

VIVRE avec L'ABSENCE

Traverser un deuil périnatal



Stephanie Ailloud

@lautrecoatedelaperinatalite

Stéphanie Ailloud

Vivre avec l'absence

Traverser un deuil périnatal

© Stéphanie Ailloud, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0913-9

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.

PREAMBULE

“*Vivre avec l’absence*” rassemble de nombreux extraits d’accompagnements saupoudrés au fil du livre.

En préambule, j’ai eu envie de te partager celui-ci. Il est particulier. Claire Verheecke est l’illustratrice de la couverture de ce livre. Nos chemins se sont croisés au moment où il prenait forme et elle a eu envie de témoigner. Claire est aussi la seule dont le partage n’est pas anonyme. Merci Claire.

Claire - Mettre du lien là où il n'y avait que du silence

– En mars 2024, j'ai perdu Victor et Félix. Une grossesse gémellaire monochoriale, diagnostiquée à risque dès le début. Un syndrome transfuseur-transfusé découvert à 16 semaines d'aménorrhée. Une intervention laser in utero pour tenter de les sauver tous les deux. Ça n'a pas suffi.

Victor portait aussi un syndrome polymalformatif. Une IMG avait été décidée. Félix est parti en premier, in utero. Victor, on ne sait pas exactement si c'était avant ou pendant l'intervention. On ne saura jamais.

Ils pesaient 90 grammes et 410 grammes.

J'ai passé cinq jours allongée. Sidérée, incapable de comprendre vraiment ce qui venait de se passer.

Pendant longtemps, je n'ai rien fait de cette douleur. Je la portais, c'est tout.

Et puis j'ai commencé à m'engager avec Nos Tout-Petits d'Alsace, une association de soutien au deuil périnatal. D'abord comme illustratrice et directrice artistique bénévole. Et puis autrement, en témoignant. Devant des étudiants aides-soignants et puéricultrices. Des futurs professionnels de santé qui allaient, un jour, être dans la chambre d'une femme qui vient de perdre son bébé

J'ai aussi commencé à en parler sur LinkedIn. Je ne savais pas ce que ça allait provoquer. Des femmes, des hommes, qui commentaient en disant que c'était la première fois qu'ils mettaient des mots sur ce qu'ils avaient vécu. Certains avaient perdu un enfant dix ans plus tôt et n'en avaient jamais parlé publiquement.

Il y a eu Johanna. Une amitié qui n'aurait jamais existé sans Victor et Félix. Une des choses les plus précieuses qui soit sortie de cette expérience.

Et il y a un livre en cours. Mon livre. Sur tout ça. Parce qu'à un moment, j'ai compris quelque chose d'essentiel : on ne fait pas son deuil comme on accomplirait une tâche. On apprend seulement à vivre avec l'absence, avec la douleur, avec ce qui reste.

Je ne sais pas si je vais « mieux ». Mais j'ai appris à faire quelque chose avec ce que j'ai traversé. À mettre du lien là où il n'y avait que du silence. Et puis il y a eu Oscar, né en octobre 2025. La grossesse d'après. Celle qu'on traverse avec

Victor et Félix dans le ventre aussi, d'une autre façon. Et aujourd'hui, c'est aussi ce qui m'a conduite à illustrer la couverture de ce livre, un chemin de plus, tracé grâce à eux.

AVANT-PROPOS

Si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est que ta vie vient de *basculer*.

Peut-être ton bébé est-il mort il y a quelques jours, quelques semaines, quelques mois. Peut-être accompagnes-tu quelqu'un que tu aimes dans cette traversée qui lui semble impossible. Peut-être es-tu un professionnel, une professionnelle qui cherche les mots justes face à une détresse que tu sens immense.

Quoi qu'il en soit, sache que je suis désolée que tu aies à lire ce livre. Mais, je suis heureuse que tu aies pu le trouver.

Alors merci de ta confiance. Et surtout, bienvenue.

Ce livre n'est pas un témoignage de plus. Ce n'est pas non plus un manuel qui prétendrait "guérir" ta douleur. Le deuil périnatal n'est pas un "chagrin passager". Ce n'est pas un "non-événement", comme on l'entend encore trop souvent.

Ce livre est né d'une demande qui revenait sans cesse : *“Stephanie, une de mes amies vient de perdre son bébé. Je voudrais lui offrir un livre qui lui donne de l'espoir, qui l'aide vraiment et qui ne soit pas un témoignage. Tu as des idées ?”*

J'ai cherché ce livre partout. Sans jamais être vraiment convaincue. Alors je l'ai écrit.

Important à retenir

Ce livre ne remplace pas un accompagnement médical, psychologique ou psychiatrique.

Il a pour objectif de t'aider à comprendre ce qui se joue et va se jouer : dans ton corps, dans ton cœur, dans tes pensées, dans tes relations, dans ton quotidien.

Il te propose des repères pour traverser l'après, pour ne pas te perdre dans l'intensité du chaos et, je l'espère, pour te rappeler que retrouver goût à la vie est possible.

Ce que tu vis peut secouer tous les plans de ton existence : ta santé physique et mentale, ton couple, ta famille, ta relation aux autres, ton rapport à la vie, à ton avenir, à toi-même.

Le deuil périnatal vient bouleverser l'intime, les croyances, les repères.

Il peut tout remettre en question, tout fragiliser... et parfois tout reconstruire autrement.

Si tu as des antécédents de troubles de santé mentale, ce livre aura aussi des limites. Il ne prétend pas tout régler. Mais utilisé conjointement à ton accompagnement déjà en cours, il pourra t'ouvrir des pistes, du sens, des respirations.

Si tu es ici, tu fais partie de celles et ceux qui refusent que ce sujet reste invisible.

Et c'est déjà énorme.

INTRODUCTION

*So close, no matter how far
Couldn't be much more from the heart
Forever trusting who we are
And nothing else matters*

*Never opened myself this way
Life is ours, we live it our way
All these words, I don't just say
And nothing else matters*

*Trust I seek and I find in you
Every day for us something new
Open mind for a different view
And nothing else matters*

-Metallica

Ce qu'on ne dit pas. Ce qu'on ne veut pas voir.

“Je ne comprends pas. Elle a repris le travail, elle a l'air d'aller bien, elle a même eu droit à un congé maternité. Pourquoi faudrait-il faire attention à ce qu'on dit devant elle ? C'est juste une fausse couche, non ?”

Je suis dans un petit bureau feutré. Face à moi, une manager brillante. Sa demande de coaching ? Réinvestir son poste de travail. Ce n'est qu'en deuxième séance qu'elle lâche cette phrase. Ce n'est pas elle qui l'a dite. C'est ce qu'elle a entendu. Au détour d'un couloir. Entre sa DRH et une collègue. Elle venait de reprendre le travail suite à la perte de sa fille décédée in utero à huit mois de grossesse.

J'ai vu son regard se voiler. J'ai entendu le silence tomber entre nous. Et j'ai compris deux choses :

- Le deuil périnatal est totalement méconnu et complètement minimisé.
- Les personnes endeuillées sont soumises à un isolement abyssal. Nourri par l'ignorance, les injonctions, les non-dits et... la peur.

De coach à accompagnante

Avant d'être thérapeute, j'étais coach professionnelle. Mon métier, c'était de clarifier, aider à comprendre, mettre en mouvement. Et pourtant, dans chaque mission, un même fil rouge revenait : *naissance, parentalité, fatigue extrême, arrêts de grossesse, accouchements traumatiques, culpabilité, épuisement, incompréhension des managers, des collègues...*

Je posais des questions sur les objectifs professionnels. On me répondait avec de l'intime. Ces quelques choses qui avaient ouvert une brèche dans laquelle tout avait été bousculé sans jamais être nommé.

Un jour, cette brèche est devenue la mienne.

Quand la vague me traverse

Un jour, moi aussi j'ai perdu ma fille. Un bébé en bonne santé. À la naissance. Et comme tant d'autres, je me suis retrouvée seule avec mes questions. Avec mes peurs. Avec le silence.

Les livres que je trouvais étaient soit des témoignages (*magnifiques mais*