

À cette époque, entre cours, stages et soirées entre amis, je pensais avoir encore tout le temps avant de m'engager sérieusement. Mais la vie, avec son art de choisir l'instant, avait d'autres plans pour moi. C'est à l'âge de vingt-quatre ans qu'elle m'a offert une rencontre qui allait bouleverser toutes mes certitudes. Dans cette ville inconnue, j'ai fait la connaissance de Thomas. Il avait une chaleur et une authenticité qui m'ont immédiatement réconfortée. Sans le savoir, cette rencontre allait marquer le début d'une toute nouvelle histoire.