

# Corps et âme



Alors que les réseaux sociaux sont inondés de «baby showers», on peine encore à évoquer une fausse couche ou une dépression post-partum.

Quand on subit une fausse couche, on sombre, on se sent terriblement seule et surtout, on n'en parle pas... KALINA ANGUELOVA/DR

Thérèse Courvoisier

Explosion de ballons bleus et roses sur les réseaux sociaux et dans les foyers romands! Stars, starlettes ou anonymes, nombreuses sont les futures mamans à afficher leur nouvel état sur la Toile et souvent même avant que leur ventre ne s'arrondisse. Venues des États-Unis, des célébrations comme la *gender reveal party* (la fête de la révélation du genre du bébé) ou la *baby shower* (où on couvre la future maman et le futur bébé de cadeaux sur fond de sucreries pastel) sont propices à tous les excès de décoration (gâteaux énormes, centaines de ballons, mises en scène grandioses) et de publications sur les réseaux (*lire encadré*).

Si certaines font preuve de bon sens et attendent le dernier trimestre de leur grossesse pour afficher leur bonheur, d'autres n'hésitent pas à brûler les étapes, voire à documenter chacune d'entre elles à outrance. Un test de grossesse positif, la photo de la première échographie, les premiers chaussons miniatures achetés...

Évidemment que c'est normal de se réjouir, de vouloir partager son impatience et sa joie avec ses amis (ou sa communauté!), mais si tout ne devait pas se passer comme prévu? Muriel Heulin, psychologue-psychothérapeute FSP et fondatrice du Centre Périnatal de Genève en 2010 et de celui de Lausanne sept ans plus tard, est présente dans la vie des futures et nouvelles mamans depuis longtemps. Leur prise en charge se divise entre deux pôles: bien naître et bien grandir, et elle s'adresse aussi bien à l'enfant - à venir ou arrivé! - qu'à ses parents et à tout leur entourage. On y propose toutes sortes de services en mode pluridisciplinaire - ostéopathie, acupuncture, psychologie, sophrologie, hypnose, consultation en allaitement, physiothérapie et sexologie notamment - mais comment aborde-t-on une fausse couche, une interruption thérapeutique de grossesse, un accouchement traumatique ou une dépression postnatale?

Soutenir l'homme et la femme

«La plupart de mes patients viennent justement nous voir parce qu'ils ne vont pas très bien, relativise-t-elle avec douceur. Ce sont les gynécologues et les maternités qui les orientent vers nous. Je me spécialise dans le soutien de couples qui ont des soucis de procréation, dans l'accompagnement du deuil périnatal, dans les consultations de dépression en

post-partum. Nous sommes là pour soutenir aussi bien l'homme que la femme dans une suite qui peut s'avérer très problématique. Ils arrivent traumatisés, souvent avec un fort sentiment de culpabilité, et je fais avec eux un travail de désensibilisation qui les aide souvent énormément.»

Un travail qui passe par la mise en mots de ce que le couple a vécu, de manière séparée et par écrit. «Cela se passe sur trois à cinq séances. On commence par quelques minutes de relaxation, puis je leur relis leur récit et le corps réagit, car on réactive sa mémoire du trauma. On accompagne ce moment où on arrive à faire sortir du corps tout ce négatif pour qu'il enregistre une nouvelle mémoire émotionnelle, apaisée cette fois-ci. On peut ensuite, si les patients le souhaitent, procéder à la visualisation d'une prochaine grossesse.»

La spécialiste en convient: le regard extérieur est extrêmement difficile à gérer dans une société qui tourne autour du contrôle et de la maîtrise de tout.

«Partager fait du bien, même si les mots de soutien souvent maladroits peuvent parfois blesser.»



Muriel Heulin, psychologue-psychothérapeute FSP et fondatrice du Centre Périnatal de Genève et de Lausanne

Mais le fait que les fausses couches soient encore un tabou en 2022 est tout de même sidérant. «Totalement. Heureusement la parole se libère petit à petit, confirme Muriel Heulin. Il existe des blogs, où les femmes partagent leur douleur et se sentent moins seules. Dans les familles aussi on apprend soudain que d'autres femmes ont souffert du

même mal, souvent à répétition. Partager fait du bien, même si les mots de soutien souvent maladroits peuvent parfois blesser.»

Alors doit-on taire sa grossesse de peur de devoir affronter le regard des autres en cas de pépin? «Chaque future maman doit le vivre comme elle le ressent, en accord avec elle-même, reprend la psychologue-psychothérapeute FSP. Certaines sont très heureuses de l'avoir dit car elles ont pu être soutenues dans ces moments terribles.»

On l'aura compris, le tabou est petit à petit en train de tomber, grâce aux stars qui prennent la parole - Michelle Obama, Beyoncé, Ingrid Chauvin parmi d'autres ont toutes souffert d'une ou de plusieurs fausses couches, Céline Dion ou la princesse Diana de dépression post-partum - et à une littérature («Un cri du ventre» d'Enora Malagré autour de son endométriose, «T'as le blues, baby?» d'Alessandra Sublet autour de sa dépression, entre autres) sans chichis qui ose dire les choses. Enfin.

## Que de festivités autour de bébé!

● Basée à Nyon, Accord Parfait célèbre tous les beaux moments de la vie. Mariages, anniversaires, mais aussi trois fêtes autour de bébé, toutes aux noms anglophones: la *gender reveal*, la *baby shower* et le *welcome baby*. On peut aussi y ajouter le 1er anniversaire, très important lui aussi.

Lors de la création de la petite entreprise en 2019, par Alizée Cartier qui travaille en collaboration avec son papa, les demandes n'étaient pas encore très nombreuses, mais les réseaux sociaux ont fait le nécessaire pour que ces traditions «made in USA», célébrées avec force ballons et moult cupcakes, séduisent les futures mamans romandes et leurs amies.

«**Baby shower**»: cette fête est bien plus ancienne qu'on ne le croit puisque ses origines remontent au début du XXe siècle dans les pays de religion chrétienne. On se rassemblait entre femmes à l'heure du thé pour littéralement «doucher» le bébé et donc la maman de cadeaux et de friandises. Une fête qui a généralement lieu lors des deux mois précédant la naissance.

«**Gender reveal**»: cette célébration a été inventée par l'influenceuse américaine Jenna Karvunidis en 2008, quand elle a confectionné un gâteau à



Les fêtes autour de l'arrivée d'un enfant viennent des Etats-Unis. L'occasion pour les amies de la future maman de la couvrir de cadeaux.

base de génoise rose pour annoncer que son bébé à naître était une fille. Depuis, les stars rivalisent d'imagination au niveau de la mise en scène, qui comprend souvent des ballons et des paillettes et les éculés codes de couleur pour désigner le genre du bébé.

«**Welcome baby**»: sorte de baby

shower pour mamans débordées, désorganisées ou méfiantes. Cette fête comprend toujours les meilleures amies de la maman, des layettes pastel et de la guimauve, à la différence près qu'elle se déroule après la venue au monde de l'enfant.

**TCO**

### Roman graphique romand

«Ce sera pour la prochaine fois» est un livre courageux, titré de manière ironique, faisant ainsi écho au malaise social qui suscitent les fausses couches. Un roman graphique issu de la rencontre, simple, sur un banc, entre deux journalistes romandes, Cléa Favre et Kalina Anguelova. Cette dernière s'exprime aussi par le biais de ses illustrations et l'idée d'une collaboration semble évidente. Son coup de crayon, moderne, tantôt doux, tantôt poignant se marie parfaitement avec les mots vrais, crus et sans filtre utilisés par Cléa Favre pour raconter son histoire. Celle d'une jeune femme joyeuse qui rêve de maternité et qui est soudain rattrapée par la réalité cruelle de l'interruption de sa grossesse. Deux fois.

C'est dans le sous-titre qu'on pèse toute l'importance de cet ouvrage: «Journal d'une survie post-fausse couches». Un livre pour crier fort ce qui est dit tout bas, sous cape, alors que perdre son bébé de manière souvent inexpliquée touche plus d'une femme sur quatre sans qu'on n'en sache rien. Ou si peu.

On suit donc le parcours en montagnes russes de cette jeune blonde aux cheveux au carré. On est dans sa tête, dans son corps. On souffre avec elle, on découvre les non-dits avec elle, les procédures dures (l'évacuation par voie médicamenteuse) et injustes (la position des assurances maladie) et partout résonne le tabou (les phrases maladroites aussi bien des médecins que de l'entourage, pourtant tous bienveillants) qui entoure son état.

On suit le fil rouge de la culpabilité qui amène à considérer l'impuissance (et la souffrance) d'un compagnon, les questions qui demeurent sans réponses, l'obsession de réussir à devenir mère malgré tout... «Ce sera pour la prochaine fois» est un récit qui bouleverse, mais surtout un récit utile pour parler enfin de ce qui ne se dit pas. Enrichi du savoir du Dr David Baud, chef du service obstétrique au CHUV, et d'adresses pour les personnes en recherche de soutien, ce livre remplit enfin un vide béant. **TCO**



«Ce sera pour la prochaine fois» Cléa Favre, Kalina Anguelova (illustrations) Ed. Favre, 128p.