

SANDY
OLLE-DELBRAYELLE

LA CICATRICE DE LA SOIE

Transformer le silence en souffle

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042535148

Dépôt légal : septembre 2026

*À mes fils, mes deux anges,
l'un dans le ciel et l'autre à mes côtés.*

*À Deaclan et Elrick,
mes forces de chaque instant.*

*Aux familles qui avancent
sur ce chemin exigeant.*

Préface

Transformer le silence en souffle

Bienvenue dans cet espace de partage et de résilience.

Si vos pas vous ont mené jusqu'à ces lignes, c'est sans doute que vous traversez l'une des épreuves les plus vertigineuses qu'un être humain puisse connaître : la perte d'un enfant avant même qu'il n'ait pu habiter le monde, ou juste après l'avoir effleuré. Ce deuil périnatal est une déflagration qui ne laisse aucun membre de la famille indemne – la mère, le père, les frères et sœurs sont tous emportés dans ce séisme où le temps semble s'être figé.

Je m'appelle Sandy Olle. En tant que sophrologue certifiée, j'ai conçu ces textes comme un refuge. L'intégralité des articles que vous lirez ici a été rédigée par mes soins, avec la volonté de vous offrir un accompagnement sincère et incarné. Mon intention n'est pas de traiter une pathologie, mais de vous aider à réhabiter votre corps et à restaurer votre équilibre psychique. Après un tel choc, l'être se fragmente ; on a souvent l'impression de devenir une « tête qui pense » déconnectée d'un « corps qui subit ».

Mon approche repose sur une alliance que j'ai vécue au plus profond de ma chair : la sophrologie caycédienne et le taï-chi.

La sophrologie sera votre structure et votre boussole pour stabiliser le mental et redonner une conscience positive à votre enveloppe physique.

Le taï-chi sera votre mouvement, cette danse de lenteur qui permet à l'énergie vitale de circuler à nouveau là où la douleur a tout pétrifié.

Ce que nous explorerons ensemble

À travers mes écrits, nous chercherons des clés concrètes pour :

Apprivoiser ce corps en « état de siège » qui continue d'être parent alors que ses bras sont vides.

Sortir de l'ombre la douleur du père, ce pilier qui étouffe souvent ses propres larmes pour soutenir l'autre.

Trouver les mots justes pour accompagner la fratrie, ces « petits oubliés » qui ressentent chaque secousse du séisme familial.

Libérer la colère par le mouvement pour qu'elle ne devienne pas un poison intérieur.

Il ne s'agit pas ici d'apprendre à oublier, car on n'efface pas une part de soi, ni de « passer à autre chose », car ce lien est éternel. Il s'agit de chercher, pas à pas, comment porter ce souvenir avec plus de souffle et transformer la plaie vive en une « cicatrice de soie ».

Je vous invite à parcourir ces textes à votre rythme, comme on gravit une montagne : une respiration à la fois. Que chaque lecture soit une main tendue, un outil concret ou simplement un écho à votre propre ressenti pour vous aider à retrouver, malgré tout, la joie et le sens de votre propre existence.

Vous n'êtes pas seul sur ce chemin.

Un chemin de résilience entre corps, âme et famille

Le deuil périnatal – qu’il survienne lors d’une fausse couche, d’une IMG, d’une mort *in utero* ou au nouveau-né – est une déflagration silencieuse. C’est un séisme qui ne brise pas seulement un rêve, mais qui fragmente l’identité de chaque membre de la famille. Pour cheminer vers ce que j’appelle la « cicatrice de soie », il est nécessaire d’aborder ce deuil sous toutes ses dimensions : physique, émotionnelle et relationnelle.

1. Le corps, premier témoin et premier allié

Après la perte, le corps vit une « trahison biologique ». Alors que l’esprit est en deuil, le corps peut continuer son programme (montées de lait, chute hormonale), créant un décalage atroce avec la réalité des bras vides.

L’état de siège. Pour survivre au choc, le corps se fige dans une « cuirasse ». La respiration devient courte, le plexus se noue, et les tensions s’accumulent dans le dos et les épaules.

Le rôle de la sophrologie et du tai-chi. L’objectif n’est pas d’oublier, mais de « réhabiter sa demeure ». Par l’ancrage (retrouver le sol sous ses pieds) et le mouvement doux, on apprend à libérer la colère cristallisée et à envoyer un message de sécurité au cerveau : « Je suis vivant(e), et je peux respirer malgré la douleur. »

2. Masculin et féminin : la danse des différences

Le couple traverse la même tempête, mais rarement sur le même rythme, ce qui peut créer un sentiment d’isolement.

Le parent de l’ombre. Le père est souvent projeté dans le rôle du « roc ». En s’enfermant dans le « faire » (logistique,

travail), il étouffe son propre deuil. Or devenir père sans bras pour tenir est une douleur réelle qui nécessite d'être nommée.

L'impuissance face à l'autre. Voir son partenaire souffrir sans pouvoir le « réparer » est un vertige. La reconstruction commence lorsqu'on accepte que l'un puisse être dans l'action et l'autre dans le ressenti, sans que cela soit vécu comme une trahison.

3. La fratrie : les petits oubliés du silence

Les enfants, quel que soit leur âge, ressentent le séisme. Pour eux, le mystère est plus angoissant que la vérité.

Mettre des mots sur l'absence. Il est crucial de leur expliquer que leur « petite étoile » ou la « petite balle de vie » s'est éteinte, et que ce n'est la faute de personne.

Le lien symbolique. Inviter les enfants à dessiner, à choisir un nom secret ou une étoile permet de transformer une douleur qui pique en une présence douce. Leurs câlins deviennent alors des « pansements de douceur » pour les parents.

4. La reconnaissance : valider l'existence

Une question hante souvent les parents : « Suis-je légitime ? »

Sortir de l'invisible. Valider l'existence de l'enfant, par le nom ou le souvenir, est le premier souffle vers la reconstruction. Cet enfant a une place dans l'histoire familiale.

Transformer le souffle. En sophrologie, reconnaître l'existence de l'enfant libère les blocages respiratoires. On ne porte plus un secret lourd, mais une vérité que l'on intègre.

5. Vers la cicatrice de soie : un nouveau projet de vie

La reconstruction ne signifie pas redevenir « comme avant ». On devient « autre ».

L'apaisement. La plaie vive devient une cicatrice. Elle reste là, témoin de la blessure, mais elle ne brûle plus. On passe du « pourquoi ? » au « pour quoi ? » : comment faire briller la lumière de cet enfant dans ma vie aujourd'hui ?

Le droit d'espérer. Se redonner le droit au bonheur n'est pas une trahison, c'est une transmission. C'est porter son enfant dans son cœur tout en marchant vers demain.

Le corps en état de siège : apprivoiser le choc du deuil périnatal

La perte d'un enfant est une déflagration qui ébranle chaque membre de la famille, sans exception. Mais au-delà de la déchirure de l'âme, il existe une vérité brutale que le silence entoure souvent : celle du corps. Un corps qui, lui, continue d'être parent alors que ses bras sont vides. C'est ce que j'appelle l'état de siège.

1. La trahison biologique : quand le corps ne sait plus

Après la perte, une colère sourde s'installe souvent. On en veut à ce corps qui semble poursuivre son programme biologique de manière absurde, comme une machine qui ne recevrait pas l'ordre de s'arrêter.

Le syndrome de la maison vide. Tandis que le silence envahit la maison, le corps, lui, manifeste l'attente. Les seins se tendent pour un allaitement qui n'aura pas lieu, le ventre garde l'empreinte de la vie, et les hormones chutent comme si l'on tombait dans un précipice sans fond.

Le sentiment de trahison. On finit par rejeter cette enveloppe physique qui nous rappelle, à chaque battement de cœur, ce qui nous manque. Pour une mère, le deuil n'est pas un concept abstrait, c'est une sensation physique de « ventre-silence », un creux qui hurle.

2. La physiologie du choc : de la cuirasse au nœud

Sous l'impact du traumatisme, notre être se fragmente. Pour survivre à l'insupportable, nous nous coupons alors en deux : une « tête qui pense » déconnectée d'un « corps qui subit ».

Le manque hormonal. La disparition brutale de l'ocytocine (l'hormone de l'attachement) crée un sevrage physique terrifiant, un manque que rien ne semble pouvoir combler.

Le plexus solaire pétrifié. En tai-chi, le plexus est la porte de nos émotions. Sous le choc, il se verrouille et devient dur comme de la pierre. L'énergie ne circule plus ; on se transforme en une « cuirasse » rigide pour ne pas s'effondrer.

La respiration de survie. Le deuil agit comme une main qui serre la gorge. On ne respire plus que par petits hoquets, en haut de la poitrine. On a peur de prendre une grande inspiration, car remplir ses poumons reviendrait à laisser entrer toute l'ampleur de la douleur.

3. Sophrologie et tai-chi : réhabiter sa demeure

Sortir de cet état de siège demande de réconcilier l'esprit avec le corps, car c'est en lui que tout se joue : la vie, la perte, mais aussi la cicatrisation.

La sophrologie (votre structure). Elle agit comme une boussole. Par des exercices simples de tension et de relâchement (isocay), elle aide à stabiliser le mental et à reprendre conscience de son corps de manière positive. C'est envoyer un message de paix à son cerveau : « Ici, c'est moi, et je suis vivant(e). »

Le tai-chi (votre flux). Cette pratique est une danse de lenteur. Elle permet de remettre du mouvement là où la douleur a tout pétrifié. Elle nous apprend à devenir comme l'eau : capable de rencontrer l'obstacle, de le contourner et de continuer à couler.

On ne guérit pas du deuil périnatal pour redevenir « comme avant ». On devient « autre ». En apprenant à réhabiter ce corps malgré l'absence, on transforme petit à petit la brûlure du souvenir en une présence plus douce, une force intérieure intégrée à notre histoire.

Le chemin est exigeant, parfois escarpé, mais chaque respiration consciente est un pas de plus vers un équilibre retrouvé. Vous n'êtes pas seul(e) sur ce sentier.

Un chemin essentiel vers la reconstruction

Le deuil est une épreuve de la vie d'une intensité rare. Face à la perte d'un être cher, tout notre équilibre est ébranlé : notre corps réagit, nos émotions nous submergent et notre esprit peine à retrouver la clarté.

Ce n'est pas un simple moment de tristesse, mais un processus profond qui exige du temps et un accompagnement adapté.

La sophrologie, une approche qui unit le corps et l'esprit, et qui offre un cadre précieux pour traverser cette période. Elle aide la personne endeuillée à gérer l'impact physique et émotionnel de la perte et à retrouver, pas à pas, le chemin de la sérénité.

L'IMPACT RÉEL DU DEUIL SUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Il est crucial de comprendre que le deuil n'est pas seulement dans la tête ; il se loge aussi dans le corps.

Le cœur émotionnel et physique

La tristesse intense, la colère ou le déni qui caractérisent le deuil sont souvent accompagnés de manifestations physiques concrètes.

Tensions musculaires. Beaucoup d'endeuillés ressentent des douleurs, notamment au niveau de la nuque, du dos ou de l'estomac, signes d'un stress permanent.

Troubles du sommeil et de la concentration. L'esprit est en surchauffe, ce qui rend difficile l'endormissement ou la concentration sur des tâches simples. C'est le signe que notre système nerveux est en alerte maximale.