

Le déni de grossesse et la grossesse nerveuse:



Table des matières:

- Introduction
- La grossesse
- Le déni de grossesse
- La grossesse nerveuse
- Conclusion
- Source



Introduction:

J'ai choisi ce thème, car dans le futur j'aimerais exercer le métier de sage-femme. C'est un thème qui m'a toujours beaucoup intéressé du au fait que ces grossesses sont souvent mal connues, voir parfois méprisées et incomprises. Les femmes qui en sont touchées sont souvent mal informées et peuvent être prises de panique.

La première fois que j'en ai entendu parler, c'était dans une vidéo, du coup je me suis posée la question, si c'était exagéré ou bien si cela ce passait vraiment de cette manière. J'ai donc décidé d'approfondir le sujet et ai découvert qu'il était très vaste. Le trouvant très intéressant, j'ai décidé d'en faire le thème de mon travail personnel.

La grossesse:

Les trimestres:

1er trimestre:

Le 1er trimestre s'étend de la première semaine à la treizième, soit environ 3 mois (inclus).

Signes chez la mère: - l'aménorrhée (arrêt des règles)

- nausée
- vomissement
- petit saut d'humeur

Développement de l'embryon: - développement des organes

Hygiène de vie de la maman: - éviter le stress

- préserver le sommeil
- cesser de fumer
- ne plus boire d'alcool
- il est conseillé de pratiquer une activité sportive (sauf si des raisons médicales l'en empêche ainsi que d'éviter les sports ou l'on risque de tomber ou de prendre des coups, les sports conseillés sont la natation, la marche et la gymnastique douce p.ex. du stretching)
- garder une alimentation saine et variée, ne pas encore manger pour deux puisque la prise de poids doit être quasiment nulle
- boire beaucoup d'eau
- préconiser les douches au bain, afin d'éviter les problèmes de stases veineuses (stagnation du sang dans les veines)



Examens médicaux: - analyse d'urine pour contrôler le sucre et le taux de protéines
- prise de sang
- mesure de la tension artérielle
- un examen gynécologique
- échographie vers la fin du 3e mois

D'autres examens peuvent être effectués si cela s'avère nécessaire.

2e trimestre:

Le deuxième trimestre s'étend de la 14ème à la 28ème semaine, soit du 4ème mois (inclus) jusqu'au 6ème (inclus).

Signes chez la mère: - le ventre commence à se voir mais ne dérange pas encore
- la mère commence à sentir les premiers mouvements du bébé

Développement du fœtus: - l'embryon devient fœtus
- tous les organes sont formés
- les ongles commencent à se développer
- à 20 semaines il mesure 24 cm et pèse 250g
- l'empreinte digitale s'est formée
- il a des cheveux sur la tête
- les yeux ont pris une couleur, pas nécessairement la définitive
- on peut à présent connaître le sexe du bébé (si la position le permet)
- déglutition du liquide amniotique
- signe de hoquet



Hygiène de vie de la maman: - mener une vie régulière, sans excès
- privilégier les moments de détente et d'intimité avec votre bébé
- une alimentation variée (le médecin peut dans certains cas prescrire des vitamines)
- éviter de porter des choses trop lourdes
- éviter les longs trajets en voiture
- il est conseillé de faire de l'exercice (p.ex. la marche, la gymnastique douce,...)
- il est important de porter des vêtements amples (éviter les vêtements qui serrent la cuisse ou la jambe, cela peut déranger le retour veineux) le port d'une ceinture de grossesse peut être envisagé

Bébé de 5 mois:



ceinture de grossesse:



Examens médicaux: - premiers examens obligatoires

- échographie
- mesure de la tension artérielle
- pesée (contrôle d'une prise de poids trop importante)

D'autres tests peuvent être effectués.

Lors de cette période de grossesse il est important de débiter une préparation à l'accouchement. P.ex. : - contrôle de sa respiration

- apprendre à mieux connaître son corps
- yoga
- chant prénatal

3e trimestre:

Le 3e trimestre s'étend de la 28ème semaine jusqu'au jour de l'accouchement plus au moins jusqu'à la 40ème semaine, soit du 7e mois(inclus)jusqu'au 9e(inclus).

Signes chez la mère: - prise de poids, car le bébé grandit, mais aussi parce que vous faites des réserves pour l'allaitement(vous devriez prendre plus au moins 10kg par rapport à votre poids initiale, mais pas beaucoup plus!!!)

- la poitrine aussi est fort gonflée (il ne faut pas hésiter à la masser avec une crème adaptée)
- vous serez rapidement essouffée
- des crampes (contractions) peuvent se faire sentir



Développement du fœtus: - 7e mois les yeux sont ouverts

- grosse prise de poids(il passe de 1,5kg au 7e mois à 3,5kg à l'approche du terme, le poids varie pour chaque bébé)
- lors du 8ème mois le bébé va se positionner dans la position pour sortir(cela peut encore changer au cour du 9ème mois)

Hygiène de vie chez la maman: - continuer tous ce qui a été entrepris jusqu'a présent
- congé de maternité
- si ce n'est déjà fait, entreprendre une préparation à l'accouchement

Examens médicaux: - échographies
- rendez-vous avec le gynécologue pour décider du type d'accouchement
- si nécessaire rendez-vous avec un anesthésiste pour une péridurale

Le déni de grossesse:

Définition:

Le déni de grossesse désigne le fait d'être enceinte sans s'en rendre compte. Il est extrêmement difficile de reconnaître un déni de grossesse, car le corps ne présente aucun symptôme d'une grossesse habituelle :

- ventre qui s'arrondit
- prise de poids
- masque de grossesse (1)
- absence de règle (aménorrhée)
- le fœtus ne bouge pas ou les mouvements sont confondus avec des troubles digestifs

Le déni de grossesse reste différent chez chaque femme, néanmoins il est divisé en deux catégories principales: - le déni de grossesse partiel
- le déni de grossesse total



(1) Le masque de grossesse:

Le masque de grossesse consiste en des plaques pigmentées sur la peau. Elles se déclarent pour le plus souvent sur le front, autour des yeux et au dessus des lèvres. Le masque est dû aux hormones produites par la femme enceinte, néanmoins il peut parfois apparaître chez une femme qui n'est pas enceinte. En général, il se déclare plus souvent chez les femmes à la peau basanée.



Le déni de grossesse partiel:

Lors du déni de grossesse partiel la grossesse est découverte après le premier trimestre, mais avant le terme.

Ce déni de grossesse peut être découvert, lors: - de la perception de mouvement du fœtus par la maman ou par le médecin
- d'une échographie pour douleurs abdominales

Lorsque la grossesse est prise en compte, le corps de la femme se change radicalement en un temps record. Ainsi de nombreux témoignages prétendent que le ventre prend très rapidement le volume qu'il est censé avoir à ce stade de la grossesse.

Témoignage:

En 2008, alors que je rentrais au lycée, j'ai rencontré mon premier grand amour. Cette personne est le papa de mon fils, Aaron, qui va bientôt avoir 5 mois. Tout a commencé le 23 Mai 2013, j'ai appris que j'étais enceinte... de 5 mois. Et oui, bébé était installé depuis le mois de Décembre 2012 mais aucun signe n'a été révélé afin de pouvoir découvrir la présence de ce petit bout.

En effet j'étais sous contraception, j'étais indisposée de manière régulière, aucune prise de poids (au contraire avec le recul je me suis aperçue que lors des 2 premiers mois de la grossesse j'avais perdu 5 kilos environ), et aucun changement au niveau de la morphologie de mon corps. Etant une personne fine cela paraît plutôt incroyable. Au mois de Février 2013 j'ai décidé de prendre rendez-vous auprès d'un ostéopathe pour de fortes douleurs dans tout le dos, au fil des rendez-vous la douleur s'était étendue (selon moi) dans mes intestins, je pouvais apercevoir plusieurs fois par jour le bas de mon ventre se contracter et ressortir pendant plusieurs secondes, puis redevenir normal. Je pensais alors à de l'aérophagie (2) étant donné qu'à la base j'en fais. Seulement plus les jours passaient et plus mon ventre grossissait lors de ces fameuses « crises ». Le papa de mon fils m'a donc conseillé de faire un test de grossesse car il trouvait que mon ventre avait une forme de ventre de « femme enceinte » lorsqu'il sortait. Le test a été fait... il était positif. Ma première pensée a été « c'est catastrophique, impossible que cela soit réel ».

Le lendemain je me suis présentée au planning familial, j'ai été prise en urgence. Dans ma tête j'étais enceinte, ok, mais de quelques jours seulement ou quelques semaines. Et non ! Lors d'un premier examen (à 9h du matin) le gynécologue a parlé de 4 mois environ, mais comme sa machine n'était pas hyper top il m'a donné un rendez-vous à 12h. A ce second rendez-vous le verdict est tombé et j'étais bel et bien enceinte mais de 5 mois passé. D'ailleurs entre 9h et 12h le médecin était impressionné par la manière dont mon ventre avait changé de forme (bébé prenait sa place). (Témoignage: mere-celibataire.fr)

(2) Aérophagie: L'aérophagie est lorsque une personne déglutit de l'air de manière excessive dans les voies du système digestif. Cela provoque des dilatations anormales de l'oesophage (3), ainsi que de l'estomac.

(3) L'oesophage: L'oesophage est le tube digestif, qui relie la gorge et l'estomac. Il mesure environ 25 centimètres et est fait de fibres musculaires. Celles-ci sont élastiques et se contractent afin de faire passer le bol alimentaire, constitué d'aliments mastiqués et de salive.



Le déni de grossesse total:

Lors du déni de grossesse total, la grossesse n'est découverte qu'au moment de l'accouchement suite à un transfert d'urgence à l'hôpital pour fortes douleurs abdominales ou de l'accouchement inopiné de la maman à son domicile.

Témoignage:

Nous nous sommes rencontrés dans la nuit du 16 janvier 2016 ! Mais remontons un tout petit peu dans le temps. Jusque là, ma vie était "normale": celle d'une jeune fille dynamique, étudiante qui sort boire un verre de temps en temps, qui travaille un peu pour se faire de l'argent de poche, des petits voyages et des parcs d'attractions. Rien de très extraordinaire pour une jeune de mon âge.

Mais vient ce soir là où je suis prise de grosses douleurs au ventre, que je mets alors sur le dos de mes menstruations, et qui deviennent insupportables.

Ma mère me traîne aux urgences. Une fois prise en charge, le verdict tombe. Surprise, ce n'est pas l'appendicite à laquelle je m'attendais finalement.

En fait, on m'annonce que je suis enceinte...

Je ne comprends pas, je suis célibataire depuis le mois de mai 2015 ! Je crie alors au médecin que je ne suis plus en couple depuis huit mois et il me fait alors comprendre que la grossesse ne date pas d'hier : "vous êtes à 39 semaines" !

Je m'effondre. Je passe par tous les états sauf la joie. J'ai si peur. Je ne m'en sens pas capable, j'ai des projets et je ne veux pas de ce bébé ! Ma mère a alors la meilleure réaction possible en me disant "si tu n'en veux pas je l'adopte". Des paroles qui, associées à la péridurale, me calment immédiatement.

Il est 3h20 du matin quand toi, petit être inattendu, un garçon, pointe le bout de ton nez. Je découvre alors ton visage tout rond, ta petite tête blonde aux yeux bleus, tel un poupon de mon enfance. Tu es si petit avec tes 3kg180 et tes 47 cm. Tu m'as l'air si fragile même si, en réalité, tu es un bébé en pleine forme.

Instantanément, mon cœur devient tout mou, mes yeux débordent de larmes et je n'en reviens pas. Tu es là après avoir élu domicile contre ma colonne vertébrale (4) sans me demander mon avis.

L'après-accouchement

Nous restons une semaine à la maternité, et je ne remercierai jamais assez leur équipe si présente et soudée !

Pendant cette semaine de transition, j'ai la chance d'avoir beaucoup de visites mais elles me fatiguent.

Il y a celles qui font plaisir : ma meilleure amie, mon meilleur ami, et quelques amis de mes parents que j'adore, mais d'autres qui sont éprouvantes. Fatalement, quand on fait un déni de grossesse, on devient vite la bête de foire !

(4) « Contre ma colonne vertébrale » :

En effet, lors d'un déni de grossesse total, l'utérus peut basculer vers l'arrière et peut se retrouver ainsi derrière les intestins, donc contre la colonne vertébrale. Si l'utérus bascule de cette manière, il est d'autant plus difficile de découvrir qu'il s'agit d'une grossesse et non d'un problème digestif, car elle n'est plus détectable par échographie, celle-ci ne reflétant que les intestins puisque l'enfant est "caché" derrière. Les battements du cœur ne sont pas détectables non plus par monitoring, car les intestins font une sorte de barrière entre l'appareil et le bébé.

Mes parents viennent tous les jours, surtout mon père, à chacune de ses pauses de travail, puisqu'il n'est pas loin. Leur amour instantané pour ce petit bout me rassure, ils ont tout préparé... Le lit, la poussette, le siège auto, tout y est et je ne leur en serai jamais assez reconnaissante !

Malgré tout cet élan d'amour, je ressens un vide immense en moi.

Ces 9 mois de grossesse, offerts à toutes les mamans, me manquent. Je n'ai pas eu de ventre, je n'ai pas parlé à mon bébé, je n'ai même pas pensé à un prénom. Mais quel genre de mère suis-je ? Une culpabilité grandissante me pèse dès que je prends du recul sur les neufs derniers mois de ma vie.

Mais malgré tout, il faut bien rentrer à la maison, où la vraie vie nous attend ! (témoignage: paroledemamans.com)

Qu'est ce que le déni de grossesse exactement?

Le déni de grossesse est dû à un trouble psychologique. En effet une grossesse n'est pas seulement une grossesse physique, mais est en grande partie également une grossesse psychologique. Durant la grossesse la future maman doit se faire à l'idée qu'elle deviendra mère et qu'une vie prend forme dans son corps.

« Le déni de grossesse protège vraisemblablement le psychisme de la femme d'une perception traumatisante qui interroge différents axes possibles de la gestation psychique, parmi lesquels l'« être-enceinte », l'« être-mère », le « donner-la-vie », l'« avoir-un-enfant », analyse le psychiatre Benoit Bayle.

Cette acceptation, de porter une vie en soi peut-être très troublante et déroutante.

Lors du déni de grossesse, cette acceptation n'a pas lieu pour, très souvent, des raisons psychologiques très intimes. Le psychisme niant cette grossesse, la plupart du temps, pour se protéger, le corps "bloque" les manifestations physiques qui auraient du avoir lieu.

Que ce passe-t-il lorsque la mère découvre qu'elle est enceinte?

La révélation d'une grossesse après un déni de grossesse est une vraie bombe atomique psychologique pour la mère.

Car, lors du déni de grossesse partiel, cette dernière doit faire face à une situation et à des choix auxquels elle ne s'était pas préparée.

Lors du déni de grossesse partiel, il est possible que la femme reste dans son déni, c'est-à-dire qu'elle décide de continuer de cacher sa grossesse physiquement alors qu'elle est « consciente » de son état. Elle risque de vouloir interrompre sa grossesse que ce soit par voie médicale ou pas, ou encore elle risque d'abandonner son enfant, où alors elle décide de construire sa grossesse et de suivre une maternité normale. En effet, rares sont les cas de déni de grossesse qui sont pris en charge.

Le plus souvent après cette découverte quelque peu brutale, on fait suivre la grossesse de la plupart des femmes dans un service tout à fait normal, sans suivi spécifique pour le traumatisme vécu.

Lors du déni de grossesse total, le choc est d'autant plus grand et le temps d'adaptation est encore plus court, puisque l'on est en train d'accoucher lorsque l'on se rend compte que l'on est enceinte et bientôt maman.

Certaines femmes accouchant à la maison, subissent un traumatisme tellement grand que le recours à l'infanticide (5) semble être la seule solution à leur détresse. Ce genre de cas reste néanmoins exceptionnellement rare.

Qu'est-ce qui est conseillé de faire lorsque l'on découvre que l'on fait ou que l'on a fait un déni de grossesse?

Pour commencer il est conseillé de rester calme, de ne pas paniquer et de ne pas prendre de décision hâtive. Si vous n'avez pas encore vu un médecin, il est important d'y aller au plus vite, afin qu'il confirme que vous êtes bien enceinte et qu'il puisse vérifier la santé du bébé et la vôtre.

Ensuite il vous expliquera sans doutes les possibilités qui s'offre à vous. Par la suite il est recommandé d'aller voir un psychologue ou un spécialiste du déni de grossesse afin qu'il vous explique clairement ce qui vous arrive ou bien ce qui vous est arrivé. Il pourra également répondre à vos questions. Si à ce moment là vous êtes toujours enceinte il se peut qu'il prenne en compte avec vous les choix qui vous sont offerts, ce qui serait le mieux pour vous et pour le bébé et ce que vous désirez faire.

Il est également recommandé de se faire suivre psychologiquement si possible pendant la grossesse afin de pouvoir bien la construire, ainsi qu'après la grossesse pour construire un lien équilibré entre la mère, l'enfant, mais aussi la famille, les proches et le partenaire. Car certaines femmes après avoir manqué une période, voir totalement leur grossesse peuvent ne ressentir aucun lien avec leur enfant ou bien encore le surprotéger afin de combler le vide provoqué par la partie de la grossesse ou la grossesse manquante et faire taire leur culpabilité.

En effet, nombreuses sont les femmes qui culpabilisent du fait de n'avoir rien vu, de ne pas l'avoir senti ou bien encore d'avoir mal interprété le peu de signes que leurs corps leurs a envoyé. Ces sentiments n'étant que rarement fondés, le spécialiste joue un rôle primordiale, afin que la femme se rende compte qu'elle ne pouvait pas savoir qu'elle était enceinte, le corps le lui ayant caché.

(5) L'infanticide:

L'infanticide est par définition le meurtre d'un enfant, très souvent un nouveau né. Cette pratique est quelque fois encore pratiquée en Inde et en Chine lors de la naissance d'une fille, car leurs naissances sont perçues comme un déshonneur ou pire encore est la signification de la ruine d'une famille. En effet, les parents doivent payer une dote considérable pour marier leur fille.

La grossesse nerveuse:

Définition:

La grossesse nerveuse, encore appelée, fausse grossesse, pseudocyesis ou grossesse virtuelle, est un trouble psychologique qui se déclenche le plus souvent chez les jeunes filles ou les femmes atteignant la quarantaine. La grossesse nerveuse est provoquée par soit un énorme désir d'enfant ou bien une forte peur de tomber enceinte. Elle consiste à être persuadée d'être enceinte sans l'être, car le corps présente tous les symptômes :

- absence de règles
- nausées
- vomissements
- seins gonflés et douloureux
- etc.

Ces symptômes sont présents malgré l'absence d'embryon ou de fœtus.

Causes de la grossesse nerveuse:

La grossesse nerveuse, tout comme le déni de grossesse est due à des facteurs principalement psychologiques.

En effet, comme déjà dit ci-dessus, la grossesse nerveuse est due à une peur immense d'une grossesse ou bien due à un énorme désir d'enfant, ceci entraîne un stress immense qui peut provoquer des dérèglements hormonaux, ainsi que le psychique qui prend alors le dessus sur le physique et provoque tous les symptômes d'une grossesse.

Néanmoins d'autres facteurs psychologiques plus profonds peuvent également en être la cause. En effet, le regard que l'on porte sur la famille joue un rôle essentiel, surtout la manière dont la femme voit sa mère, car on s'imagine souvent devenir une mère comme elle, puisqu'elle a été généralement notre exemple féminin. Cela provoque que si votre mère a fait des choses qui vous ont déplu ou vous ont éduqué d'une manière que vous n'avez pas appréciée et que vous n'avez jamais accepté cette situation, comme quoi vous êtes une femme différente de votre mère, il en reste alors une peur plus ou moins grande de commettre les mêmes erreurs qu'elle, ce dont vous n'avez pas envie.

Elle peut également être due à la suite d'une IVG (interruption volontaire de la grossesse), d'une fausse couche (6) ou bien encore d'une grossesse extra utérine(7). Ces grossesses spécifiques peuvent provoquer soit la peur de retomber enceinte et que cela ne se passe pas bien, comme la dernière fois, ou bien le désir extrême de retomber enceinte.

(6) La fausse couche:

La fausse couche est un arrêt accidentel de la grossesse entraînant la mort de l'embryon ou du fœtus. Il existe deux types de fausses couches. La première, est la fausse couche précoce. La deuxième, la fausse couche tardive.

Fausse couche précoce:

On considère une fausse couche précoce, lorsque celle-ci se déroule avant 14 semaines d'aménorrhée. Lorsque la fausse couche se déclenche tout au début de la grossesse, alors il y a de fortes chances que la femme ne remarque rien, car elle peut faire une fausse couche avant même d'avoir remarqué d'être tombée enceinte. La femme aura donc sans doute un léger retard de règles, les règles seront peut-être plus douloureuses et plus abondantes. Une femme sur deux est sujette à une fausse couche précoce, car celles-ci sont pour la plupart une sélection naturelle.

La grossesse n'ayant pas pu se poursuivre, le corps rejette donc l'embryon, souvent atteint d'une malformation chromosomique.

Les symptômes d'une fausse couche précoce ne sont pas toujours faciles à être repérés. Le premier symptôme est la perte de sang, néanmoins il est tout à fait courant de perdre du sang durant la grossesse, il ne faut donc surtout pas paniquer lorsque l'on remarque une légère perte de sang. Le deuxième, sont les douleurs pelviennes, celles-ci sont également normales en début de grossesse. Si un de ces symptômes ou bien les deux se manifestent lors de votre grossesse, il est conseillé d'aller voir le plus vite possible votre gynécologue ou bien de se rendre aux urgences de gynécologie ou un diagnostic sera fixé.

Fausse couche tardive:

La fausse couche tardive, est considérée comme telle à partir de 14 semaines d'aménorrhée jusqu'à 24 semaines, soit jusqu'au 5e mois. Toutes les pertes de fœtus après le 5e mois, sont considérées comme un accouchement prématuré. Ces fausses couches sont bien plus rares que les fausses couches précoces et concernent seulement 1% des grossesses.

Les symptômes de cette fausse couche sont bien plus claires, que ceux d'une fausse couche précoce. Le premier est une perte de sang abondante. Le deuxième sont des débuts de contractions. Et le troisième, peut être une perte de liquide amniotique. Lors de l'apparition de ces symptômes il faut se rendre d'urgence à l'hôpital. Selon l'avancée de la grossesse, un curetage pourra être effectué afin d'éjecter le fœtus, sinon il faudra accoucher du fœtus décédé.

Après cette fausse couche, de nombreux examens sont effectués afin de déterminer la provenance de cette fausse couche. En effet, elle pourrait également provenir d'une malformation du l'utérus de la mère ou bien d'un col qui ne se ferme pas correctement ou encore d'un virus ou d'une bactérie.

(7) Grossesse extra utérine:

Il s'agit d'une grossesse qui ne se développe pas dans l'utérus du à une mauvaise implantation de l'oeuf. Il existe plusieurs sortes de grossesse extra utérine, comme par exemple, la grossesse tubaire. Celle ci consiste, au fait que l'oeuf s'est implanté dans la trompe, le plus souvent à cause du fait que l'oeuf est trop grand pour traverser la trompe, donc il reste coincé dans celle-ci et s'y développe. La trompe n'étant pas faite pour accueillir un embryon, se fissurera ou éclatera et provoquera une hémorragie interne. L'embryon n'y survit pas. Néanmoins la fertilité de la femme reste inchangée sauf si le traitement reçu par la femme pour traiter la grossesse extra utérine l'en empêche.



Que faire lorsque que l'on découvre que l'on n'est pas enceinte et que l'on a tous les symptômes?

Pour commencer, il faut tout de suite prendre rendez-vous chez son gynécologue, afin qu'il fasse une prise de sang (si ce n'est déjà fait), afin de confirmer que vous n'êtes bel et bien pas enceinte.

Dans la plupart des cas le fait que la prise de sang indique que vous n'êtes pas enceinte, voir une échographie pour voir l'image de votre utérus vide permet de se rendre compte de la situation, il faut également parler de votre ressenti à votre médecin, et dans la plupart des cas les symptômes disparaissent avec cette prise de conscience.

Si ce n'est pas les cas, donc que les symptômes ne disparaissent pas suite aux examens médicaux, alors il faut envisager de se faire suivre par un psychologue ou un psychiatre.

Ceux-ci vous permettront de parler en toute franchise, sans honte et sans culpabilité de vos ressentis et de la possibilité d'une vraie grossesse future.

Cela permettra également de faire le point sur vos angoisses ou bien éventuellement sur des problèmes plus profonds, comme des problèmes familiaux ou bien des problèmes de comportements ou encore de mieux digérer des antécédents d' IVG ou de grossesse extra utérine qui pourraient vous bloquer.

Témoignage:

Grossesse nerveuse sans test positif : des symptômes qui intriguent.

Cela fait un moment que je suis avec mon copain (une belle histoire). Ca commençait à devenir sérieux lorsque nous avons décidé de passer le pas. Je prends la pilule et lui met le préservatif devant moi et il vérifie bien qu'il n'y ait rien de louche. Mais tout a changé le jour où je suis rentrée en première. Je ne connaissais personne dans ma classe mais je n'ai pas pu m'empêcher de remarquer qu'il y avait là une fille enceinte de 6 mois. Gros gros moment de stress.

J'ai tout de suite focalisé sur son ventre, je n'arrivais plus à détourner mes yeux. Vous ne pouvez pas imaginer le choc, alors que pour moi c'était la belle vie. Cela fait donc maintenant 2 mois que je ne pense qu'à elle. Cela fait aussi 2 mois que la semaine qui précède mes règles, je ne me sens pas bien : nausées, vertiges, coup de chaleur, fiévreuse par moment... J'ai vraiment très très très peur d'être enceinte parce que je sais que je ne suis pas assez mûre et je n'ai pas envie de perdre mon ami à cause de ça (je crois que c'est ça qui me fait le plus peur dans l'histoire).

Je n' ai pas les seins qui gonflent mais je ressens quelques tensions par moment. J'ai aussi des trucs bizarres qui se passent dans le bas de mon ventre : j'ai l' impression qu'il gonfle, je crois que mon utérus remonte puis revient à la normale. Est-ce que c'est ma dentelle utérine qui se forme pour mes règles ou un petit habitant qui viendrait s'y installer ? Je précise que je ne suis pas fatiguée, je n'ai ni d'envie précise ni de dégoût. J'ai juste cette semaine eu un très très petit appétit, sûrement à cause de la peur. Je n' ai pas vomi, et je vais aux toilettes comme d'habitude.

J'ai fait un test de grossesse qui n'a pas été positif, mais ces symptômes continuent de m'inquiéter. (Témoignage: magicmaman.com)

Le syndrome de la couvade:

Le syndrome de la couvade concerne uniquement les hommes, lors de la grossesse de leur partenaire. Néanmoins, pas tous les hommes sont touchés par ce syndrome. Aux Etats Unis, 25% à 52% des hommes subissent une couvade, pour la plupart lors de leur premier enfant, ce sujet reste néanmoins peut abordé par les hommes.

La couvade est une série de symptômes correspondant aux symptômes d'une grossesse, c'est à dire: - nausées

- vomissements
- envie alimentaires particulières
- une prise de poids
- etc.

Il existe plusieurs théories pour expliquer le syndrome de la couvade.

1. La couvade pourrait être une réaction hormonale. D'après certaines études, certains hommes subiraient une baisse de testostérone(8) et une production soudainement plus élevée de prolactine (9) lors de la grossesse de leur partenaire.
2. Elle pourrait également exprimer le fait que le père désire s'impliquer physiquement dans la grossesse de sa partenaire, en effet, dans une grossesse, c'est la femme qui physiquement fait quasiment tout, elle porte l'enfant, le sent, etc.. Le père ayant envie de soulager ou de partager la grossesse physique de sa partenaire pourrait faire une couvade.
3. Pour certains hommes, la couvade est un moyen d'exprimer leurs craintes, de ne pas savoir s'occuper du bébé à sa naissance ou de devoir gérer un nouveau membre dans la famille.
4. La couvade pourrait également être l'investissement du père dans la grossesse, ainsi que la préparation à devenir papa. En effet, certaines études ont pu observer, que les pères suivant des cours prénataux sont plus sujets de la couvade.
5. La couvade pourrait également exprimer l'impression d'être mis de côté par la famille et leur partenaire, du au fait que l'attention est uniquement ou presque focalisée sur la femme. Ils ont ainsi l'impression d'être mis de côté et pourraient également avoir peur de perdre leur place au sein de leur famille.
6. Si c'est la futur mère qui s'occupe de la cuisine, alors ses envies alimentaires particulières pourrait également être la cause de la prise de poids et des problèmes de digestion du futur père.

(8) La testostérone:

La testostérone est une hormone sécrétée par les glandes sexuelles des mammifères mâles : les testicules. Dans le sang, la testostérone peut être libre ou transportée par une protéine.

Les femmes produisent aussi de la testostérone, mais en quantités moins importantes que les hommes.

(9) La prolactine:

La prolactine est une hormone produite chez les mâles et les femelles. Néanmoins, le taux de prolactine reste constant chez les hommes, tandis que chez les femmes elle décuple (décupler, rendre dix fois plus grand) en fin de grossesse. Cette hormone est responsable chez la femme : -

- de favoriser la croissance des glandes mammaires
- de stimuler la synthèse de lait
- de l'arrêt des règles

Que faire?

1. Il est conseillé de prendre de bonnes habitudes de vie, comme éviter les aliments trop gras ou trop sucrés, éviter le grignotage, avoir une alimentation diversifiée, ainsi que de boire beaucoup d'eau, faire une activité physique et bien se reposer.
2. Il est également important de parler de ses émotions à sa partenaire, ainsi que se renseigner sur les sujets de préoccupations. Partager son vécu de futur papa avec d'autres pères peut aussi aider à se sentir mieux.
3. S'investir dans la grossesse de sa partenaire pourrait également aider. En effet le père peut participer à quasiment toutes les activités de sa compagne comme, se rendre aux rendez-vous médicaux, s'occuper des démarches administratives pour l'accouchement, préparer la chambre du bébé, etc..
4. Caresser le ventre de sa compagne et parler au bébé régulièrement, permettra de renforcer le lien avec le bébé et de se sentir moins exclu.

Si un père ou futur père remarque qu'il est sujet aux symptômes du syndrome de la couvade, alors il faut en parler à sa compagne et à un médecin, car une aide professionnelle pourrait être nécessaire.

Témoignage:

« Six kilos, mon mari a pris six kilos durant ma grossesse ! Encore aujourd'hui, je n'en reviens pas. Quand je lui ai appris que j'étais enceinte, Laurent était fou de joie, d'autant plus que cela faisait plusieurs mois que nous attendions cette grossesse. D'abord, il était super heureux. Et progressivement, j'ai compris qu'un peu d'angoisse se mêlait à son bonheur. Rien d'extraordinaire : il avait juste peur qu'il nous arrive quelque chose, à moi et au bébé. Après, ça s'est calmé.

Et puis, alors que j'atteignais mon troisième mois de grossesse, il a commencé à grossir alors qu'il ne mangeait pas plus que d'habitude. Les kilos se sont installés surtout sur son ventre. Au début, je n'y ai pas prêté vraiment attention, mais un soir, ça m'a sauté aux yeux. Je lui ai dit en riant : « Mais dis donc, on dirait que c'est toi qui es enceinte ! Tu as vu le petit bidon que tu as. Ton ventre est presque plus gros que le mien ! » Il a protesté énergiquement, mais quand il s'est pesé, il a vu que j'avais raison... On se demandait tous les deux pourquoi il prenait du poids. Peut-être grignotait-il un peu plus que d'habitude, mais sans excès, nous semblait-il. Il a essayé de faire attention à ce qu'il mangeait, mais il continuait à grossir et même à avoir des fringales... de femme enceinte ! A partir de mon sixième mois surtout, il a parfois eu de drôles d'envies. Par exemple, un soir vers 23 heures, il s'est mis à avoir un très fort désir de glace avec de la chantilly, lui qui n'était pas un fan de ce dessert habituellement ! Et bien sûr, on n'en avait pas. Le lendemain, j'ai voulu en acheter, mais il n'en avait plus envie du tout... Dix jours après, il rêvait d'avaler des abricots alors que nous étions en février et qu'il n'aimait pas spécialement cela jusqu'ici. Et c'étaient des envies vraiment très fortes ! Pendant des heures, il ne pensait plus qu'à ça. C'était très surprenant à vivre. Cela a duré à peu près deux mois, puis Laurent s'est calmé. Moi, je ne ressentais rien : ni fringales, ni fortes envies.

C'est sa sœur qui lui a dit un jour en le taquinant, qu'il faisait sans doute une couvade. Nous savions vaguement ce que c'était, sans plus. Alors, nous nous sommes précipités sur Internet pour tout savoir sur cette fameuse couvade. Et Laurent a été soulagé de voir qu'il n'était pas le seul homme à vivre cette situation. D'après les informations que j'ai pu recueillir, pas mal d'hommes ont des symptômes physiques pendant la grossesse de leur compagne. Laurent était rassuré : il n'était pas un phénomène de foire ! D'après ce que nous avons compris, cette couvade signifiait qu'il avait besoin de montrer à la terre entière que lui aussi allait avoir un enfant. Et l'originalité, c'est qu'il l'exprimait à travers son corps. J'ai pris tout cela avec beaucoup d'humour. Les kilos que mon homme accumulait, ses fringales et même son mal de dos apparu vers mon 6e mois de grossesse, je le prenais bien. Cela me faisait sourire... Sa sœur, elle, n'était pas tendre avec lui : elle pensait qu'il voulait se faire remarquer et qu'il ne supportait pas que toute l'attention se porte sur sa femme. Je trouvais qu'elle était trop sévère avec lui. On en a beaucoup parlé avec Laurent et on a fini par se dire que c'était effectivement sa façon de participer à cet événement qui allait changer notre vie.

Pour le "consoler" de ces kilos qui s'accumulaient et qu'il supportait mal, je lui ai dit : « C'est ta façon de te préparer à devenir père. C'est plutôt sympa ! » En fait, nous avons souvent ri de ce phénomène : le jour par exemple où nous nous sommes mis de profil devant la glace, pour voir qui avait le plus gros ventre... Nous étions à peu près à égalité ce jour-là ! Moi, en fait, ce qui m'inquiétait, c'était de ne pas perdre après la naissance les 14 kg que j'avais pris pendant ma grossesse.

Je me disais aussi que Laurent ne retrouverait peut-être pas "les tablettes de chocolat" qu'il arborait... C'est vrai qu'avant que je tombe enceinte, Laurent faisait beaucoup de sport, et que là, progressivement, il avait abandonné toutes ses activités sportives. Je ne peux pas expliquer ce qui se passait dans sa tête. Il était peut-être un peu trop anxieux, trop en empathie avec moi finalement. Laurent n'était pas très heureux de cette situation, lui qui avait toujours été mince.

Mais il ne voulait pas se résoudre à faire vraiment un régime, surtout qu'il n'avait pas l'impression de trop manger. Il a fini par s'y faire et même à tourner en dérision toutes ces choses bizarres qui lui arrivaient, pour dédramatiser. Ma mère, elle, en a fait tout un foin ! Elle ne trouvait pas normal qu'il vive "physiquement" ma grossesse. Elle commençait à me dire qu'il avait des problèmes, qu'il n'acceptait peut-être pas cet enfant aussi bien qu'il le disait, et plein de choses de cet acabit. Moi qui suis plutôt paisible, un jour j'ai stoppé net ma mère et je lui ai dit très fermement de ne plus s'en mêler, que ce n'était rien, et que cela ne regardait que Laurent et moi. Elle a été tellement surprise que je lui parle de cette façon qu'elle a cessé immédiatement de faire des réflexions. Les copains de Laurent le "chambraient" aussi, mais sans méchanceté. Quant à mes copines, cette situation les amusait beaucoup, elles n'avaient jamais vu cela chez quelqu'un d'autre.

Quand Roxane est née, Laurent était à mes côtés à la maternité, avec son surpoids et sa joie intense. C'était magique de le voir avec son gros ventre et sa fille dans les bras. Dans les mois qui ont suivi, contre toute attente, il a perdu rapidement ses kilos. Pour moi, ça a été beaucoup plus long : j'en ai mis près de dix avant de retrouver ma ligne ! Cette couvade est pour nous un souvenir drôle et plutôt émouvant. Aujourd'hui, nous en rions encore ensemble. Je me demande si le phénomène se reproduira si nous avons un deuxième enfant. Mais cela ne m'angoisse pour rien au monde et Laurent non plus. Je dis toujours que notre petite fille a eu la chance de se "fabriquer" dans nos deux ventres ! Et je pense que c'est une preuve d'amour originale que Laurent m'a donné.

» (Témoignages: parents.fr)

Conclusion:

On peut conclure, que la grossesse nerveuse et le déni de grossesse ne sont pas si différents que ça. En effet leur origine est la même, il s'agit principalement d'un problème ou plutôt d'un blocage psychologique. Le seul moyen de les "guérir" de manière durable, est de se faire suivre par un psychologue ou par un psychiatre.

Il est également important que ses deux sujets ne restent pas tabou, mais que les personnes ayant subi un déni de grossesse ou une grossesse nerveuse en parlent.

Néanmoins la société, se doit également de se renseigner avant de juger ces femmes, car elles n'y peuvent rien, comme c'est leur inconscient qui a décidé à leur place, c'est du à un blocage, mais elles ne pouvaient pas savoir que se "problème" les bloquerait.

Je trouve personnellement que le personnel médical devrait également apprendre cela plus en profondeur à l'école ou au moins savoir vers qui diriger ces femmes, qui se retrouvent souvent démunies et perdues car peu de personne les comprennent.

J'ai beaucoup aimé faire des recherches sur ce sujet, car comme déjà dit, il est peu connu et est pourtant bel et bien présent. Même si je sais qu'il est difficile de tout savoir sur les grossesses en tant que futur mère, il est tout de même important d'en avoir entendu parler. Il est primordial que dès que quelque chose semble anormal et que l'on a un doute sur le fait d'être enceinte, on en parle à une personne de confiance et à un médecin si nécessaire.

Sources:

Livre:

- « Elles accouchent et ne sont pas enceintes » de Sophie Marinopoulos

Vidéos:

- La maison des maternelles: « tout savoir sur le déni de grossesse »
- La maison des maternelles: « fausse couche: comment l'expliquer? »
- Ca commence aujourd'hui: « grossesse surprise, comment réagir »

Sites internet:

- magicmaman.com
- allobébé.com
- doctissimo.fr
- mère-célibataire.fr
- paroldemamans.com
- parents.fr
- naitreetgrandir.com
- linternaute.fr
- dictionnaire.reverso.net
- larousse.fr