

DON DE SOI



Laura

Laura

Don de soi

© Laura, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9239-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Petitou, ma coquille, ma châtaigne, mon bébé cœur. Si tu lis ce livre un jour, j'espère que tu seras papa à ton tour ou au moins en âge de comprendre ce que j'ai traversé et pu parfois ressentir. Ne doute jamais de mon amour. Souviens-toi : « Je t'aime à l'infini et au-delà des étoiles. »

À ma maman, pour son amour débordant.

Et à toutes les mamans du monde.

Prologue

J'ai très longtemps voulu publier ce livre sous mon nom. Il me semblait en effet totalement incohérent d'écrire un livre censé banaliser la dépression post-partum, le burn-out maternel et certaines pensées ou sentiments que l'on peut éprouver au cours de la maternité en se cachant derrière un pseudonyme ou en publiant de façon anonyme.

Après une longue réflexion, si j'ai finalement choisi de ne pas dévoiler mon nom, ce n'est absolument pas par honte, au contraire. J'aurais été fière d'avoir mon nom sur un livre et de véhiculer des messages qui me tiennent à cœur. Ce choix m'a cependant semblé capital pour protéger ma famille, à commencer par mon fils et mon mari, ainsi que les médecins desquels je parle tout au long de mon récit. Par respect pour toutes ces personnes, j'ai préféré conserver mon anonymat pour préserver le leur.

Ce livre parle de ce que certaines mamans - ou presque toutes, peut-être, je n'en sais rien à vrai dire... - pensent tout bas, en se pensant bien seules à le penser. De ce qui semble horrible et honteux à ressentir et encore plus à exprimer à haute voix ou à coucher sur du papier. De ce qui est moins aisé à romancer que les joies de la maternité et les moments magiques partagés avec son bébé. En somme, ce livre parle de la vie, la vraie. De *ma* vie, du moins.

En effet, cet ouvrage raconte mon histoire et seulement mon histoire de la maternité. Je ne parlerai que du fait d'être maman, car c'est la seule chose que je connaisse, mais cela ne signifie aucunement que je n'implique pas les papas dans la parentalité. Certaines mamans ne se reconnaîtront absolument pas dans mes propos. Peut-être que certains papas, quant à eux, trouveront des similitudes avec ce qu'ils ont vécu ou sont en train de vivre – si c'est le cas, je vous souhaite du courage et vous envoie de la force ainsi que beaucoup de bonnes ondes.

Ce livre contient des propos très durs sur la maternité et n'a en aucun cas pour but de dissuader, voire de dégoûter quiconque d'avoir un bébé. Beaucoup de pensées sont extrêmement difficiles à la fois à s'avouer, à porter en soi – dans son cœur comme dans sa tête – et à dire ou à écrire, mais je ne suis sûrement pas la seule à les avoir eues. Elles sont si violentes qu'on essaie de les faire taire, les

pensant taboues. Elles vont tellement à l'encontre de l'image fréquemment véhiculée de la maman épanouie grâce à l'arrivée de son bébé qu'on ne peut que penser que l'on doit en avoir honte et que le problème vient de nous. J'aurais préféré écrire sur le bonheur de donner la vie et d'aider à faire grandir ce nouveau petit être, mais j'ai pensé qu'écrire sur ce qui reste souvent silencieux serait sans doute plus utile – à moi d'abord, puis à vous, je l'espère. Peut-être que certaines mamans culpabiliseront moins d'avoir eu, elles aussi, des pensées ou des réactions semblables aux miennes et se sentiront ainsi moins seules ou moins anormales. Ces pensées sont alimentées, entre autres, par le manque de sommeil – rappelons quand même que la privation de sommeil est un moyen de torture – et par les hormones, qui suffisent à eux deux à constituer un cocktail capable de transformer n'importe quel individu sain et équilibré qui en siroterait un peu chaque jour, voire s'en désaltèrerait franchement.

Je vous invite à plonger dans ma tête – et aussi un peu dans mon cœur. C'est tellement rare que quelqu'un nous ouvre les portes de sa tête. Je veux dire, *réellement* et sans filtres. On se demande souvent ce qui se passe dans la tête des autres. On ne le sait jamais vraiment. Pour une fois, je vous en donne l'occasion. Vous verrez, ce n'est pas toujours très beau ce qu'il y a dans une tête, mais savoir qu'on n'est pas seul à avoir des pensées si dures et à ressentir des choses si violentes est déjà un peu salvateur, je crois.

Et puis, en vous invitant à plonger dans ma tête, je m'offre une merveilleuse opportunité : celle d'exprimer tout ce que j'ai besoin et envie d'exprimer, sans que quiconque ne me coupe la parole ou ne me donne son avis – *a fortiori*, non sollicité, bien souvent. Et ça, vous n'imaginez pas à quel point ça fait du bien ! Toute jeune maman, j'étais pleine de questions et de doutes, très peu sûre de moi, de mes choix et de mes gestes et donc extrêmement facile à culpabiliser et à faire douter encore davantage. Au bout de quelques mois, heureusement, j'ai pris de plus en plus confiance en moi et suis même devenue assez fière de la manière dont je me suis occupée de mon fils – malgré toutes les difficultés mises sur mon chemin – et d'avoir suivi mes intuitions et mes convictions. J'ai appris à ne plus (trop) prêter attention aux remarques ou aux critiques que l'on pouvait me faire et à m'en protéger. Cependant, c'est quand même très jouissif de pouvoir faire ici un monologue – ou un « monoscript », ça se dit, ça ? non, j crois pas, mais faudrait l'inventer alors ! Ici, c'est *mon* lieu d'expression. Mais l'avantage, c'est que vous êtes libre d'y entrer ou non et de le quitter à tout moment, si vous souhaitez en sortir.

Je vous souhaite la bienvenue.

Chapitre 1 – Un long et douloureux parcours de procréation

Après seulement cinq mois de relation avec l'homme qui deviendra mon mari, j'arrête la pilule et nous commençons doucement les essais bébé. Nous sommes alors au mois de novembre 2020.

Notre fils est né en mai 2024. Le parcours pour fonder notre famille et avoir notre bébé a donc été long, très long même – bien que certains couples mettent dix ans, ou n'y parviennent malheureusement jamais. Et il aura surtout été très douloureux et éprouvant. On peut parler d'un véritable parcours du combattant, ou plutôt *des* combattants dans notre cas. Les choses ont donc été vraiment compliquées pour mon mari et pour moi avant même que notre fils ne vienne au monde. h

Durant près de deux ans, j'enchaîne les tests de grossesse – tous négatifs – et donc les déceptions. Etant atteinte du SOPK¹, mes cycles sont souvent longs et très irréguliers et chaque cycle particulièrement long est alors une brèche dans laquelle un nouvel espoir peut se glisser. Avec les mois qui passent et le désir de plus en plus pressant de devenir maman, j'ai du mal à accepter les résultats négatifs des tests. Tant que je ne vois pas de sang sur mon sous-vêtement ou sur du papier toilette, je me voile la face et me dis que je suis peut-être enceinte mais que j'ai effectué le test trop tôt. Il m'arrive même de me dire que je suis peut-être enceinte malgré mes règles, comme c'est le cas de certaines femmes, et de ressentir les premiers signes d'une grossesse, en les cherchant vraiment bien. Je suis sans arrêt sur mon téléphone en train de faire des recherches sur Internet. Je lis des témoignages sur des forums ou des articles sur le site Doctissimo. Parfois, je suis tellement obsédée par tout ça que je reprends des dizaines de fois mon téléphone sur ma table de chevet, pour effectuer une nouvelle recherche, avant de dormir.

À chaque test négatif, je sais que je vais aussi causer de la peine à mon mari – ou futur mari, selon la période –, peine qui viendra s'ajouter à la mienne. De temps en temps, je décide donc de ne pas lui parler de mes espoirs. J'achète des

tests à la pharmacie et les effectue en cachette. Je jette ensuite les emballages dans la poubelle, en les recouvrant d'autres déchets. Pleurer seule, je ne sais pas si c'est plus facile ou plus dur, au final. J'ai le sentiment d'être un désert aride, dans lequel rien ne peut pousser. Je croise plein de femmes enceintes – surtout l'été, lorsque les tenues dévoilent les ventres ronds plus tôt et plus aisément – et entends toute une pléthore d'anecdotes racontant qu'Unetelle est tombée enceinte dès le premier mois suivant l'arrêt de sa pilule. Je ne comprends pas ce qui cloche chez moi et avec ce foutu appareil reproducteur incapable de remplir sa fonction, et je vis la situation comme une amère injustice. Pourquoi moi, qui rêve de devenir maman depuis mon plus jeune âge, n'y arrive pas, alors que ça semble « tomber » sur certaines femmes qui n'en ont pas plus envie que ça ? Il y a même des femmes qui tombent enceintes sous pilule, sans avoir le moindre désir de grossesse. Moi, qui remue ciel et terre pour voir mon ventre s'arrondir, n'y parviens pas. « La nature est bien faite. » Mouais, parfois, c'est quand même mal foutu, les choses.

Au bout de longs mois d'essais infructueux, ma gynécologue nous oriente vers une consœur médecin de la reproduction. Mon mari et moi enchaînons alors les analyses : prises de sang et échographies par dizaines, spermogramme, IRM pelvienne, hystérosalpingographie², et j'en passe. Les passages au laboratoire et les rendez-vous avec les spécialistes s'enchaînent. Je commence à prendre des compléments alimentaires pour la fertilité, que je prendrai pendant environ deux ans. Un peu plus tard, mon mari en prendra à son tour pendant environ six mois. Ces traitements ne sont pas remboursés et assez chers, surtout sur la durée. Tout ce parcours est éprouvant, stressant, chronophage et coûteux – consultations ou examens avec des dépassements d'honoraires, médicaments non remboursés, etc. Si l'on additionnait toutes ces dépenses, le budget serait quand même colossal. Si on dit qu'un bébé, ça coûte cher, celui-ci nous coûte la peau des fesses avant même d'avoir pointé le bout de son nez.

Au fur et à mesure que je passe des examens, on me trouve un nouveau problème. Avec l'IRM pelvienne, j'apprends que je suis atteinte d'endométriose. Suite à l'hystérosalpingographie, on détecte que le brassage péritonéal se fait très mal dans ma trompe gauche, même si celle-ci n'est pas vraiment obstruée. Plus ça va et moins ça va en somme. Je me rends compte que vraiment rien ne fonctionne correctement dans mon appareil génital. Mon moral prend un coup à

chaque nouveau verdict et mes espoirs de devenir maman s'amenuisent au fur et à mesure.

De plus, certains examens médicaux sont vraiment très douloureux. Je suis notamment traumatisée par l'hystérosalpingographie, lors de laquelle j'ai hurlé de douleur pendant environ trente minutes, les poignets attachés à la table d'examen. Je suis ressortie du centre de radiologie en pleurs, encore sous le choc de ce que je venais de vivre, et suis montée dans la voiture dans laquelle mon mari m'attendait.

C'est donc ça essayer de fonder une famille ? Il faut être vraiment déterminée et avoir le cœur bien accroché.

À chaque fois que l'on parle de nos essais bébé infructueux avec des amis, de la famille ou même des collègues de travail, il y a toujours quelqu'un qui connaît quelqu'une qui est tombée enceinte dès lors qu'elle a arrêté d'essayer d'avoir un enfant et qu'elle a pris un chat à la place. « C'est psychologique, c'est que dans la tête tout ça ! Arrêtez d'y penser et vous verrez que ça arrivera à ce moment-là ! ». Alors oui, bien sûr, il y a probablement une part de vrai dans ce discours, mais je n'en peux plus d'entendre la même rengaine qui n'a d'autre conséquence que nous faire culpabiliser. J'aimerais bien les y voir, eux, à notre place.

Notre vie sexuelle a beaucoup pâti de la situation, évidemment. Chaque rapport sexuel est réfléchi par rapport au calendrier – bien qu'il est pour moi difficile de savoir quand j'ovule avec mes cycles très irréguliers – et vécu uniquement comme un moyen de procréer. Adieu la spontanéité, le plaisir et le désir ! Cette situation et cette pression sont assez difficiles à vivre, pour mon mari comme pour moi. Le fait que mes cycles soient très longs (parfois plus de 45 jours) n'arrange pas les choses puisque le nombre de cycles et d'ovulations sur une année est inférieur à celui de la majorité des femmes. Lorsque ça ne fonctionne pas au cours d'un cycle donné, il faut attendre jusqu'au cycle suivant et le temps me paraît alors incroyablement long.

En juin 2022, la gynécologue médecin de la reproduction par qui l'on est suivis commence par réaliser ce que l'on appelle dans son jargon une « étude de