

UNE FEMME SUR CINQ FAIT UNE FAUSSE COUCHE AU COURS DE SA VIE, AVEC DES CONSÉQUENCES ALLANT DE LA SIMPLE TRISTESSE AU VÉRITABLE SYNDROME POST-TRAUMATIQUE. ET POURTANT... CE DRAME SI COMMUN EST ENTOURÉ DU PLUS GRAND SILENCE.

Texte Christelle Gilquin / Photos Shutterstock, Corbis

L'empreinte DE L'ANGE

“Je suis tombée enceinte un mois après mon mariage l’an passé, raconte Anne. Malheureusement, fin janvier, à huit semaines de grossesse, j’ai fait une fausse couche. J’étais effondrée, j’ai beaucoup pleuré malgré le soutien de mon mari et de mes proches. J’étais très déçue, car dès le test positif, j’en avais rêvé, de ce bébé que je tiendrais un jour dans mes bras... Ce qui m’a surpris, c’est de découvrir un nombre incalculable de femmes qui avaient fait une ou plusieurs fausses couches dans leur vie. Ça m’a fait un bien fou de savoir que je n’étais pas seule dans la situation.”

Un événement banalisé

Entre 10 et 15 % des grossesses se soldent par une fausse couche, la plupart dans les sept premières semaines de grossesse (certaines passent même inaperçues). Un chiffre en légère hausse en raison de l’augmentation des grossesses tardives (après 35 ans,

10 À 15 % DES GROSSESSES SE SOLDENT PAR UNE FAUSSE COUCHE.

ATTENTION AUX CONSÉQUENCES

... SUR LE COUPLE

Les femmes qui ont vécu une fausse couche ont souvent l’impression que leur conjoint est bien moins affecté qu’elles (c’est plutôt qu’ils ne l’expriment pas de la même manière ou pas en même temps), au point d’éprouver du ressentiment envers lui. S’ajoutant souvent à une perte de désir, ce deuil peut engendrer une période de trouble de quelques mois dans le couple, et même mener à la rupture dans 12 % des cas.

... SUR LES ENFANTS

PRÉSENTS Même tout petits, les enfants ressentent le mal-être de leur mère et peuvent l’exprimer par de l’irritabilité, des insomnies, les maux de ventre. Ou se placer en

consolateurs de leur maman.

Il est donc important de leur expliquer la situation avec des mots simples. Une bonne façon est de dire que le bébé a décidé de ne pas naître, et que ce n’est ni la faute des parents, ni des enfants.

... SUR LES ENFANTS À VENIR

Si le deuil est mal réalisé, le bébé disparu risque d’occuper une place importante dans la famille (même si elle n’est pas dite) et de gêner le développement de l’enfant à venir, voire d’en faire un enfant de remplacement. En état d’insatisfaction permanente, il essaiera toute sa vie d’être à la hauteur de cet enfant idéalisé, ou vivra toute sa vie dans son ombre.

LE FŒTUS, BIEN TÔT RECONNU PAR LA LOI?

On parle depuis longtemps de donner une reconnaissance légale aux fœtus nés entre le 140^e et le 179^e jour à dater de la conception (après ce délai, ils sont déjà reconnus). A la demande des parents, l’officier de l’Etat civil inscrira le bébé mort-né dans les registres, avec l’identité des parents et de l’enfant, l’heure et le lieu de l’événement ainsi que le sexe du fœtus. Et ce, afin de donner une reconnaissance légale à l’enfant et d’aider les parents dans leur deuil. La mesure serait même rétroactive. L’avant-projet de loi a été approuvé par le Conseil des Ministres en juillet dernier et suit actuellement son chemin politique.

on constate deux fois plus de risques). On parle de fausse couche jusqu’au sixième mois de grossesse, de fausse couche tardive entre 2 et 6 mois (ce qui est plutôt rare). Dans 8 cas sur 10, la cause est d’ordre chromosomique: l’enfant n’était pas viable. Dans les autres cas, elle peut être causée par une infection, une maladie virale, une malformation de l’utérus ou une béance du col. Le stress? Le sport? Les objets lourds? Le manque de repos? Oubliez! Ce ne sont là que des mythes sans lien avec l’événement.

La fausse couche est la complication la plus commune d’une grossesse. Elle est simple à traiter et sans conséquences physiques sur les grossesses suivantes. Voilà sans doute pourquoi elle est banalisée par le monde médical et par les proches. «Les médecins minimisent, car ils savent que ce n’est que partie remise», constate Audrey Van Erck, psychologue. Mais pour les femmes que je reçois dans mon cabinet, la douleur est intense. Elles ont besoin d’en parler, mais elles ne se sentent pas entendues.» D’autant plus qu’avant trois mois, la grossesse n’a généralement pas encore été révélée et

que la fausse couche doit se vivre dans le secret et le silence.

“Mon bébé, je l’avais rêvé”

Valérie a perdu son bébé à 15 semaines et 2 jours de grossesse suite à l’amniocentèse. Elle reconnaît avoir été très bien entourée par le personnel de la maternité, moins par ses proches. «L’entourage n’a pas compris, parce que ce n’était concret et réel pour personne d’autre que moi. Je pense que quand on ne l’a pas vécu, on se dit que le deuil d’un bébé in utero n’est pas un vrai deuil, parce que c’est un enfant que l’on n’a pas connu. En réalité, c’est un enfant que l’on a rêvé, imaginé, dont on s’est sentie la maman à l’instant même où l’on a appris la grossesse... Et à 15 semaines, ce n’était plus un œuf, mais un bébé parfaitement formé, déjà grand, avec les oreilles reconnaissables entre mille de son papa...» Pour Stéphane Clerget, auteur de *Quel âge aurait-il aujourd’hui?*, la fausse couche est aujourd’hui plus mal vécue que dans le passé. Pour plusieurs raisons: “La réduction du nombre d’enfants par femme qui fait de chaque grossesse

TÉMOIGNAGES

MERYEM "J'ai fait 3 fausses couches. La première, je me suis dit que c'était la nature. Pour la deuxième, j'ai pris 40 kilos en 18 mois et j'ai sombré dans la dépression. J'ai eu un fils, puis il y a deux ans, fraîchement remariée, j'en ai encore fait une, à 13 semaines de grossesse. Je n'ai pas pu en parler autour de moi, parce que ma famille était loin et que mon mari préférerait qu'on ne remue pas le couteau dans la plaie. Très vite, je suis retombée enceinte. Aujourd'hui, mon fils a 13 mois. Même s'il fait mon bonheur, je vis toujours dans le souvenir de ces bébés perdus."

CAROLINE "J'ai perdu une petite fille à 19 semaines de grossesse, à cause d'un décollement de placenta. Même si c'était il y a plus de dix et que j'ai eu trois merveilleux petits garçons depuis, cela reste le pire vécu de ma vie. Ce qui me revient en mémoire, c'est que le matin même je la sentais bien bouger et que le soir, je n'avais plus de bébé dans mon ventre. Ce qui aide, c'est de pouvoir en parler ouvertement et d'exprimer sa douleur. Les gens ont tendance à ne pas aborder le sujet pour ne pas blesser, mais cela fait encore plus mal qu'on fasse comme si ce bébé n'avait pas existé."

CHRISTELLE "Mes jumeaux auraient eu 6 ans le mois prochain. Ma grossesse se passait très bien, mais du jour au lendemain - j'en étais à 25 semaines de grossesse - tout a basculé. J'ai commencé à avoir des contractions et j'ai accouché de deux merveilleux bébés de 30 cm, Lucas et Simon. Simon m'a même attrapé le doigt quand on me l'a apporté. Mais un quart d'heure plus tard, c'était fini. Au début, je me suis complètement refermée sur moi-même, je voulais faire comme si rien ne s'était passé. Puis j'ai commencé à aller voir un psychiatre de temps en temps et ça m'a aidée. C'est très dur de remonter la pente, même si j'ai beaucoup d'amour de la part de mon mari, de mes deux grands et, depuis, de mon petit de 4 ans. Je fais ce qu'il faut pour ne pas trop le montrer, mais c'est un grand manque. Il s'atténue parfois, mais fait mal quotidiennement."

un événement rare; les grossesses tardives qui leur donnent un caractère de dernière chance; la visualisation de plus en plus précoce du fœtus, qui en fait très tôt un enfant que l'on a l'impression de connaître; et, enfin, la découverte des compétences du fœtus, qui l'assimilent de plus en plus à une personne.» Bref, on n'est plus enceinte d'un fœtus, mais d'un bébé...

Du sentiment d'échec à la dépression

Les ressentis suite à une fausse couche varient d'une femme à l'autre. Certaines tournent vite la page, soit parce qu'elles cicatrisent vite ou parce qu'elles nient le problème. 70 % d'entre elles connaissent un sentiment d'échec, d'autant plus important si elles ne sont pas encore mamans. «Les femmes que je reçois, souligne Audrey Van Erck, expriment un sentiment de vide. Elles ont été stoppées dans un processus. Elles se sentent coupables aussi, de ne pas s'être davantage reposées, par exemple.

Certaines sont en colère, car leur corps n'a pas assuré jusqu'au bout. Beaucoup sont en dépression.» Une étude a montré que 51 % des femmes ayant subi une fausse couche présentaient un épisode dépressif majeur dans les trois mois. «La dépression n'est pas anormale dans ce contexte de perte d'un enfant à naître, rassure Stéphane Clerget. Elle correspond à la cicatrisation et à la récupération naturelle qui fait suite à une perte de soi ou d'une partie de soi. Car toute perte fœtale est une amputation.» La fausse couche est d'autant plus difficile à vivre qu'elle s'inscrit dans

un contexte de fragilité psychologique liée à la grossesse. «L'inconscient des femmes enceintes remonte à la surface comme la lave du volcan, explique Stéphane Clerget. Il est à fleur de peau. La fausse couche va donc porter atteinte à une personne psychologiquement vulnérable, puisque ses mécanismes de défense sont abaissés.»

Un travail de deuil nécessaire

La durée de cette tristesse est très variable d'une femme à l'autre: de quelques semaines à plusieurs années. «Cela dépend de chacune, souligne Audrey Van Erck. Avaient-elles déjà des enfants? En auront-elles après? Avaient-elles vu l'enfant à l'échographie ou pas? Cela dépend aussi de leur histoire personnelle, de leur rapport à la mort, de la manière dont elles sont entourées...» Parfois, la dépression se prolonge. «Une cause fréquente de prolongation ou d'intensification de cette période dépressive est le réveil de douleurs passées qui n'avaient pas, jadis, été prises en considération, constate

Stéphane Clerget (...). Si la tristesse refuse de vous quitter, il importe donc de chercher dans le passé, d'autres causes à vos larmes.» Dans tous les cas, on ne pourra faire l'impasse sur un travail de deuil. Si pas le deuil d'un enfant, en tout cas le deuil d'une promesse d'enfant ou d'un futur interrompu. «Cette étape est nécessaire, insiste Audrey Van Erck, que l'on fasse une fausse couche à 5 semaines ou à 6 mois de grossesse, en fait dès que la grossesse a été investie et l'enfant désiré, sinon la tristesse ressortira à un moment ou à un autre. C'est un travail qui prend du temps, mais qui qui permettra de vivre sereinement la prochaine grossesse.»

Une partie de mon histoire

Et pour aider au deuil, rien de mieux que la reconnaissance: être reconnue dans sa perte et pouvoir en parler sont les ingrédients principaux pour surmonter l'échec.

«Cette reconnaissance, conclut Stéphane Clerget, est la seule manière, pour la femme, de se délivrer du fantôme qui peut la hanter, de faire son deuil, de guérir de la perte, de retrouver le plaisir d'être avec elle-même, de sortir éventuellement d'un champ traumatique, et de croire de nouveau en ses compétences de femme et de future mère.» Anne, elle, est heureuse: elle est de nouveau enceinte de 5 mois. «Malgré un premier trimestre rempli de craintes, j'essaie de profiter un maximum de cette nouvelle grossesse. Je sais que dans quelques mois, la fausse couche ne sera plus qu'un mauvais souvenir... et fera tout simplement partie de mon histoire!»



COMMENT SURMONTER UNE FAUSSE COUCHE?

- Renseignez-vous au maximum auprès de votre gynécologue pour connaître les raisons de votre fausse couche. Comprendre vous aidera beaucoup dans votre travail de deuil.
- Ayez recours à des rites funéraires, malheureusement trop peu fréquents aujourd'hui: inhumez le fœtus (c'est possible à partir du 106^e jour de grossesse), ou si ce n'est pas possible, plantez un arbre en sa mémoire. Donnez-lui un prénom. «L'hôpital a proposé que mon bébé soit inhumé dans le caveau qu'il possède pour 'ses' bébés, se souvient Valérie. C'est une tombe sans nom, mais c'est la plus fleurie de tout le cimetière. Au début, j'y suis allée souvent, ça me faisait du bien.»
- Prenez quelques jours d'arrêt maladie et reposez-vous le plus possible. Prévenez votre entourage que vous êtes malheureuse et que vous allez fonctionner au ralenti pendant un certain temps.
- Laissez libre cours à vos larmes. En ruisselant, elles entraîneront avec elles votre chagrin.

- Ne jetez rien dans un premier temps. Mettez le test de grossesse, les échographies, le premier pyjama ou le premier cadeau au fond d'une armoire ou au grenier. Vous les retrouverez sans doute un jour avec plaisir et nostalgie.
- Evacuez votre colère en imaginant que vous videz votre sac aux personnes auxquelles vous en voulez. Mieux: écrivez-leur une lettre que vous n'enverrez jamais.
- Allez à la rencontre de personnes qui ont vécu la même chose que vous, sur des forums ou dans des groupes de parole.
- Restaurez votre estime de vous en améliorant votre apparence, votre maison, vos conditions de travail...
- Si la souffrance persiste, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un psychologue: évoquer le sujet dans un cadre neutre et sans jugement vous apportera un certain apaisement.
- Lancez-vous dans une nouvelle grossesse, qui, à défaut de vous faire oublier le bébé perdu, vous remettra sur le chemin de la vie et de l'amour.

POUR ALLER PLUS LOIN

A LIRE
QUEL ÂGE AURAIT-IL AUJOURD'HUI? LE TABOU DES GROSSESSES INTERROMPUES, STÉPHANE CLERGET, FAYARD.

GROUPES DE PAROLE
VOUS EN TROUVEREZ QUELQUES-UNS SUR LE SITE WWW.ALTERNATIVES.BE.