

France Dammel

Pr Christophe Blockeel

Maman

À TOUT
PRIX

Patiente et gynécologue
vous disent tout sur
LA PMA

Table des matières

Introduction	9
--------------	---

1. Se lancer dans la grande aventure	15
Avant de commencer	17
Le grand saut	24
L'épreuve psy	37
Première tentative	49
Ponction d'ovocytes et... hyperstimulation	58
Rebondir	77
Un petit cœur qui bat	102

2. La nouvelle aventure qu'est la grossesse	119
Bienvenue, Pierrick !	124

3. Rempiler	133
Prête à tout, mais pas à perdre un bébé	141
Persévérer	158
Un petit frère pour Pierrick	168

4. Témoignages	181
Anne-Lise et Sylvain	183
Kelly et Carole	189

Conclusion	199
Pour aller plus loin	205

Introduction

À l'heure d'écrire ces lignes, j'ai 45 ans. Il y a quatorze ans, je prenais une décision qui allait changer ma vie : celle de faire un bébé toute seule. Parce qu'à tout prix, je voulais être maman. À l'époque, c'était un bébé, pas deux, ni trois, ni quatre ! C'est ainsi que la vie m'a fait un merveilleux cadeau : mon premier fils, Pierrick. Ensuite, en le voyant grandir, si sociable, je me suis dit que je ne pouvais le laisser seul, sans frère ni sœur. J'ai alors pris la deuxième grande décision de ma vie : mettre tout en œuvre pour lui offrir ce petit frère ou cette petite sœur.

Hélas, la vie n'a pas été tendre avec nous. Je suis tombée enceinte dès la première nouvelle tentative, mais Pierrick n'a jamais pu tenir Juliette dans ses bras, car elle s'est endormie pour toujours dans mon ventre. Pour lui comme pour moi, je ne pouvais rester sur cette terrible déception. J'ai réessayé pendant longtemps avant de tomber enceinte une troisième fois. Pierrick a eu un petit frère, qu'il a pu serrer dans ses bras pendant quelques minutes trop courtes, quelques minutes qui ont néanmoins fait de lui le super grand frère qu'il est aujourd'hui. Une hémorragie a emporté Lucas à vingt-quatre semaines de grossesse. Deux fois la faute à pas de chance... Le sort s'abattait sur nous et en même temps, je me disais que je ne pouvais pas abandonner ce rêve.

Ma persévérance a permis à Pierrick de découvrir l'Amour entre frères avec un grand A. Jules vient d'avoir 3 ans et tous deux s'aiment plus que tout au monde. Ils partagent une formidable complicité devant laquelle je m'émerveille chaque jour. Maintenant que notre rêve est devenu réalité, il m'a semblé que le moment était venu de concrétiser ce projet de livre sur mon parcours de procréation médicalement assistée (PMA).

Ce texte était déjà dans ma tête dès avant la naissance de Pierrick. Au cours de cette période, j'ai toujours gardé un carnet vert auprès de moi – vert j'espère –, car je savais qu'en PMA, rien n'est jamais gagné, loin de là, et que mon expérience pourrait éclairer nombre de futurs parents amenés à passer par le même chemin. C'est en partant de cette question, « Serai-je un jour maman ? », restée de longs mois sans réponse, que je souhaite partager mon histoire avec vous. L'histoire d'un parcours de PMA comme tant de femmes et de couples en vivent, puisque l'on sait qu'aujourd'hui, un couple sur six éprouve des difficultés à concevoir un enfant et décide de recourir à la PMA. C'est également le cas de femmes seules et de couples lesbiens de plus en plus nombreux.

Si j'ai eu envie de partager cette tranche de vie, c'est avant tout pour expliquer, sans tabous, toutes les étapes par lesquelles je suis passée pour enfin tomber enceinte. Encore aujourd'hui, trop de couples et de femmes seules restent avec des questions sans réponses. Certes, la communication a beaucoup évolué de manière générale au cours des dix dernières années. Mais en matière de PMA, malgré de nombreuses initiatives, l'information ne passe pas encore suffisamment. Depuis que Pierrick est né, nombreuses sont les personnes venues me demander de leur faire part de mon expérience. Il pèse parfois sur ces demandes une forme de honte ou de

gêne... Comment, à l'heure actuelle, est-il encore possible que ces questions s'accompagnent de tabous ? C'est précisément pour briser ces silences autour du sujet que j'ai souhaité publier cet ouvrage.

J'ai le privilège d'avoir pu embarquer dans cette aventure le professeur Christophe Blockeel, gynécologue spécialisé en fertilité à l'UZ Brussel, qui a, outre une expertise de plus de vingt ans dans le domaine, le don d'expliquer les choses avec simplicité. Je tenais en effet à accompagner le récit de mon expérience du regard d'un expert et des explications d'un spécialiste. En outre, j'ai eu la chance que des amis et des professionnels de la santé que j'ai rencontrés sur mon chemin acceptent de témoigner dans ce livre.

Il me semblait primordial de partager les mille et une choses que j'aurais voulu savoir avant de me lancer dans l'aventure, qui sont probablement les questions de tous les futurs parents : à quoi ressemble la vie d'une femme ou d'un couple qui vit un parcours de PMA ? En quoi leur existence s'en voit transformée ?

Mon idée n'est évidemment en aucun cas de décourager qui que ce soit. Bien au contraire : c'est précisément pour aider ceux et celles qui hésitent encore à franchir le pas, ceux et celles qui viennent de se lancer dans cette grande aventure et ceux et celles qui continuent à s'accrocher malgré les échecs qui s'accumulent.

Étant moi-même journaliste, j'ai tenu à mettre aussi cette casquette et à recueillir le ressenti d'autres personnes passées par la case PMA.

Et enfin, si c'était à refaire... Je ne m'étalerai pas ici sur cette question, je vous laisse découvrir ma réponse à la fin du livre. Cela dit, pour que jamais ne puisse subsister aucun doute dans

la tête de mes enfants qui liront un jour cet ouvrage, je me dois de dire que malgré toutes les épreuves que j'ai traversées, ils sont la plus belle chose qui me soit arrivée et jamais je ne regretterai l'espace d'une seconde d'avoir pris la décision de les concevoir seule. Si ces douze ans de cohabitation à deux et trois ans de cohabitation à trois ont été parfois très rock'n'roll, mes enfants ont littéralement métamorphosé ma vie et ont fait de moi une maman comblée et une femme encore plus forte à bien des égards.

01.

Se lancer dans
la grande
aventure

Avant de commencer

J'ai toujours pensé que la vie pouvait être belle, à condition de prendre son destin en main et de se battre pour les objectifs qui nous semblent importants. Depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours rêvé d'être maman. Et puis les années ont passé. J'ai vu mes amies se marier, les premières accoucher, leurs enfants grandir, et plus les années avançaient, plus le fait de ne pas être moi-même maman me pesait.

Ce que je vivais au début comme une grande joie – rendre visite à une amie et à son nouveau-né – s'est peu à peu mué en une véritable souffrance. Bien sûr, j'étais contente pour elle, mais cela devenait difficile, au point où consulter mon gynécologue dans l'hôpital où la plupart de mes amies accouchaient me pesait : ce lieu était synonyme d'une joie qui m'était refusée. Acheter un cadeau pour ce petit bout était douloureux. L'attente se faisait de plus en plus longue. La question « Pourquoi pas moi ? » résonnait dans ma tête à longueur de temps.

Certes, j'avais eu des amoureux, mais je n'avais pas trouvé celui avec qui je pourrais réaliser ce projet d'avoir un enfant. Mon dernier compagnon aurait pu être le bon, mais il avait déjà des enfants et avait fini par se rendre à l'évidence qu'il ne voulait plus passer par la case langes et réveils nocturnes... Ce n'était donc pas notre décision. C'était la sienne. J'ai pris cette annonce comme un coup de poignard : mon rêve de devenir

maman ne pourrait se réaliser avec lui. C'était le scénario d'une vie qui ne correspondait plus du tout au scénario de vie que j'avais déroulé dans ma tête depuis ma plus tendre enfance. Même au nom de l'amour, je ne pouvais y renoncer.

Assez étonnamment – ou finalement plutôt assez logiquement –, j'ai vite pris ma décision : sans cet espoir d'un jour avoir un enfant avec cet homme, mon couple ne tenait plus. Ce n'est jamais facile de rompre. Mais ici, les mots me sont venus naturellement. « Je t'aime, mais il m'est impossible d'imaginer une vie sans être maman. »

J'étais à l'aube de la trentaine. Si certains essayaient de me consoler et de me rassurer en me disant que j'avais encore de longues années devant moi pour trouver le père de mes futurs enfants, j'étais tout à fait consciente que l'horloge biologique tournait et que je ne pouvais attendre dix ans de trouver chaussure à mon pied, car mes chances de tomber enceinte seraient alors considérablement réduites.



Quel est le bon âge pour concevoir un enfant ?



Pr Christophe Blockeel

Il est surtout important de se sentir prête. Mais si l'on s'en tient à la science, il est clair que l'horloge biologique joue un rôle et que les chances de tomber enceinte diminuent avec l'âge, et bien plus que ce que croient la plupart des femmes. Il est donc important de les sensibiliser à cette réalité : si elles sont de plus en plus nombreuses à repousser le moment de faire des enfants, elles doivent être conscientes que plus elles attendent, plus leurs chances de tomber enceintes naturellement s'amenuisent. En effet, la fertilité de la femme diminue lentement à partir de 30 ans, puis

de plus en plus vite à partir de 35 ans. Il lui devient alors de plus en plus difficile de tomber enceinte.

Les mois ont passé. La rupture a été difficile à digérer, d'autant plus que c'est moi qui avais pris la décision de rompre alors que nous étions heureux. Je pensais souvent à l'un des chanteurs qui avaient influencé mon enfance et mon adolescence, Jean-Jacques Goldman. Je me souvenais des camps patro où nous chantions *J'irai au bout de mes rêves* à tue-tête sur les chemins de campagne. Cette chanson résonnait en moi plus que jamais. Je devais prendre mon destin en main. Mon rêve à moi, c'était d'être maman. Et si je n'avais pas d'homme, il y avait la solution de faire ce bébé toute seule, comme le chantait aussi Jean-Jacques...

Mars 2010

Assez vite, cette option s'est imposée comme une évidence, même si les mères célibataires ont encore tendance à être stigmatisées dans notre société. Bien sûr, quand j'étais petite, je ne rêvais pas de faire un bébé toute seule. Bien au contraire, je rêvais de rencontrer le prince charmant avec qui fonder un foyer. Mais aujourd'hui, quand je mets mes deux rêves dans la balance, celui d'être maman et celui de rencontrer le prince charmant, c'est de loin le premier qui pèse le plus lourd.

Mon choix peut être qualifié de « choix par défaut », mais ce n'en était pas moins un choix mûrement réfléchi. Et ce n'était certainement pas un choix égoïste, car pour l'enfant, l'essentiel est l'amour qu'il reçoit, peu importe que ce soit d'une maman et d'un papa comme dans le schéma traditionnel, de

deux mamans, de deux papas ou encore d'une maman ou d'un papa solo. Et de cet amour, je débordais. Il n'attendait qu'à être offert.

Par ailleurs, je n'ai pas fait une croix sur une vie de couple. Je n'exclus pas la possibilité qu'un jour, un homme vienne rejoindre notre foyer et puisse entourer mes enfants d'amour. Mais si cette possibilité ne se présente pas, ce sera bien aussi. J'en suis intimement convaincue. D'ailleurs, de plus en plus de chercheurs se sont penchés sur le bien-être psychologique des enfants nés de mère célibataire et il ressort de leurs études qu'ils sont tout aussi épanouis que les autres, comme l'indique également la psychologue Lize Leunens de l'UZ Brussel.



Que disent les études sur le bien-être psychologique des enfants nés de mère célibataire ?

→ Lize Leunens, psychologue au service de PMA de l'UZ Brussel

Plusieurs études ont montré qu'à l'âge préscolaire (2 et 5 ans) et à l'âge de l'école primaire (8 et 10 ans), le développement mental et moteur des enfants nés par ICSI¹ est similaire à celui des enfants conçus naturellement. Le développement socio-émotionnel des enfants ICSI de 8 et 10 ans n'a pas non plus montré de différence avec celui des enfants d'un groupe contrôle conçus naturellement. En outre, aucune différence n'a été constatée en termes de bien-être parental, de fonctionnement familial et de relations parents-enfant dans les familles après une ICSI.

1 Injection intracytoplasmique de spermatozoïde.

Par ailleurs, les résultats d'une étude longitudinale de 2021 sur les familles fondées par des mères célibataires par choix n'ont démontré aucune différence entre les types de familles en ce qui concerne la santé mentale de la mère, la qualité des relations mère-enfant ou les problèmes émotionnels et comportementaux de l'enfant. Des niveaux plus élevés de stress parental ont certes été associés aux difficultés d'adaptation des enfants, mais ce, quel que soit le type de famille.

Enfin, les résultats de ces études suggèrent que la présence de deux parents – ou d'un parent de sexe masculin – n'est pas essentielle à l'épanouissement des enfants ; ils s'ajoutent au nombre croissant de preuves selon lesquelles la structure familiale a moins d'influence sur l'adaptation des enfants que la qualité des relations familiales.

Certes, j'aurais pu opter pour un moyen plus simple de concevoir ce bébé – une relation d'un soir sans contraception –, mais en termes d'efficacité, c'est quand même très aléatoire, d'autant plus que je n'avais plus vingt ans. En outre, le risque d'infection sexuellement transmissible n'est pas nul. Enfin, et c'était pour moi une raison essentielle, je ne voulais absolument pas que cette belle histoire repose sur le fait d'avoir « piégé » un homme. Ce n'était pas l'histoire que je souhaitais avoir à porter et à raconter à mon enfant plus tard. Au contraire, je voulais pouvoir lui expliquer à quel point il avait été désiré.

L'option que j'ai choisie est donc celle du parcours classique dans un centre de PMA. Bien sûr, cette option a un prix, que j'avais la chance de pouvoir assumer. Ce n'est un secret pour personne : un enfant, cela coûte cher ! Mais l'aspect financier

d'une PMA est en effet à prendre en compte avant de se lancer. J'y avais bien réfléchi. J'ai une vie professionnelle assez diversifiée : je suis infirmière à 3/5 temps en milieu hospitalier, infirmière préleveuse indépendante dans un laboratoire, journaliste et traductrice indépendante spécialisée dans le domaine des soins de santé. La somme des revenus de ces différentes activités professionnelles m'offre un niveau de vie tout à fait confortable et me permettrait de subvenir aux besoins matériels d'un enfant.

Par ailleurs, cet emploi du temps très diversifié, en partie comme indépendante, constitue également un atout pour une maman solo. Je serai en mesure de déplacer le curseur en fonction de mes besoins en termes de vie privée. Pouvoir travailler quand bébé dort est une facilité. Je comptais bien néanmoins avoir recours à une crèche, mais il faut s'y prendre tôt pour avoir une place. Il faut se mettre en recherche dès la conception de l'enfant.

Je savais ne pas pouvoir bénéficier d'un soutien familial, mais la grande majorité de mes amis comprenaient mon souhait et affirmaient qu'ils me soutiendraient dans mon parcours. Que ce soit la famille ou les amis, l'important est d'avoir une épaule sur laquelle s'appuyer le jour où j'irai moins bien, mais aussi des gens avec qui partager les beaux moments que nous offrira la vie.

Enfin, j'avais bien conscience qu'être maman solo ne serait pas simple tous les jours. Cela ne l'est pas non plus pour les mamans divorcées qui élèvent seules ou pratiquement seules leur(s) enfant(s). Pour elles, c'est même peut-être encore plus difficile, car elles ne l'ont pas choisi. Pour ma part, c'était mon choix.

Élever un enfant seule suppose de faire face seule à toutes sortes de situations. Prendre des décisions qui se prennent normalement à deux, mais aussi assumer la routine quotidienne – qui peut être lourde lorsque l'on a toute la charge sur les épaules – et surtout tous les imprévus. Heureusement, je m'adapte facilement. Encore faut-il que le cadre professionnel le permette... d'où l'importance pour moi d'être en partie indépendante et de bénéficier d'une grande flexibilité.

Le grand saut

En ce 15 mars 2011, je fais le grand saut. Ce choix n'a rien d'une impulsion ou d'une décision prise à la légère : j'ai décidé de « faire un bébé toute seule ». Un choix qui transformera profondément ma vie, bousculera mon quotidien, mes habitudes et mes aspirations. Un choix que je fais aujourd'hui, en pleine conscience des changements qu'il entraînera.

Je téléphone ainsi pour prendre rendez-vous chez mon gynécologue habituel, même s'il n'est pas spécialisé en PMA. Je suis certaine qu'il pourra m'orienter vers les bonnes personnes. La secrétaire me propose un rendez-vous le 6 juin. Il n'y a en effet pas d'urgence. Je serai donc patiente. Mon projet est de toute façon bien réfléchi. Je ne changerai pas d'avis d'ici là.

6 juin 2011

Rendez-vous chez mon gynécologue

La première étape est désormais de parler de mon projet avec mon gynécologue. Cela fait une dizaine d'années que je le connais. Je sais qu'avec lui, je pourrai aborder le sujet sans crainte d'être jugée. Et en effet, lorsque je lui présente mon projet, il ne se montre pas étonné. Il sent, je pense, à quel point je l'ai mûri. Il m'écoute avec bienveillance et m'oriente vers l'une de ses collègues, spécialisée en PMA, tout en me précisant que je ne pourrai pas faire mon parcours avec elle, car l'institution - catholique - dans laquelle ils travaillent tous

deux n'a pas encore ouvert la PMA aux femmes seules ni aux couples lesbiens. Mais elle pourra m'aiguiller au mieux pour la suite.

13 juin 2011

Rendez-vous chez la gynécologue spécialisée en PMA

J'ai de la chance : j'ai obtenu un rendez-vous chez la gynécologue très rapidement. Elle sait déjà qu'elle ne m'aura pas comme patiente, mais elle prend à cœur de m'écouter et de m'aider dans la mesure du possible.

Je viens d'avoir 32 ans. Elle est un peu plus âgée que moi et est très ouverte à d'autres formes de parentalité que celle de la famille traditionnelle. Assez naturellement, elle commence à se confier à moi et me dit notamment qu'elle aussi a pensé à un moment faire un bébé seule.

Le monde de la PMA est petit. Les spécialistes se connaissent tous. C'est donc assez facilement qu'elle m'oriente vers différents centres ouverts à la PMA pour les femmes seules. C'est en effet la chose qui prime pour moi : trouver un centre dans lequel je serai acceptée pour qui je suis et qui me suivra dans mon projet, sans préjugés, sans jugements de valeur.

J'aimerais à présent que tout aille vite, même si je sais pertinemment qu'il faudra que je m'arme de patience.

24 juin 2011

Rendez-vous chez la psychologue

J'ai rendez-vous chez la psychologue de l'un des centres que la gynécologue m'a renseignés. Mes sentiments sont mêlés. Je suis à la fois stressée, car de cette consultation va dépendre le reste de ma vie, et surexcitée, car je suis bien décidée à