

HEÏDI BERTHELOT

ENFERMÉE
MAIS
VIVANTE

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 :

ARPINO DELPHINE, AUZOUX ANNE-GAELLE, AVRIL CHARLOTTE,
AVRIL MARIE CHRISTINE, BAESSEN SUZAN, BAUBOIS LOU,
BEAUVALLET DELPHINE, BENMOUSSA STÉPHANIE, BERREDJEM
LAETITIA, BERTHELOT CHRISTINE, BERTHELOT EVA, BERTHELOT
EVAN, BERTHELOT JENNIFER, BERTHELOT JOHANN, BERTHELOT
JULES, BERTHELOT NICOLAS, BERTHELOT PAULINE, BONNEAU
EVELYNE, BRUSSEAU NATHALIE, CHANDELLIER CLAUDETTE,
CHEVALIER LUCIE, CIRET ANTHONY, CIURKO-DURAND PERINE,
COURBIERE ANNE-ELISABETH, COUTURE JOHANA, DA COSTA
SILVIA, DAGUET MARIE, DAGUET MARYLINE, DEIBER MARC,
DOUCOURE FATOUMATA, DRAPEAU MARIE CLAUDE, DROSNE
MAGALIE, DUFIT VIRGILE, ESCRIBANO SOLEDAD, FAURE
AURÉLIE, GILBERT NATHALIE, GIRY CAULETTE, GONCALVES
CORINNE, GONCALVES LAURA, GONCALVES LUCIE, GREZANLE
LAETITIA, HUSSON ALISSON, IMBAULT ELODIE, JOANNET
THIERRY, LANGER STÉPHANIE, LAVOLLÉE MAËLYS, LAZARSKI
LOETITIA, LECHEMIA DIDIER, MADOU CHRISTINE, MANCERA
LUDIVINE, MORA NICOLAS, MOUTON DOMINIQUE, NOVO
DELPHINE, PECQUET CAROLE, PELHATE-CARNEZ CINDY,
RAOULT MARIE, RICHARD FRÉDÉRIQUE, ROLLAND SANDRINE,
SADKOWSKI STEPHANE, SCHWANKE NATHALIE, THEVENIN
NATHALIE, THIBAUT JOCELYNE, THORAL MAGALI, TRISTAN
NATHALIE, VANDENBROEK CHÉRIFA, VAN DEN BROECK PEGGY,
VIZUETE STEPHANIE

© 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 9791042527488

Dépôt légal : mars 2026

À mon mari, mes enfants et mes amis.

*À ceux qui ont tendu leur main quand je tombais.
À ceux qui ont cru en moi quand, moi-même, je n'y arrivais
plus.*

*À ceux qui sont restés là, vraiment là, pas en arrière-
plan, pas en figurants de passage, mais présents, solides,
humains.*

*À ceux qui, encore aujourd'hui, continuent de nourrir ma
force par leur confiance, comme on alimente une flamme
quand tout vacille.*

*Et toi qui lis ces mots, peut-être que tu te reconnais.
Peut-être que toi aussi, un jour, tu as tenu quelqu'un
debout sans même t'en rendre compte.
Sache-le : ces mains tendues, ces regards qui croient, ces
présences silencieuses, mais fidèles... elles sauvent. Elles
portent. Elles réparent plus qu'on ne l'imagine.
Je leur dois une part de ma survie.
encore,
Et si je tiens enfermée, mais vivante, c'est aussi grâce à
eux.*

Prologue

Pourquoi ce livre ? Pourquoi maintenant ?

J'ai longtemps tourné autour de cette idée.

Je l'ai frôlée, repoussée, contournée.

Me livrer vraiment, à cœur ouvert, noir sur blanc... ce n'est jamais anodin. C'est même vertigineux.

Parce qu'écrire, ce n'est pas seulement raconter.

Écrire, c'est revivre.

Et revivre, parfois, ça fait mal. Vraiment mal.

Mais aujourd'hui, je le sens au fond de moi : c'est le moment.

Le moment où je n'ai plus envie de me taire.

Le moment où je choisis la vérité plutôt que la retenue.

Ce livre, c'est un cri. Un cri à la fois doux et violent.

Un cri d'amour et de rage. Un cri de résilience.

Un cri de vérité.

J'y ai tout mis. Absolument tout.

Mes doutes, quand je n'y croyais plus. Mes colères, quand l'injustice me brûlait de l'intérieur. Mes désillusions, quand j'ai compris que certains chemins se fermaient à jamais.

Mais j'y ai aussi déposé mes espoirs, même fragiles.

Mes petites victoires, celles que personne ne voit.

Mes blessures invisibles, celles qui ne se lisent pas sur le corps.

Et surtout, cette force que je ne soupçonnais pas. Celle qui s'est révélée quand je pensais être au bout.

Tout a commencé simplement. Un post. Un soir.

À un mois de mon entrée en centre de rééducation.

Un besoin viscéral. Presque vital. Celui de poser mes mots.

De sortir ce que je vivais à l'intérieur, en silence.

Alors j'ai écrit. Brut. Sans filtre. Comme une lettre adressée à moi-même. Et aussi à toi. À celles et ceux qui, peut-être, avaient besoin d'entendre exactement ces mots-là, à ce moment précis.

C'était le 18 juillet 2025. Et sans le savoir, je venais d'ouvrir quelque chose de beaucoup plus grand.

Je lançais un journal de bord. Un compte à rebours vers un moment clé de ma vie.

Les messages ont commencé à arriver. Des amis proches. Des personnes croisées il y a vingt-cinq ans. Et même des inconnus.

Des messages de soutien. Des messages d'identification. Des messages de remerciement.

Beaucoup se sont reconnus dans ma lutte. Dans cette douleur invisible que personne ne prend vraiment au sérieux. Dans cette volonté farouche de continuer, même quand le corps dit stop.

À J-20, j'ai écrit de nouveau. Un deuxième post. Et là, tout s'est accéléré.

Les échanges sont devenus plus profonds. Plus vrais. Plus humains.

On a parlé de handicap invisible. De résilience. De fatigue. De peur. De courage aussi. On a pleuré ensemble. On a ri ensemble. Et surtout, on s'est portés mutuellement.

Ce livre est né là. De ces mots échangés. De ces regards croisés à travers un écran. De cette énergie collective, fragile et puissante à la fois.

Il est né de cette envie viscérale de rassembler. De témoigner. De briser le silence.

De dire ce que ça fait, vraiment, de vivre avec une douleur invisible. De dire comment, petit à petit, on apprend à marcher avec. Pas à la nier. Pas à la vaincre.

Mais à avancer malgré elle.

Pour comprendre, il faut revenir au tout début. Il y a quatorze ans. Quand tout a commencé.

Quand les premiers signes sont apparus. Discrets. Sournois. Presque honteux. Quand j'ai compris que quelque chose changeait. Que ma vie ne serait plus jamais exactement la même.

Ce livre, c'est un voyage. Mon voyage. Mais peut-être aussi le tien. Si tu es fatiguée, mais debout.

Si ton corps te lâche parfois, mais que ton cœur continue d'avancer. Si tu soignes, si tu accompagnes, si tu soutiens. Alors peut-être que tu te reconnaîtras ici.

Et si c'est le cas, sache une chose : tu n'es pas seule.

Chapitre 1

Quand l'amour devient instinct

Cette nuit encore, je n'arrive pas à dormir. Je suis allongée dans notre lit, le corps lourd, mais l'esprit en éveil, prisonnière de ce mélange étrange entre la fatigue extrême et l'alerte permanente. My Love dort profondément à mes côtés, épuisé lui aussi. Depuis la naissance de notre deuxième trésor, nos nuits sont devenues morcelées, hachées, courtes... trois à quatre heures tout au plus. Pourtant, on tient bon, comme deux soldats qui avancent malgré les blessures invisibles, serrant les dents parce qu'on sait qu'il faut tenir, coûte que coûte.

La couette me recouvre jusqu'au cou, comme si je cherchais à me protéger du froid, mais aussi de mes pensées. Ma tête repose sur l'oreiller, mes paupières brûlent, mais le sommeil refuse de venir. Dans deux heures à peine, le réveil sonnera et je devrai me lever pour aller travailler à l'usine. Mais comment fermer les yeux quand mon sixième sens, ce radar intérieur qu'aucune mère n'explique, mais que toutes connaissent, m'empêche de basculer dans le repos ? Et puis, je l'entends. Là-bas, dans sa petite chambre. Mon bébé. Il tousse. Il pleure. Il crie... mais ce n'est pas comme d'habitude. Ce n'est pas ce pleur reconnaissable, celui de la faim ou de la couche mouillée. Non, ce cri-là est différent. Plus profond. Plus urgent. Plus inquiétant. Chaque son me transperce comme une lame, chaque sanglot me lacère le cœur.

Le médecin que nous avons vu hier a prescrit du paracétamol et des suppositoires.

« Attendez vingt-quatre heures », nous avait-il dit, « cela devrait passer ». Mais depuis hier, il refuse presque de s'alimenter. Lui qui d'ordinaire avale ses biberons avec gourmandise, il traîne, recrache, régurgite. Rien ne va. Et moi, comment trouver le sommeil alors que je l'entends lutter pour respirer, incapable de fermer les yeux ?

La lumière de la lune filtre à travers les volets. Elle projette des ombres étranges sur les meubles de notre chambre,

comme des silhouettes qui m'observent. Et soudain, le silence. Plus de pleurs. Plus de cris. Plus de toux. Un vide assourdissant. Mon instinct hurle. Je bondis hors du lit, le cœur affolé, et fonce vers sa chambre.

J'allume. Et là, l'image que je redoutais : son petit corps immobile. Ses lèvres bleutées. Mon bébé. Mon sang se glace. Le temps s'arrête. Dans une panique sourde, je le prends dans mes bras, je le serre, je souffle sur son visage, je tapote doucement son dos. « Respire, mon amour, respire... » Mon cœur bat à tout rompre, mes mains tremblent. Puis, un miracle : il se remet à pleurer, à sangloter, à rejeter un trop-plein de lait sur mon cou. Et moi, je respire à nouveau.

Je l'enveloppe de mes bras comme si je voulais le fusionner à moi, lui transmettre ma force, ma chaleur, ma vie. Je sens sa petite poitrine battre à toute vitesse. Chaque pulsation me rappelle qu'il est encore là, qu'il se bat. Et moi, je me promets de ne jamais le lâcher.

Mon aîné s'est réveillé, attiré par le bruit. Il est assis dans son lit, son doudou serré contre lui, la tétine encore en bouche, les yeux mi-clos. Je m'approche de lui, je l'embrasse sur le front, je le rassure du mieux que je peux malgré mes larmes. Je lui chuchote : « Veux-tu aller dormir avec papa ? » Il hoche la tête. Je le prends par la main et l'emmène doucement, confiant, dans les bras rassurants de son père.

Il est trois heures trente du matin. Je n'ai plus envie de fermer les yeux. Je berce mon deuxième bébé dans son transat, semi-assis, le corps encore chaud d'émotions. Je chante doucement, une berceuse qui n'a jamais eu autant de sens. Les notes tremblent un peu, mais elles disent l'essentiel : « Je suis là. Je veille. Tu n'es pas seul. » À deux mois et demi, il ne fait pas encore ses nuits. Moi non plus.

Six heures approchent. Je dois me préparer pour l'usine. Je dépose son transat dans notre chambre, ferme doucement la porte derrière moi. Toute la maison dort. Sauf moi. Ce pressentiment, cette boule au ventre, refuse de s'apaiser.

Cela fait déjà deux heures que je suis en poste et, à huit heures, un SMS de My Love me tombe dessus comme une pierre : fièvre. La nourrice insiste pour le garder malgré tout, pour que je puisse travailler. Elle est incroyable, cette femme. Avec ses cheveux noirs toujours attachés en queue de cheval,

sa peau mate, son sourire chaleureux, elle dégage une sérénité qui me rassure.

Mais à dix heures, le téléphone sonne à nouveau. Et là, tout s'effondre. La nourrice : « Il est plus mal qu'on ne le pensait. » Le pressentiment explose dans ma poitrine. Sans réfléchir, je prévien ma cheffe, et je pars en courant.

Je récupère mon fils, je laisse l'aîné, je prépare en vitesse un sac, un biberon, et je fonce aux urgences pédiatriques de Fontainebleau. La salle est bondée, saturée de cris et de bips. Mais un nourrisson de deux mois et demi, ça passe avant tout. On l'ausculte. Verdict : transfert immédiat en néonatalogie à Montereau. Bronchiolite sévère.

Mon arrivée à Montereau restera gravée dans ma mémoire comme un mélange paradoxal de chaos et de réconfort. Le chaos, c'était ce sentiment d'impuissance en voyant mon bébé entre les mains des soignants, relié à des machines qui semblaient plus grandes que lui. Le réconfort, c'était la présence immédiate de deux piliers de ma vie : My Love et « Jolie maman ».

Ce surnom, je ne lui ai pas donné par hasard. « Jolie maman », c'est bien plus qu'une belle-mère, c'est une femme solaire qui sait répandre autour d'elle une énergie lumineuse. Toujours élégante, raffinée, avec ce sens du détail qui la rend unique. Elle n'a jamais besoin d'en faire trop, elle respire la grâce naturelle. À cinquante ans passés, elle garde cette allure moderne, coquette, toujours habillée avec goût, le maquillage impeccable. Ses cheveux blonds mi-longs encadrent son visage lumineux, et ses yeux marron clair ont cette profondeur rare qui mélange tendresse et détermination. Son sourire, éclatant, presque désarmant, illumine tout ce qu'il touche. Mais derrière cette douceur, il y a une femme de caractère, affirmée, charismatique, qui sait poser ses limites et tenir tête quand il le faut. Sa simple entrée dans une pièce impose le respect. Et moi, ce jour-là, j'avais besoin de sa force.

Mon fils, si petit, si fragile, était pris en charge immédiatement. Branché de partout, placé dans un boudoir qui le maintenait en position verticale pour l'aider à respirer. Une image insoutenable. J'ai senti mon cœur se fissurer à nouveau, comme s'il ne supportait plus d'encaisser un coup de plus. Il me paraissait minuscule, perdu dans tout cet attirail médical, et pourtant... il se battait. Ses petites mains s'agitaient faiblement, ses