
Sans mode d'emploi
VIVRE SANS TOI
TÉMOIGNAGE D'UNE MAMAN
VALÉRIE LAMBER

Valérie Lamber

Sans mode d'emploi - Vivre sans Toi

Témoignage d'une maman

© Valérie Lamber, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-2190-2

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.

Ceci est une histoire vraie.

Certains prénoms ont été changés pour préserver la vie privée des personnes concernées.

À mes enfants,

Ceux qui sont là,

Et celui qui m'accompagne autrement.

Je vous aime de tout mon cœur,

Au-delà du temps et des mots.

À mon époux

À toi qui, comme moi, as pris cette douleur en pleine figure.

À toi qui as encaissé, qui as tenu, même quand tout s'écroulait.

À toi qui es resté là, malgré tout, malgré moi parfois.

Merci pour nos beaux enfants.

Merci d'avoir été là pour moi.

Je ne suis pas écrivaine. Je suis une maman à qui la vie a enlevé son fils. Vingt-six ans plus tard, j'ai ressenti le besoin de mettre cette douleur sur papier et de la partager. Si j'ai écrit ces pages, ce n'est pas pour faire de la littérature, mais pour parler de mon amour pour mon fils, cet amour qui reste quand tout le reste a disparu.

Mes phrases sont courtes, souvent brutes, mes chapitres aussi. Tout cela manque sûrement de style, et certains mots reviennent encore et encore. Je les ai laissés ainsi, volontairement, parce que c'est ainsi que j'ai vécu l'après : par à-coups, entre émotions brutales, cassures et remises en question. Le deuil n'est pas littéraire. Il tourne en rond, il revient sans cesse aux mêmes mots, aux mêmes douleurs. Ce livre ne cherche pas à embellir ce chemin, mais à faire comprendre ce que l'on traverse, et peut-être aider ceux qui le portent aujourd'hui, ou depuis longtemps.

Ma langue maternelle est le français. J'ai traduit moi-même ce livre en anglais et dans la langue de mes origines, le grec. Mes traductions ne sont sûrement pas parfaites, mais j'ai fait de mon mieux pour rester fidèle à chaque mot que j'ai écrit. Merci pour votre indulgence.

Valérie

Prologue

Je croyais connaître le malheur.

Un jour, au téléphone, j'ai dit à ma belle-sœur que je n'avais jamais été aussi malheureuse.

Je parlais de mon couple qui se fissurait, de cet éloignement silencieux qui s'était installé entre nous. Je pensais sincèrement que c'était ça, le pire que la vie pouvait m'infliger.

Je n'avais aucune idée de ce qui m'attendait.

Le 19 juin, sous un soleil beaucoup trop fort pour une heure si matinale, j'ai perdu mon enfant.

Ce jour-là, une partie de moi est morte avec lui. Une partie que je n'ai jamais retrouvée.

Ce témoignage raconte comment on passe d'une vie presque « parfaite » à une vie brisée :

Mon avant et mon après

Chapitre 1 : Avant toi, l'attente

J'avais 21 ans quand je suis tombée amoureuse. Profondément, et cet amour était partagé.

Pendant trois ans, nous avons aimé, rêvé, construit sans rien forcer.

Nous étions heureux à deux, nous avons profité de sorties, de voyages.

Mais nous avions un désir commun : avoir un enfant. Les mois, puis les années passaient, et malgré nos envies partagées, une grossesse ne venait pas. Chaque retard me faisait espérer, chaque retour de mes règles me laissait vide.

Nous avions décidé de faire des examens, comme un dernier recours avant d'accepter que, peut-être, ce ne serait jamais pour nous.

Je n'ai jamais eu le temps de les faire.

Quelques jours de retard. Une intuition. J'ai acheté un test sans rien dire, sans vouloir lui donner de faux espoirs. Le résultat a été positif. Une joie immense m'a traversée, je n'en revenais pas. Mais pour être certaine, j'ai fait une prise de sang.

Et j'ai eu la confirmation !

J'attendais un enfant.

Je voulais lui annoncer à ma manière. J'ai acheté une petite paire de chaussons, minuscules, symboliques. Le soir, je les ai déposés dans son assiette. Il a ouvert le paquet, m'a regardée, puis a compris.

Sa joie a illuminé toute la pièce. Nous étions si heureux, alors qu'on ne s'y attendait plus…

Le miracle !

Chapitre 2 : Les premiers instants

Après cette bonne nouvelle, tout a changé. Le simple fait de savoir qu'un petit être grandissait en moi a transformé chaque geste, chaque respiration, chaque pensée.

Les jours qui ont suivi ont été remplis d'une douceur nouvelle. Je me surprenais à poser la main sur mon ventre, même si rien n'était encore visible. C'était instinctif. Une façon de dire : je suis là, je te protège déjà.

Lui aussi avait changé. Il était heureux. Il parlait à mon ventre, il imaginait, il rêvait. Nous étions deux à attendre, deux à espérer, deux à nous projeter dans un avenir que nous n'osions plus imaginer quelques semaines plus tôt.

Ce début de grossesse a été un moment suspendu. Un secret partagé. Un bonheur simple, pur, presque fragile.

Nous ne voulions pas connaître le sexe. Nous voulions garder la surprise.

Fille ou garçon, peu importait.

Mon seul vœu, c'était qu'il ressemble à son papa, l'Amour de ma vie.

Si c'était une fille, ce serait Anastasia.

Si c'était un garçon, ce serait Michael.

Ma grossesse s'est déroulée dans la douceur : neuf mois remplis de bonheur et d'amour.