

Du vécu de l'annonce d'une grossesse multiple au post-partum

A l'annonce d'une grossesse multiple, un couple est traversé par de nombreuses émotions, souvent accompagnées par la crainte d'éventuelles complications médicales ou l'inquiétude de l'organisation au retour à la maison et de ce nouveau rôle de parent multiplié par les bébés. Dans cet article, Muriel Heulin, psychologue-psychothérapeute, met en lumière les besoins des (futurs) parents de jumeaux et plus, tout au long de la grossesse et du post-partum.

TEXTE:
MURIEL HEULIN

C'est le jour de la première échographie où l'annonce d'une grossesse multiple arrive; à ce moment précis, ces parents venus rencontrer leur enfant censé être seul, sont bousculés par la nouvelle. Grossesse multiple rime avec émotions multiples: la surprise est de mise, même le choc, laissant place tout autant à la joie et à la fierté dans tous ses états, avec une note de stupéfaction pouvant succéder à la sidération, mais attention l'inquiétude n'est jamais très loin, riche de ces doutes et questionnements...

Dans le cadre d'un couple dont la grossesse multiple est la conséquence d'une procréation médicalement assistée, souvent un sentiment de plénitude et de bonheur envahissent les parents. En effet, ces nombreuses années d'attente avec ce miracle tant attendu est enfin là et multiplié, mais cette annonce peut être également teintée de fortes angoisses qui sont liées à cette grossesse dite «à risque», et qui réactive le parcours semé de pertes, s'ajoutant également les interrogations tout à fait normales de pouvoir être à la hauteur et d'être un «bon parent».

Les rythmes de l'acceptation

Ainsi, quel que soit le contexte de cette annonce, le vécu de cette nouvelle peut se vivre très différemment à l'intérieur du couple et se veut totalement chamboulant à tous les égards. C'est alors que la culpabilité de ne pas se réjouir autant que l'autre parent ou de se poser trop de questions vient

déranger. Le parent qui le vit se ressent déjà comme un «mauvais parent» de ne pas «uniquement se réjouir» comme l'attend la société ou son/sa conjoint·e. Ainsi, il est important de rester attentif·ve et de pouvoir rassurer le parent qu'il est tout à fait normal de ressentir tout cela. Qu'il n'a pas à se sentir coupable, mais qu'il doit être à l'écoute de ce qu'il ressent avec bienveillance et se laisser le temps d'accueillir ce qui est présent en lui. Cela va permettre d'élaborer plus sereinement et intérieurement, ces émotions qui prennent leur place et qui ont le droit d'être là.

En effet, chacun·e va trouver son rythme dans l'intégration de cette réalité et l'acceptation de ce que cela implique comme interrogation: comment va se passer cette grossesse «à risque»? Comment s'organiser à la maison? Comment réussir à donner autant d'amour et d'attention à chacun des bébés? Comment laisser de l'espace à mon couple? Comment vivre la fatigue et les contraintes que cela va impliquer? Ainsi, les craintes vont plutôt se cristalliser autour des risques médicaux, des difficultés d'organisation lo-

gistique et familiale dans le quotidien à venir de ces parents multiples. Il est donc essentiel de pouvoir proposer aux parents, individuellement ou en couple, un espace d'accompagnement de quelques séances, qui permet de vivre de manière plus apaisée cette acceptation de la réalité.

C'est dans ce contexte-là que le travail psychique de la grossesse se met en route, en venant se confronter aux propres représentations et croyances familiales et sociétales mais aussi dans le début du voyage, dans lequel l'idée d'avoir deux enfants (ou plus) va se construire avec cette nouvelle parentalité multiple. Ainsi, qui dit multiple, dit potentiel de multiplication des risques et difficultés rencontrés pour les futurs parents. En effet, cette grossesse «à risque» est à risque à tout point de vue: médical (surveillance importante, risque de menace d'accouchement prématuré, alitement, retard de croissance intra-utérine [RCIU] ou perte d'un des bébés, etc.), physique (maux de dos, fatigue, arrêt d'activité tôt, sexualité), psychique (anxiété, arrêt de travail, dépression, difficulté de couple).

*Cette grossesse «à risque»
l'est à tout point de vue:
médical, physique, psychique.*



Anja Kroll-Witzel



Témoignages

«A l'annonce de ma grossesse gémellaire, ce fut le choc. Je ne comprenais pas ce qu'il se passait en moi et me sentais coupable de ne pas uniquement me réjouir malgré l'attente pour les avoir. J'avais peur... peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas y arriver, d'être submergée. Je me sentais perdue et ne savait pas comment accueillir ses émotions en moi.»

Kathrin

«Enceinte de jumeaux, j'étais préparée depuis l'annonce à ce que tout soit plus compliqué. Au cours de la préparation à l'accouchement, les sages-femmes m'ont tant ménagée que j'ai été comme déconnectée de la «vraie réalité». Pour l'allaitement, on m'a dit que ce serait à peine plus compliqué que pour un. Césarienne prévue et... pas de miracle: pas de montée de lait, j'ai dû tirer mon lait, et malgré cela, il a fallu donner des compléments aux bébés. C'est hyper compliqué d'allaiter des jumeaux pour une primipare! On a besoin d'aide pour installer les bébés, il faut trouver des positions différentes, un coussin spécial... Déjà que je n'avais pas «réussi» à donner la vie «normalement» à mes enfants, voilà que je n'arrivais pas à les nourrir. Voie royale pour une dépression post-partum...»

Eléonore
«La naissance de nos jumeaux a été un vrai défi car le post-partum s'y est immiscé. Afin de survivre, au début, nous avons dû trouver des alternatives d'aide pour le quotidien. Regarder l'être aimé devenir l'ombre de soi-même, engendre beaucoup de peur et de tristesse. Ce sentiment d'impuissance donne place à la colère, et ainsi débute la spirale infernale. Heureusement, mon mari est un battant et pour sauver notre amour, il a entrepris une thérapie. Aujourd'hui, notre famille est épanouie. Notre histoire m'a inspirée pour un programme de coaching spécial parents de jumeaux.»

Vécu médical

Ces grossesses multiples bénéficient d'une importante médicalisation préventive, multipliant les consultations. Ces rendez-vous réguliers sont essentiels pour anticiper tous les risques et peuvent avoir selon les couples un effet très rassurant et conteignant. Ils sentent qu'ils peuvent se reposer sur l'équipe médicale et poser toutes les questions qui restent en suspens. Néanmoins, certains couples peuvent le vivre comme anxiogène. En effet, ils appréhendent avant les entretiens ce que le médecin va observer ou leur transmettre, et cela crée des facteurs de stress.

Dès l'annonce, les futurs parents sont informés que cette grossesse peut impliquer davantage de risques de complications obstétricales et de pathologies qu'une grossesse avec un seul bébé. Partant de ce constat, chaque annonce d'une possible complication quelle qu'elle soit, amène son lot de peur et d'appréhension pour le couple jusqu'à ce que les bébés soient là en bonne santé. Chaque étape de risque tel qu'un RCIU, la perte d'un bébé, l'alimentation, etc., amène le couple à faire le deuil de ce qu'ils s'étaient représentés pour le vivre. Egale-ment, la future mère va faire preuve de plus d'hypervigilance, en se sentant investie de cette mission de prendre soin de son corps pour mener au mieux cette grossesse pour ses bébés. Cette pression qui plane dès l'annonce, jusqu'à l'arrivée des bébés, vient amputer une certaine légèreté dans la réjouissance de cette grossesse même si beaucoup de couple arrivent bien à le gérer. C'est pourquoi il est essentiel de rester à l'écoute et d'accueillir les ressentis de ces futurs parents. Pour leur bien-être, il est important d'être bien entourés du point de vue de la santé médicale, mais également de la santé psychique.

Vécu psychique de la grossesse

La grossesse en soi, que ce soit avec un, deux, trois ou quatre bébés, constitue une période de «tsunami émotionnel» qui vient réactiver dans la vie de chacun·e sa propre histoire, ses propres blessures et ses propres représentations de la famille. C'est un véritable chemin qui vient toucher autant le vécu corporel que psychique. On parle alors de «transparence psychique», ce moment unique dans la vie d'adulte où les

filtres habituels qui nous permettent de laisser dans l'inconscient nos propres blessures viennent se réveiller à soi dans cette construction de la parentalité durant la grossesse (Bydlowski, 2005).

Ces mois de grossesse sont autant une phase de maturation pour le(s) bébé(s) à venir, que pour les futurs parents à construire, et le chemin ne s'arrête pas là. Des changements de tout type s'opèrent, ce(s) bébé(s) qui n'est / ne sont pas encore là, vient/

La grossesse pose la question de la place de chacun·e, qui bouge, déstabilise, se remanie et évolue.

viennent prendre une place psychique dans l'histoire de chacun·e et vient/viennent poser la question de la place dans la famille d'origine et la famille qui se construit.

La grossesse pose la question de la place de chacun·e, qui bouge, déstabilise, se remanie et évolue, que ce soit en tant que personne, en tant que conjoint·e, en tant que père et mère et aussi dans la famille d'origine. Elle vient également bousculer tous les repères rassurants et contrôlants, que chacun·e a mis en place et qui viendront affecter les différents domaines de la vie, allant de l'image de soi, de son corps, de sa relation de couple et de sa vie sociale, professionnelle et familiale.

Père et grossesse multiple

Le futur père peut vivre une grande fierté à l'annonce de cette grossesse multiple et se sent assez rapidement investi d'une mission d'être un «super père». Ce qui lui confère ce rôle de prendre soin de sa famille et surtout que ses enfants ne manquent de rien. Ainsi, il doit porter doublement voire triplement sa famille. Sa contribution se veut avant tout dans le confort et le bien-être de chacun·e d'un point de vu matériel. C'est ainsi que sont souvent soulevées des questions d'ordre matériel et organisationnel, qui peuvent contribuer à beaucoup de

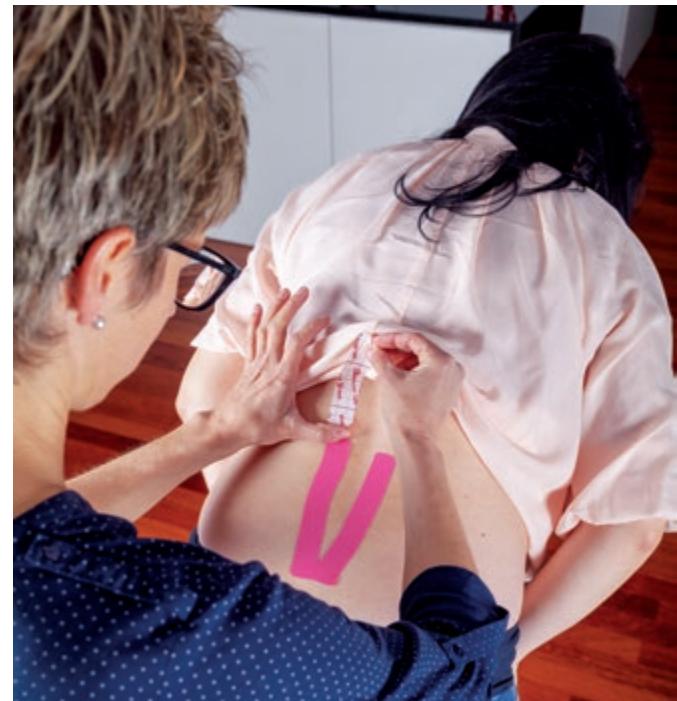
stress. Une remise en question des revenus du foyer si la maman doit diminuer son activité, sur le lieu de vie, suffisamment grand ou pas pour accueillir ces bébés, mais aussi le changement de voiture, l'adaptation de la vie au quotidien. Le futur père a besoin de se sentir à la hauteur de ce rôle et cela vient toucher ses propres schémas familiaux. Comment être à la hauteur de ce rôle? Comment être le père que j'ai toujours voulu être sans reproduire les schémas familiaux indésirables?

Mère et grossesse multiple

La future mère quant à elle, se sent investie dans cette mission de préparer le nid, de mettre tout en place pour recevoir ses enfants dans les meilleures conditions. Mais des inquiétudes d'être suffisamment capable de s'occuper de plusieurs bébés en même temps peuvent être présentes. Elle vit tous ces changements internes comme un changement d'identité, où elle a parfois du mal à se reconnaître. Elle doit se familiariser avec ce nouveau rôle de mère qu'elle doit partager entre deux bébés, et tirer un trait sur la relation exclusive avec son bébé qu'elle avait imaginée. S'ajoute à cela une vigilance redoublée concernant sa propre santé et celle de ses bébés afin de pouvoir fonctionner correctement et de ne pas être précocement à l'arrêt de toute activité professionnelle et physique. Dans ce cadre-là, la femme élaboré un processus de deuil de la «grossesse idéalisée» avec un seul bébé afin de vivre l'acceptation de cette réalité, en plus des événements à risque qui peuvent se produire durant cette grossesse. Ainsi, que ce soit pour le futur père ou la future mère, il est fortement recommandé de pouvoir leur offrir un espace d'élaboration pour déposer toutes ces questions, ces ambivalences, ces constructions dans ce processus de la parentalité multiple, surtout afin de prévenir les risques de difficultés psychiques plus importantes telle qu'une dépression post-partum ou une difficulté dans le lien mère ou père-bébés.

Vécu corporel

La femme enceinte multiple, voit son corps mis à rude épreuve. Elle vit une grande fatigue, se sent très vite diminuée, avec souvent une surcharge pondérale, des douleurs de dos importantes. Le corps doit très vite s'adapter non pas à un, mais deux voire trois



Antje Kroll-Witzer

ou quatre bébés. L'image de ce corps qui se déforme, qui pèse, qui est douloureux et à qui on doit faire confiance pour bien fonctionner durant toute la grossesse, prend toute sa place. Ainsi, il est important de voir comme le précise Spiess (2002) que c'est à partir de «l'expérience corporelle que s'élabore la maternité symbolique, selon la mise en jeu de leur corps dans la transmission de la vie».

Elle rencontre aussi un corps qui peut avoir moins, voire plus du tout de libido pendant cette période à risque. Et même s'entendre dire que les rapports sexuels peuvent être à risque pour ses bébés. Son corps ne lui appartient plus, elle se sent habitée par ces bébés qui ont un contrôle sur son corps. C'est au travers de tout ce processus du corps, qu'il est essentiel d'accueillir ce vécu et de ne pas le minimiser dans le cadre de grossesse multiple.

Le retour à la maison: quels besoins spécifiques? Un soin à domicile spécifique

Il est important que les professionnel·le·s de santé qui entourent ces familles, puissent déjà anticiper en fin de grossesse une prise en charge adaptée et spécialisée au retour à la maison. S'assurer que ces parents ont des ressources de professionnel·le·s de la santé

sur qui compter, telles que la sage-femme à domicile à fréquences plus régulières, le·la pédiatre au cabinet, le·la psychologue à domicile, l'accompagnement psycho-corporel, le·la physiothérapeute, l'ostéopathe, pourquoi pas aussi une aide à domicile pour la nuit ou tout autre type de soin afin de les soutenir et de les accompagner sur ce chemin de parents multiples.

Des solutions organisationnelles

Egalement, il faut s'assurer que ces familles bénéficient de ressources dans leur propre entourage, pour les aider dans toutes ces adaptations au quotidien, mais aussi les soulager quelques heures. Il existe aussi des services d'aide à domicile qui proposent des heures de ménages, de faire les courses ou d'accompagner la mère dans ses déplacements.

Lieu d'écoute et d'accompagnement

Aujourd'hui, plusieurs associations¹ existent où les parents multiples, échangent, s'en-

¹ www.jumeauxetplus.ch
www.mehrlingsverein.ch
www.familles-nombreuses.ch
www.jumeaux-et-plus.fr
www.multiples-et-compagnie.com (remarque: cette dernière référence n'est pas une association mais une offre de services payante)

Le travail de réseau, très précieux déjà pendant la grossesse, permet d'offrir un espace contenant pour ces futurs parents et nécessiterait d'être prolongé dans la suite du post-partum.

traident et ne se sentent pas seuls dans ce parcours qui remet beaucoup en question. Les parents se sentent entendus et compris dans leur vécu. Ils se sentent à l'aise de pouvoir verbaliser ce qu'ils vivent au quotidien et de recevoir des conseils d'autres parents déjà passés par là.

Il existe aussi de nombreux ateliers de futurs parents multiples avec des préparations à la naissance adaptée, s'organisent afin de pouvoir soutenir et échanger avec d'autres parents. Les parents peuvent également avoir recours aux ateliers pour futur·e·s pères/mères ou jeunes pères/mères qui proposent des trucs et astuces pour faciliter davantage la vie de ces parents multiples.

L'espace thérapeutique peut être également un lieu bienveillant et rassurant où ces parents peuvent venir déposer leurs émotions, leurs vécus et travailler sur leurs propres croyances déjà pendant la grossesse et qui se poursuivrait dans le post-

partum. Au vu du nombre de naissances multiples qui ne cessent d'augmenter, il est important d'être sensibilisé en tant que professionnel·le de la santé, aux besoins spécifiques que posent ces grossesses. Le travail de réseau, très précieux déjà pendant la grossesse, permet d'offrir un espace contenant pour ces futurs parents et nécessiterait d'être prolongé dans la suite du post-partum.

Réseau périnatal contenant

De l'annonce de la grossesse multiple à la naissance des bébés, le couple vit un parcours médical intense et riche de nombreuses émotions. Etre transporté autant par la joie que par les craintes rend ce parcours singulier. Cette grossesse demande à être prise en considération comme étant à risque à tout moment, d'un point de vue médical, physique et psychique. Afin de leur permettre de traverser cette période plus

paisiblement et d'accueillir leurs enfants dans les meilleures conditions, il est important que les futurs parents puissent bénéficier de la mise en place d'un réseau périnatal contenant, composé de l'équipe médicale et de soins (gynécologue-obstétricien, médecin spécialisé·e en médecine foeto-maternelle, sage-femme, psychologue, thérapeute psycho-corporel, physiothérapie, ostéopathie, acupuncture, haptonomie, *mindfulness*, relaxation, etc.), d'un accompagnement à la construction à la parentalité multiple, d'un espace thérapeutique dans une démarche d'accompagnement individualisé en périnatalité et qui se prolongerait de manière renforcée à domicile dans le post-partum. ☺

Références

- Bydlowski, M. (2008) La dette de vie. Itinéraire psychanalytique de la maternité. Le fil rouge Puf.
Spiess, M. (2002) Le vacillement des femmes en début de grossesse. Dialogue; 3 (n°157), pages 42 à 50.

AUTEURE



Muriel Heulin, psychologue-psychothérapeute FSP spécialisée en périnatalité, superviseuse, formatrice en périnatalité, fondatrice et responsable du Centre Périnatal & Famille de Genève et Lausanne, www.centreperinatal.ch, mh@centreperinatal.ch

Das neue Leitungsteam sucht eine erfahrene Hebamme

Im Geburtshaus betreuen wir Familien persönlich und individuell während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir freuen uns über eine anhaltende Nachfrage und suchen Verstärkung für unser grosses Team. Bei uns kannst Du Deinen Beruf in seiner ganzen Vielfalt ausüben und wirst sorgfältig in alle Aspekte der ausserklinischen Hebammenarbeit eingearbeitet.

Wenn Dir als Hebamme eine ganzheitliche Betreuung mit evidenzbasierten Methoden am Herzen liegt, freuen wir uns auf Deine Bewerbung. Arbeitspensum mindestens 60%, Stellenbeginn nach Vereinbarung. Attraktive Arbeitsbedingungen und ein motiviertes Team erwarten Dich!

Gerne führen wir Dich einen Tag durch unser Haus. Bei Interesse melde Dich unverbindlich bei der neuen Leiterin Geburtshilfe: Gabriela Sutter, N 078 854 07 02.

Bei uns ist ein Platz frei!



Geburtshaus
Zürcher Oberland

Geburtshaus Zürcher Oberland
Schülistr. 3 | CH-8344 Bäretswil
+41 44 939 99 00
info@geburtshaus-zho.ch
geburtshaus-zho.ch