

# THE HUFFINGTON POST

<http://www.huffingtonpost.fr/nathalie-lancelin-huin/aide-psychologie-fausse-couche-grossesse/>

## 11 étapes pour traverser "vivant" l'épreuve d'une grossesse interrompue

La disparition d'un être cher est une épreuve des plus bouleversantes, quels qu'en soient les causes, les circonstances, attendues ou non...



Nous ne sommes jamais préparés à la perte d'un proche. La disparition d'un être cher est une épreuve des plus bouleversantes, quels qu'en soient les causes, les circonstances, attendues ou non... Perdre un enfant pour un parent, est parmi les pires. Quand il s'agit d'un bébé décédé in utero ou autour de la naissance, c'est plus singulier encore ; et finalement que très récemment appréhendé dans sa particularité. De tout temps des tout-petits sont morts spontanément in utero (grossesse extra utérine, fausses couches et mort fœtale in utero). Néanmoins les profondes modifications technologiques du XXe siècle (en particulier le développement de la médecine fœtale et du diagnostic anténatal) ont entraîné un nouveau paysage des causes de mortinatalité (avec en sus des MFIU, les enfants nés décédés en raison d'une Interruption Médicale de Grossesse suite à l'annonce d'une maladie grave de la mère ou du bébé, et les situations de réduction embryonnaire suite à une grossesse multiple souvent après un

parcours de Procréation médicalement assistée). Toutefois si les causes ont évolué, la prévalence des décès périnataux reste elle inchangée ! Le professeur Pierre-Simon Jouk (généticien français très impliqué depuis plusieurs décennies dans l'accompagnement de la pathologie des grossesses en Rhône-alpes) nous rappelle ainsi l'ordre de grandeur de cette prévalence dans les pays développés : elle est de 1%. Il s'agit donc d'un véritable problème de santé publique, tant en ce qui concerne la prévention des causes évitables, que la prise en charge des parents concernés par ces drames.

Psychologue spécialisée dans ce même domaine dans une maternité importante de l'arc alpin, j'ai pu rencontrer de nombreux couples confrontés au vécu de perte de leur bébé. Ce sont eux les parents qui m'ont patiemment enseignée par leur éprouvé, la physiologie d'un tel parcours dans sa continuité (du "juste avant" au diagnostic de pathologie de la grossesse, de la mise au monde des tout-petits, de leur décès, jusqu'au chemin qui s'en suit). Parce qu'au-delà des réalités toujours uniques dans leur tracé, il y avait des mêmes passages, des mêmes points de butées, des mêmes virages, des mêmes conscientisations ; juste plus ou moins longs à franchir, juste vécus plus ou moins douloureusement. Devant le choc frontal, ils ont tous aux lèvres cette même phrase : "est-ce qu'on s'en remet un jour ?". Oui, les parents qui font un chemin, quel qu'il soit, en témoignent. Alors quel chemin biologique se frayer pour qui le vit frontalement et pour ceux qui ont à cœur de les accompagner à traverser cette épreuve ?

Retenir le mot-clé : adaptation

Pour planter le décor, il nous faut parler de cette intelligence biologique qui nous vient de loin et qui nous est apprise par la phylogénèse (la grande histoire du vivant retracée par les sciences). Elle nous raconte que ce sont les espèces vivantes qui ont su s'adapter aux changements brutaux depuis les temps immémoriaux, et qui ont survécu ; les plus souples ou les moins rigides, pas les plus forts. Signe que ce n'est pas la force physique qui prédomine quand le chaos s'annonce mais la force de l'intelligence de vie qui nous vient du dedans et nous exhorte à vivre. C'est donc bien ce

puissant processus qui est en jeu dans le chamboulement généré par la perte d'un bébé: s'adapter. S'adapter afin de restaurer dans les meilleurs délais un équilibre suffisant et un jour suffisamment vibrant... ce qui va prendre du temps. Mais pour cela, faut-il encore laisser cette capacité intérieure et psychique faire son travail, et commencer par ralentir pour déjà accuser réception d'une pareille nouvelle : perdre tout à la fois une grossesse, un bébé et un projet de vie !

S'adapter à pareil uppercut de la vie

Il y aura eu effectivement cet uppercut de la vie qui aura laissé les parents à terre quelques heures, jours ou davantage. Temps nécessaire d'accuser le coup et de se récupérer un peu. Il y aura eu parfois à prendre une décision au regard du diagnostic pathologique posé sur cette grossesse et la santé du bébé, voire de la mère. Parfois c'est la biologie qui aura participé à la fin de cette grossesse ; ce qui aura certes évité une décision à prendre mais laissera les parents dans un mystère nommé souvent "la faute à pas de chance" et dans une culpabilité questionnée de ce qui aurait pu être évité. Il y aura eu ensuite tout le cortège des démarches effectives qui laissent encore les couples dans l'action. Il y aura eu finalement tout un rythme qui aura basculé dès le décès et qui souvent les aura fait tenir, tant il y avait encore "des choses à faire". Mais arrive ce jour, ce moment tout autant redouté qu'ils l'attendaient : "rentrer chez eux" ; funeste jour du reste de leur vie, plus jamais la même qu'avant...

S'adapter à mesure à la trajectoire modifiée

C'est toujours une trajectoire durablement modifiée car avec l'arrêt d'une grossesse, le couple perd tout à la fois un bébé à venir dans son foyer, une grossesse avortée dans sa promesse, de fait des projets à court terme et un projet de vie qui se réoriente brutalement. Un chambardement de masse qui ébranle les êtres. Pas le moindre des virages à opérer. Il "faudra" aux parents se mettre en chemin quoi qu'il arrive, dans le respect d'un rythme et d'une forme qui leur convienne (marche, voyage, nature, sport, lectures, écriture, art, spiritualité et religion pour d'autres), sinon ce serait prendre le risque de partir vers la dépression, la rupture au

sens large, la maladie, une certaine folie aussi. Choisir d'y aller, sinon subir. A commencer par l'option d'un rythme (reprendre le travail, congés ou arrêt, avec ou sans vacances, tout aussi compliquées à prendre que ce qu'on nomme un congé "parental"... et sans bébé), mais toujours avec la vacance en point de mire, un espace vide à investir et habiter. Ainsi une autre gestation débute pour eux, psychique celle-ci et pour tous. Et c'est en parallèle un temps nouveau qu'il leur faut appréhender : le temps est devenu relatif, le monde a perdu de sa saveur entretemps et la mort est passée par là, sans depuis les dépendre tout à fait. Conscience.

S'adapter dans un même temps à la mort passée par là et d'aussi près

Rappelons qu'il a fallu dans un premier temps aux parents se confronter à l'annonce d'une mort en direct ou à venir et selon, à une décision d'arrêt de la vie du bébé. Il a fallu pour les mères, être alors confrontées à porter un temps la mort en elles, mettre au monde leur petit décédé, puis se questionner à deux quant au devenir du tout petit corps (modalités de sa prise en charge avec différents protocoles hospitaliers selon la précocité du décès). Il leur faut donc à présent s'éprouver sur quel accompagnement post natal ils souhaitent, et aux portes d'un non visible où ils ne pourront désormais plus rien accompagner de lui : clap de fin ? Début d'autre chose ? Des questions et pas de réponses. Et chacun son bout ressenti. En pareil contexte ils ne peuvent éviter de se confronter mentalement à la mortalité, si tôt dans leur vie (parents plus ou moins trentenaires ou quarantenaires), d'aussi près et depuis l'intérieur (gestion d'un corps défunt et a fortiori celle d'un enfant, le leur ; quand pour certains d'entre eux c'est la première fois qu'ils contactent le corps d'un mort). Cela les conduit souvent à se questionner plus précisément sur ce qu'ils pourraient envisager pour eux-mêmes le moment venu. Dans un même temps, un autre phénomène psychique peut se produire avec "les morts d'hier qui se représentent"; certains parents se revoient ainsi des mois ou années plus tôt, venus à la morgue pour tel ou tel proche, avec un débaroulé d'émotions inattendues. Consécutivement l'anxiété les cueille et souvent se généralise quant aux prochains morts qui pourraient advenir : ils craignent ainsi de perdre leur conjoint, un

parent, un frère, un enfant aîné. Finalement de dedans à si près, des trépassés d'hier à ceux potentiellement de demain, la mort vient se nicher au-dedans. Redire toutefois que la survie est une étape nécessaire, cohérente (en ce sens qu'elle se tient, nous tient) et qu'elle suscite chez chacun, vaillance comme lutte. Une zone intermédiaire incontournable et résiliente pour se réapprocher de vivre.

S'adapter en veillant à la santé du corps

La mort en maraude, le corps, caisse de résonance à notre vie intérieure, encaisse à la dure. On le sait : la douleur morale accentue celle physique et les maux physiques amplifient ceux du cœur. Bleus du corps, blues de l'âme : l'un entretient l'autre et le renforce réciproquement. Pourtant être dans ce corps, vivre dans ce corps. Penser l'éprouvé d'un tel corps de n'avoir pas pu donner la vie, la porter jusqu'au bout, l'engendrer et la garder au chaud. Panser ce qu'il en reste avec les marqueurs de la grossesse et de son passage : des kilos, des vergetures potentiellement, des cicatrices, la rondeur d'un ventre conséquent. Un corps de mère et pas de bébé. Ce corps se sent de se mettre en mouvement (surtout ne pas s'arrêter de peur de flancher ou sombrer, et alors se raccrocher au flux social) ou au repos, sur "on" ou "off" et bien plus souvent au repos forcé. Terrassés, une option reste aux parents, revenir aux sensations physiques et réaliser que toujours "ça" respire encore ! Finalement au prix du repos, du soin de soi et sous la chaleur des sentiments humains partagés, le corps, couvé, peut se remettre en mouvement. Un temps pour être à terre, le temps d'une parenthèse, du temps qui s'écoule, un tempo à retrouver après tout cela, un rythme dicté par le corps qui lui ne ment jamais sur son équilibre vital et son besoin de récupération. Ce temps peut durer et nul ne peut savoir par avance combien de temps cela prendra et alors même que l'humain est toujours quelqu'un de pressé ! Qui dit temps, dit aussi juste temps à conjuguer avec l'autre avec lequel on vit et avec tous les autres au dehors. Toute cette reprise via le corps d'un certain mouvement, d'un certain contact avec le vivant en soi d'abord et très progressivement avec "le monde extérieur" amène la question "des autres". Ne dit-on pas des

animaux qu'ils s'isolent dans les fourrés pour panser leurs blessures profondes avant que de revenir parmi la meute de leurs pairs ?

Tenter de s'adapter aux autres et s'affûter alors à tous les recoins de l'amour

Il est fréquent que s'impose aux parents de n'être plus dans le flux de la vie, plus comme les autres non plus, tout cela semblant avancer sans eux, restés là "au milieu de nulle part" avec rapidement un sentiment d'être à contre-cœur, à contre-temps, à contre-courant. A contre-cœur parce qu'il a fallu retourner au travail, au repas de famille où rien ne semble avoir changé finalement. A contre-temps parce que le mari part chaque matin au travail et rentre dans un autre état d'esprit, parce que la femme ne sort plus beaucoup de chez elle. A contre-courant parce que les autres parents parlent "enfants-boulot-maison-week-end" et que cela ne fait plus écho, que les parents ne trouvent plus le goût de la conversation avec les autres ; ces derniers préoccupés par des choses leur semblant futiles depuis et eux ne sachant comment ces autres peuvent les comprendre, ni comment leur dire ce qu'ils ressentent et se protéger de leurs maladresses, plus ou moins graves et délétères. Devant ces maladresses toujours nombreuses et dont ils se plaignent toujours, beaucoup de couples se replient, entrent en conflit, en malentendus qui durent et "qu'ils ne peuvent pardonner". Autre source de tensions : les colonies de femmes enceintes. Partout où les femmes vont, elles croisent "des gros ventres" qu'elles envient et s'en veulent diversement tandis que leurs hommes peinent à toujours les comprendre. Et avec l'annonce de grossesse autour d'eux, il y a les naissances qui finissent par aller de pair, occasion de visites en maternité quasi incontournables autour du berceau du nouveau-né et qui les arqueboutent dans leurs limites. Autre source d'agacements : la complainte des bienheureux qui s'ignorent. Il est effectivement courant dans la bouche des parents impactés, de les entendre dire qu'ils ont de plus en plus de mal avec ceux qui se plaignent "la bouche pleine" et pour ce qu'ils estiment eux, être des broutilles. C'est-à-dire les personnes qui du haut de leurs soucis peinent à relativiser l'essentiel, qui plus est devant eux affligés. Mais peu à peu les humains maladroits, inconsistants et inconscients qu'ils rencontrent, et en parallèle ceux

qui font prendre au mot "humain" son sens le plus noble, conduisent les parents à affiner leur sens de l'humanité, de la famille, de l'amitié et de l'amour, bref de l'Amour sans romantisme aucun et dans son sens plein. J'invite toujours les parents à briser une omerta mortifère, réajuster les décalages relationnels et guider les pas malhabiles de ceux qui tâtonnent à savoir comment se positionner autour d'eux. Car ces contextes font exploser en vol des amitiés pourtant solides, délitent des liens familiaux jusqu'alors paisibles ou qui n'attendaient qu'à s'exacerber, coupent des relations professionnelles néanmoins quotidiennes et cassent des couples aussi ! On ne fait jamais l'impasse du langage, à un moment ou à un autre. Ça s'apprend à mesure sur le terrain, à la force de la douleur, de la colère, de l'injustice et de l'envie quand même, plus forte que tout. Au commencement était le verbe...

S'adapter alors véritablement à la condition humaine universelle

Tant de choses propres à la condition humaine et visitées en profondeur lors d'un deuil. La force de l'oubli : elle est une prédisposition naturelle de l'être humain qui pense qu'il n'oubliera pas mais qui le craint au plus haut point. Elle s'insinue chaque jour et fait se lever droites dans leur colonne vertébrale, les mères endeuillées de leurs petits, gardiennes de leur mémoire, et les pères ne sont pas en reste dans leur style. Les femmes le guettent d'abord chez leur mari, ensuite elles observent ce risque dans leur famille à tous les deux et puis constatent que les autres ne s'y attardent plus, sont passés "à autre chose". Commence alors le combat intérieur des mères pour faire exister leur bébé ; bébé sans souvenir fédérés de son vivant. Le débaroulé des regrets : ils jalonnent ce temps qui passe et peuvent étreindre les couples parentaux à tous les étages de toutes les étapes, qui vont de la conception à l'acheminement du petit corps. Il faut dire que la liturgie des "et si" ne laisse pas les parents en paix, d'autant qu'à l'idée d'avoir pu inverser le cours des choses et d'avoir frôlé cette possibilité, on peut perdre pied. Le poison de la culpabilité : c'est un acide qui ronge et est patiemment distillé dans chaque humain depuis la plus tendre enfance. La culpabilité est réactivable adulte et donc inévitable pour une grossesse qui s'interrompt, qu'il y ait

décision ou non, et davantage évidemment s'il y a eu décision. Elle existe en conséquence chez les deux parents car ils étaient deux à concevoir, deux à apprendre la triste nouvelle, deux à décider des suites diverses à donner et acter une fin de vie de leur bébé par le choix d'un accompagnement. Culpabilité étreignante, la raison n'ayant que peu de prises à cet endroit ; qui plus est pour des parents s'estimant devoir protéger leur enfant quoi qu'il arrive, et d'autant pour une mère dont il était partie intégrante. Le fiel des pourquoi acérés : ils affleurent de fait et jaillissent de la colère, de l'éprouvé punitif, du ressenti d'injustice et de l'amertume à l'égard de la vie. Ils sont adressés au ciel et au commun des mortels :  
"Pourquoi ? Pourquoi c'est arrivé ? Pourquoi nous ?"

S'adapter à la réalité : la quête du sens

Soyons clairs, il n'y a aucun sens à tout cela. Les drames et les souffrances qui leur sont collatérales, sont vaines, inexplicables. Seul le sens (l'orientation) que les personnes vont successivement donner à leur vie, et seul le sens qu'ils vont donner à leur existence (sa valeur) vont donner une forme à tout cela, une nouvelle organisation à mesure appréciable et une transformation en vue d'une "utilité" (d'une fierté, d'une action reconnue, d'un mouvement perdurant l'existence de ce bébé, d'un état d'esprit laissé en partage, etc.) Ce qui en fera un jour un événement partiellement acceptable qui les aura grandi, avec la perspective expansée que le décès de leur enfant ne soit pas vain, que son présent arrêté ne soit pas sans suite à donner. Il s'agit en parallèle de prendre en compte de nouvelles modalités, incontournables depuis : soit accueillir la non maîtrise de tout ce qui vit (humains y compris) et la part du mystère de cette vie à l'échelle d'un univers (au propre comme au figuré). Ce qui revient à entendre le primordial, lui offrir une nouvelle place concrètement dans leur vie de couple, et réajuster alors ce regard neuf sur tous les paramètres vitaux de leur existence. Ils ont en effet appris durement à leurs dépens, que dans cette vie humaine on ne maîtrisait rien et surtout pas ce qui fait les fondamentaux d'une vie (vie, mort, santé, procréation, amour). Ils repriorisent à ce stade leurs essentiels qui ne sont plus classés dans le même ordre sur leur liste du top 10.



Ensemble s'adapter à la vie

Quand un être traverse une épreuve, les autres ne peuvent rien à ce qui se passe, en ce sens qu'ils ne peuvent pas lui retirer l'épreuve, que lui seul peut traverser et personne d'autre à sa place. Que d'autres soient présents modulent néanmoins beaucoup le ressenti de solitude. Il en va de même pour l'autre, l'élu du cœur, qui bien qu'il vive la même épreuve, ne la traverse pas semblablement et ne peut non plus l'enlever à l'autre. Etre ensemble et aimants, néanmoins changent tout. De fait chacun ne peut que s'occuper de lui d'abord, pour avoir la possibilité de donner à l'autre ensuite. Ce qui est assez contraire à nos pensées. Force est de constater que la dynamique des vases communicants est toujours à l'œuvre au sein du couple qui s'aiment véritablement : ils tiennent, se soutiennent, s'épaulent, se tiennent la main et s'entraînent comme s'entraident. Bien sûr il y a des moments d'exception, d'aversion, de répulsion. Bien sûr il y a réactions propres au genre. Les entendre, les respecter, ne pas les comparer. Arrive alors un jour où le gros des tumultes passés, quand chacun a respecté son propre tempo intérieur, quand le couple a tenu bon, encaissant, se relevant, faisant face puis cheminant sans se perdre de vue, soi et l'autre : un autre paysage se présente sous une autre lumière, moins dévasté, moins aride et même bientôt avec une touche de vert au loin. Touche de vert qui ne peut avoir occulté le fil rouge du charnel et de la sexualité des êtres (entre tendresse, sensualité, décharge des tensions, "baiser" et faire l'amour). Il va bien sûr sans dire que dans le mouvement de la vie, les couples concernés peuvent naviguer entre toutes ces dimensions charnelles et sensorielles. Néanmoins il me faut rappeler combien de couples de parents retournent vers une grossesse et une sexualité procréative, sans avoir reconnecté avec le couple d'amants (qui sera aussi fonction de la sexualité qui était la leur avant, du désir d'enfant qui les habitait déjà avant la perte du petit, et aussi de la vivance du charnel entre eux et depuis leur toute première rencontre). Alors inévitablement arrive la question puis la perspective d'une petite vie qui serait de nouveau confiée à la matrice maternelle, le désir d'une nouvelle grossesse et une interrogation à ce sujet : "qu'est-ce que le bon moment pour y retourner ?"

Désirer un enfant de nouveau : une mesure de s'être adaptés ? "Retourner vers une grossesse" est depuis mon expérience l'option majoritairement choisie, probablement parce qu'elle est animée du flux de la vie (des milliards d'années que la vie avance) qui nous traverse et nous habite naturellement (d'ailleurs c'est ce qui est : la vie l'emporte au final sur la mort, quoi qu'on en dise). Cet élan de vie va dépendre néanmoins d'un faisceau de paramètres propres à chaque individu et chaque contexte (tels les personnalités de chacun et l'économie psychique du couple, les enfants qu'ils ont déjà ou non, du temps que cela a pris pour que la femme soit précédemment enceinte, etc.). L'enjeu étant de taille, l'assise psycho-émotionnelle conjugale est comme sondée "après la tempête" et avant ce futur remaniement (comme une estimation de leur capacité à avoir encaissé un choc pareil qui manifeste leur manière d'être vivants et de se présenter devant ce nouveau projet, de leur aptitude à avoir rassemblé leurs forces qui devient alors un socle mutualisant pour sentir d'y retourner ensemble, et de leur cheminement suffisant fait individuellement et en couple, pour ne pas être trop pétris de douleur, ni trop empreints d'angoisse et de décalages). C'est en conséquence et en définitive, l'épuré du moment où la trinité (tête, corps et cœur) dit plutôt "oui"; un oui suffisant à "essayer encore" et avoir foi en la vie quand même.

Alors justement être "un homme" dans ces circonstances, juste humain...

En condensé : il y aura eu la terrible nouvelle, une bascule, un changement de rythme et consécutivement un changement de trajectoire radicale, comme un coup de volant sec et un temps dilaté ensuite. Alors manque de sommeil, épuisement, impuissance et douleur "aidants », les parents n'ont plus lutté et ont laissé s'exprimer un autre plan. Impactés ils se sont laissés traverser puis propulser vers leur vie intérieure (dans ses points de force et de faille, dans ses clairs et ses obscurs). Elle s'est mise en mouvement de fait (mouvement de protection pour se défendre d'une telle agression, mécanisme d'adaptation à une situation nouvelle, violente et sans retour possible, puis processus de restauration le temps où cela dure). Car oui le corps sait panser ses blessures, en faisant de l'os là où il est fracturé ou en cicatrisant ses plaies quand

il en a. Alors oui la psyché dans son semblable processus biologique, sait elle aussi métaboliser l'effraction et les angoisses abyssales générées par pareil drame. J'invite encore et toujours, chaque être éprouvé par une telle perte, à délibérément choisir de ne pas subir et de se laisser conduire par le corps (qui sait faire et ne ment jamais), le cerveau (grand ordinateur central dans lequel est compacté le résumé de l'évolution qui nous a précédé, et à laquelle on peut donc prêter confiance) et le cœur (sorte d'ermite qui a foi en la vie et en l'amour, et qui dicte son pas pour poursuivre le chemin de son ouverture). Et alors chacun découvrira au milieu d'un tel hiver, un invincible été (paraphrasant notre Albert Camus national)...

*Nathalie Lancelin-Huin est l'auteure de « Traverser l'épreuve d'une grossesse interrompue », Ed. Josette Lyon*