

Aurélie Ronfaut

l'aventure
de la 
VIE

MON GUIDE

médical, social, émotionnel et psychologique

DU DÉSIR D'ENFANT ET DE LA PMA

Vuibert

l'aventure
de la
VIE



Aurélie Ronfaut

l'aventure
de la
VIE



Mon guide médical, social,
émotionnel et psychologique
du désir d'enfant et de la PMA

Vuibert

ISBN : 978-2-311-15003-2
© Vuibert, septembre 2022
5, allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris
www.vuibert.fr
Conception et réalisation graphique : Esther Pailhou



INTRODUCTION

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est qu'un désir d'enfant vous guide, vous anime, voire brûle en vous intensément. Vous aviez peut-être – et c'est tout à fait normal dans notre société – imaginé un chemin « classique » et « traditionnel » vers la parentalité, un idéal rêvé sans obstacle. Mais récemment, ou depuis longtemps, vous avez compris que votre histoire de mère et/ou de parents ne serait pas celle-là.

En France, un couple sur quatre consulte en raison de difficultés à concevoir un enfant. L'infertilité devient un enjeu majeur de santé publique. La science et la médecine tentent d'y répondre au mieux et la loi, de son côté, évolue pour permettre aux femmes célibataires et aux couples lesbiens d'avoir recours, eux aussi, à la procréation médicalement assistée (PMA). Votre cas n'est pas isolé. Mais malgré tout, ce que vous vous apprêtez à vivre ou ce que vous vivez déjà est une épreuve, une expérience hors norme, qui n'a rien d'anodin. C'est une grande aventure de la vie, une période de chamboulements profonds, souvent invisibles aux yeux de la société.

Comment continuer à vivre quand le désir d'enfant freine tout sur son passage ? Comment retrouver un équilibre au quotidien, en couple, au travail ou dans sa vie sociale, quand les protocoles médicaux prennent tant de place et de temps ? Comment s'inscrire dans l'instant présent, penser à soi, se préserver, alors qu'on est suspendu par l'attente, le regard tourné vers ce futur incertain ?

Mon rôle à travers ce livre est de vous guider dans ces questionnements, depuis le désir d'enfant jusqu'à une éventuelle grossesse, en prenant de la hauteur et sans occulter les autres voies possibles, comme celle d'une vie sans enfant.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, vous vous demandez peut-être qui je suis. Je suis Aurélie Ronfaut, directrice de création et designer indépendante, doula¹ de la fertilité et fondatrice du site Internet et de la marque « Mon Arbre pour la Vie ». En tant que doula, j'accompagne et je soutiens les femmes et les couples qui désirent un enfant et souffrent de problèmes d'infertilité, en parallèle et en complément de leur suivi médical en PMA, utilisant notamment l'art, la créativité et les mots comme thérapies. Grâce à mes multiples casquettes, je conçois et j'édite également des outils et des ressources apportant une aide émotionnelle, poétique, spirituelle et symbolique aux personnes qui en ont besoin pour vivre le plus sereinement possible leur chemin vers la parentalité.

Si j'en suis arrivée à vouloir œuvrer auprès de toutes celles et ceux qui désirent un enfant et qui sont malheureusement confrontés à des difficultés, c'est sans aucun doute parce que mon conjoint et moi avons traversé cette épreuve. Il nous a fallu cinq ans, dont quatre en PMA, pour accueillir la vie. Notre fille, Line, est née en février 2020. Nos bras étaient prêts à la recevoir, nos cœurs, eux, battaient pour elle depuis beaucoup plus longtemps. Si je me dois désormais de la guider pour qu'elle construise sa vie, je sais qu'elle aussi m'a guidée durant toutes ces années, bien avant son arrivée, pour devenir la femme et la mère que je suis aujourd'hui.

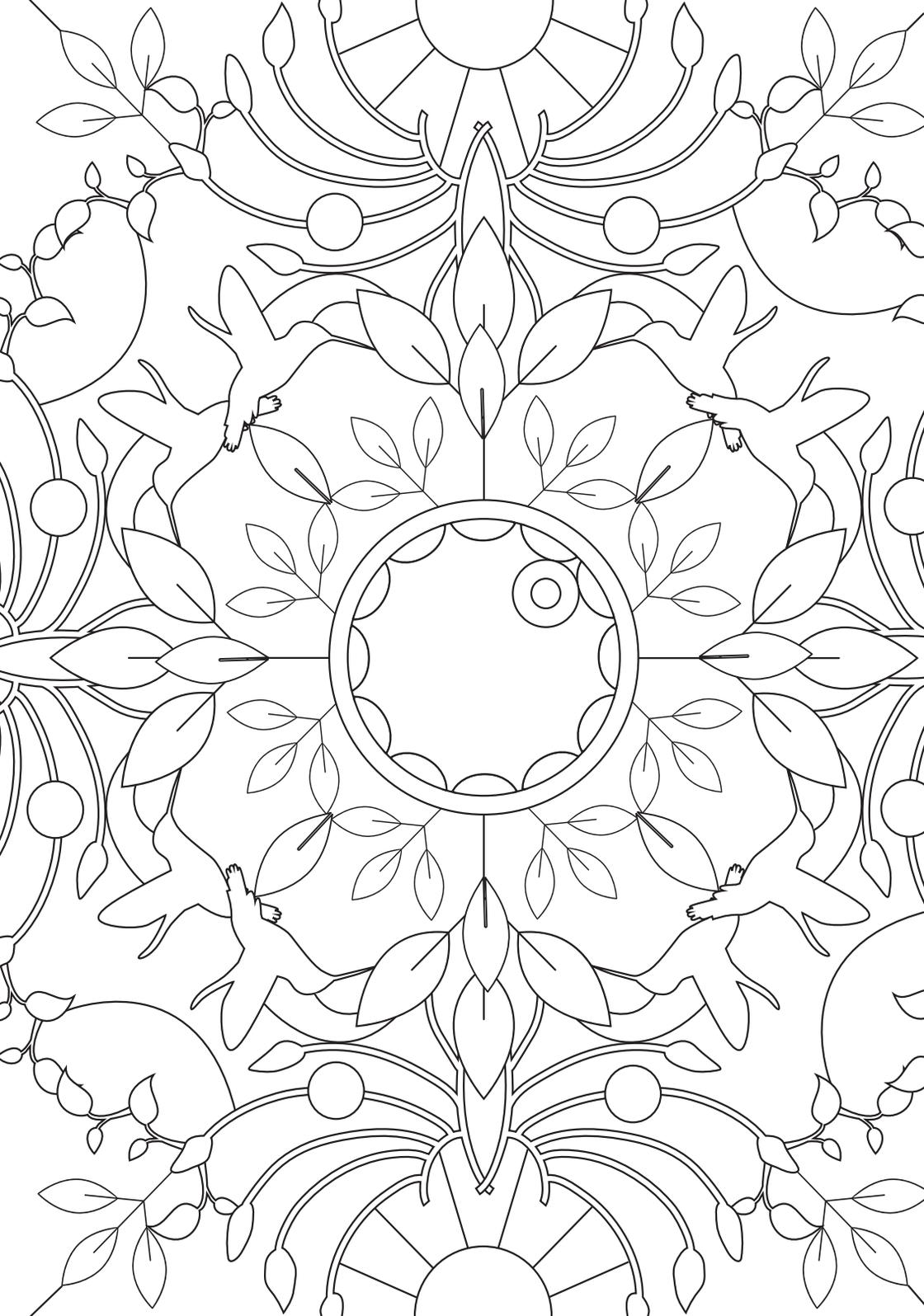
Pendant tout ce parcours, son âme m'a donné la force de faire une profonde introspection, de questionner mon quotidien et mes relations, de chercher de nouveaux repères, de comprendre mon passé et mon présent, mon corps et mes attentes, et de me métamorphoser. Quand elle est née, Line m'a indirectement incitée et encouragée à continuer dans cette voie et surtout à transmettre ce que cette aventure de la vie, aussi riche que douloureuse, m'avait enseigné.

1. Le terme « doula » vient du grec ancien et désigne une femme se mettant au service d'une autre femme et de son entourage, lors de chaque passage de vie symbolique (l'arrivée des règles, le désir d'enfant, la grossesse, l'accouchement et la période postnatale, la ménopause, mais aussi les différents deuils...).

Ce livre ne contient aucune recette magique pour avoir un bébé. Il ne remplace en rien les conseils des thérapeutes et les protocoles prescrits par les médecins. Il ne vous dit ni quoi faire ni quoi penser ; je n'ai pas ce savoir, c'est vous qui l'avez, et vous le comprendrez en étant à l'écoute de votre cœur, de votre corps et de votre intuition. Je souhaite juste vous transmettre mes enseignements, pour vous amener à construire à votre tour votre propre pensée, à faire les choix qui vous semblent les plus justes tout au long de votre route, de manière éclairée, consciente et alignée.

Cet ouvrage est une petite lumière qui scintille à vos côtés, tout comme peut l'être une doula auprès de vous. C'est un guide symbolique, médical, social, psychologique et émotionnel, voire spirituel, ponctué de quelques mandalas créés tout spécialement autour de symboles forts que votre cœur percevra peut-être. Vous pouvez prendre le temps de vous poser, de les contempler, d'y chercher des messages et aussi de vous les approprier grâce à l'exercice du coloriage méditatif. Ce livre est un compagnon qui vous invite à trouver l'équilibre dans le déséquilibre, à envisager les chemins des possibles vers la parentalité. Il n'y en a pas qu'un, loin de là, il en existe des dizaines, imprévus, imposés, choisis, mais tous guidés par l'amour.

Quel défi de vous guider à travers « l'aventure de la vie », votre aventure de la vie ! J'espère que mes mots vous donneront des clés pour vivre plus sereinement votre désir d'enfant et votre parcours de PMA. J'espère qu'ils sauront briser votre solitude et qu'ils vous apporteront de la confiance, de la présence, de la bienveillance. J'espère qu'ils apaiseront vos maux et vous aideront à vous libérer. Que vous soyez célibataire ou en couple, le parcours du combattant de la PMA qui se dresse devant vous peut devenir un véritable chemin de vie initiatique, grâce auquel vous allez (re)naître femme, avant – je vous le souhaite de tout cœur – de devenir mère.





1

À L'ÉCOUTE DE VOTRE DÉSIR D'ENFANT



Le projet préconceptionnel

Au fil des pages, nous allons apprendre à nous connaître et surtout, vous allez apprendre à vous écouter. Je m'adresse ici à celles et ceux qui sont concernés dans leur chair et dans leur cœur par le désir d'enfant.

Que vous soyez en couple ou célibataire, hétérosexuel ou homosexuel, que vous ayez ou non entamé un parcours médical pour accueillir un bébé, ou que vous vous posiez des questions sur une grossesse qui n'arrive pas, votre point commun à toutes et tous est ce désir d'enfant qui brûle en vous, voire qui vous consume à petit feu. Il est la preuve que les chamboulements, au plus profond de vous, ont commencé... Que l'aventure de la vie débute maintenant.

Peut-être avez-vous déjà entendu parler des termes de *matrescence* et de *patrescence*¹? Ces mots, contractions de maternité/paternité et d'adolescence, décrivent la période de métamorphose de la femme à la mère, de l'homme au père. En les décou-

1. Le concept de *matrescence* s'est démocratisé ces dernières années, notamment grâce au podcast de Clémentine Sarlat : « La matrescence ».

vrant moi-même, en 2018, je me souviens avoir ressenti une profonde injustice : « Encore des termes qui mettent en lumière la femme enceinte, l'homme et la femme devenus parents ! »

Moi qui n'étais pas encore maman aux yeux de la société, je ne savais comment nommer ce moment d'intense transformation dans ma vie, sans bébé dans le ventre ni dans les bras, mais « juste » dans mon cœur. Ce « bébé de cœur » est tellement tout, et tellement invisible à la fois. Nous n'avions pas (encore) l'étiquette de « parents », mais nous n'avions clairement plus celle de « jeunes qui ne pensent pas aux bébés ». Comment se situer alors dans cette matrescence ? Commence-t-elle dès le désir d'enfant ? Quelles transformations surviennent avant d'être enceinte ? Jusqu'où aller au nom de son désir d'enfant ?

Partons ensemble écouter vos désirs, cette première grande étape de l'aventure de la vie.



EN COUPLE, SOMMES-NOUS PRÊTS À DEVENIR PARENTS ?

Il y a des moments qui ne s'expliquent pas vraiment. Se sentir prêts à devenir parents est une réelle étape dans la vie. Mais se sent-on vraiment prêt à un moment donné ? Passe-t-on, du jour au lendemain, d'un état « pas prêt » à un état « prêt » ? Ou est-ce progressif ?

Certains couples évoquent un moment magique et mémorable, qu'ils parviennent à décrire très précisément. Pour d'autres, il s'agit d'une continuité « naturelle » de leur union et de leur vie commune, qu'ils se posent ou non des questions, qu'ils aient ou non des doutes. Enfin, il y a ceux pour qui « se sentir prêt » ne vient jamais vraiment, mais qui auront tout de même des enfants, de manière volontaire ou non : ceux qui ne savent pas s'ils sont prêts, mais qui se lancent ; ceux qui pensaient ne pas en vouloir et qui sont mis devant le fait accompli ; ceux qui se disent qu'« il est temps »...

Chacun doit se sentir libre d'emprunter la voie qui lui parle, libre d'écouter la voix qui le guide sur son chemin de vie, libre de changer et d'évoluer, libre de s'affirmer ou de se laisser porter. Ne cherchez pas à coller aux histoires des autres, écrivez la vôtre. Le tout est de savoir et d'apprendre à écouter son cœur. Cela vaut à mon sens pour toutes les choses de la vie. C'est une merveilleuse capacité qui ne peut qu'apporter apaisement, alignement et confiance.

Le bon moment

On oppose souvent le cœur à la raison avec cette fameuse phrase : « Est-ce le bon moment ? » Par « bon moment », on entend une certaine stabilité amoureuse, financière, professionnelle et personnelle. Mais

peut-être serait-il intéressant d'envisager plutôt une sorte d'équilibre, à l'instant présent, voué à évoluer.

Le « bon moment » peut aussi cacher des peurs et des croyances limitantes. Si vos peurs sont là, c'est qu'elles sont légitimes, elles ne viennent pas de nulle part. Pourquoi ne pas les explorer afin de les adoucir ?

Désirer un enfant et décider de devenir parents peut faire peur, oui. Cela renvoie obligatoirement à son histoire personnelle de manière plus ou moins consciente. Il y a la peur du changement, la peur de ce que l'on nous dit de la grossesse ou de la parentalité et des idées que l'on s'en fait, la peur du futur (par anticipation), la peur de l'inaptitude, la peur de l'irréversible... Ces peurs, parfois incontrôlables, peuvent empêcher d'avancer. Parfois, il suffit de les partager sans jugement pour qu'elles s'envolent. Exprimez-les sans crainte pour vous en libérer.

Désirer un enfant pendant longtemps n'empêche pas les craintes de surgir. Elles s'installent en vous petit à petit, sans que vous compreniez pourquoi. Alors que ce souhait est plus fort que tout, que vous n'avez jamais remis en question ce désir, vous vous retrouvez à douter de vos capacités, des implications de vos choix... C'est tout simplement parce que vous avez le temps de réfléchir et d'envisager tous les possibles.

Quelle que soit votre situation, se poser des questions est plutôt sain, avoir peur aussi, tant que cela ne vous paralyse pas. Ces remises en question font partie de la construction d'une vie de femme, de couple, de famille ; elles sont inhérentes à votre projet.

Sur la même longueur d'onde ?

Il n'est pas toujours naturel, dans un couple, que les cœurs résonnent à l'unisson. Malgré l'amour qui vous unit, vous êtes des individus à part entière – un homme et une femme, une femme et une femme... – et l'un des membres du couple peut avoir besoin de plus de temps. Le « bon moment » de l'un n'est pas forcément celui de l'autre, tout comme les peurs de l'un ne sont pas nécessairement celles de l'autre. Les désirs

peuvent s'en trouver désynchronisés, sans que cela remette en cause vos liens l'un envers l'autre.

Communiquez, partagez vos émotions, vos ressentis, vos visions. Vous êtes en train de construire votre vie, de la façonner. Soyez à l'écoute de votre partenaire. C'est ensemble que vous trouverez et renforcerez l'équilibre de votre projet commun.

Gardez en tête que, lorsque vous êtes en couple, vos désirs émanent en partie du fait que vous soyez avec cette personne-là. Qu'ils soient entièrement associés à l'être aimé ou qu'ils relèvent du plus profond de vous-même, un jour, sûrement, avec le recul, vous vous direz que le « bon moment » que vous questionnez est une évidence. Même si ce n'est pas celui que vous aviez imaginé ni même celui qui vous mènera à la parentalité.

- *« C'est Églantine qui m'a donné l'envie d'avoir un enfant. Je n'étais pas prêt avant. Je ne concevais pas forcément ma vie avec un enfant, mais avec elle, j'ai vu les choses autrement. Cela m'a paru être une évidence. Nous avons vécu ce que nous avions à vivre à deux, et un jour nous étions prêts à devenir parents, tous les deux. »*

Martin, 32 ans

Votre vie de couple et l'amour qui s'en dégage sont les précieux guides de votre désir d'enfant, de votre souhait de devenir parents. Sans amour pour l'autre (au-delà même de son partenaire), sans l'amour de la vie, je crois qu'il ne peut y avoir de désir d'enfant. Le couple peut incarner ce désir, il est de fait une des voies possibles vers la parentalité, peut-être notre premier repère. Mais ce n'est pas la seule voie. À chacun d'emprunter en conscience le chemin qu'il souhaite prendre.





SUIS-JE PRÊTE À FAIRE UN BÉBÉ TOUTE SEULE ?

Dans votre enfance, vous avez peut-être été bercée par les contes, qui véhiculent le seul schéma social et amoureux possible menant au bonheur : celui d'une femme et d'un homme. « Ils se marièrent, vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants. » Sauf que... la réalité est bien plus complexe que ce monde de princes et de princesses.

Pour des raisons qui n'appartiennent qu'à vous, vous pouvez, en tant que femme, décider un jour d'avoir un enfant toute seule. Vous pouvez vous sentir prête à devenir mère et à bâtir une famille au-delà ou en dehors d'un projet de couple, que votre célibat relève de votre choix ou non.

Il y a peu, la « PMA solo » était interdite en France, mais autorisée dans certains pays étrangers, en Espagne ou en Belgique par exemple. Depuis, la législation a changé, donnant plus de souplesse et d'options aux femmes concernées : la loi relative à la bioéthique du 2 août 2021 élargit la procréation médicalement assistée en France aux couples de femmes et aux femmes seules.

En interrogeant autour de moi des femmes qui se lancent dans cette aventure en solitaire, j'ai compris que l'on pouvait tout à fait dissocier l'amour entre deux personnes qui désirent un enfant, et l'amour de la vie (et pour la vie) d'une femme qui désire un enfant.

Peut-être est-ce un chemin inattendu, mais n'ayez aucun regret, car si vous l'empruntez, c'est qu'il symbolise tout simplement la femme que vous êtes aujourd'hui. Une femme qui fait ses choix et continuera à les faire, qui vit sa vie comme elle l'entend. Si votre situation personnelle n'est en aucun cas un frein à votre désir de bébé, si celui-ci est intense au

point de vous amener à envisager de traverser cette grande aventure de la vie sans partenaire, je vous invite à avoir confiance en vous.

Décider d'avoir un bébé toute seule, c'est aussi remettre en question le schéma familial classique, et c'est tout à votre honneur dans une société qui voit d'un mauvais œil et dénigre facilement les actes à contre-courant. Mais qui aurait le droit de vous juger ? L'important réside dans le fait que vous soyez alignée avec votre volonté et que vous choisissiez en conscience ce type d'accès à la maternité.

- *« Ça fait très longtemps que je dis que je vais finir par faire un bébé toute seule, mais je ne me sentais pas prête, ni moralement ni financièrement. Ma vie me convenait parfaitement, mais à la fin du premier confinement Covid, j'ai eu le déclic : je ne voyais plus ma vie sans enfant. J'avais 36 ans. Je n'ai jamais été douée en relation homme/femme ; je crois que la vie de couple n'est pas faite pour moi. Mais ça ne m'empêche pas de vouloir construire ma propre famille. »*

Émilie, 38 ans

Les enjeux de la « PMA solo », en France et à l'étranger

Un parcours de « PMA solo » est en de nombreux points comparable à celui qu'empruntent les couples, à la différence près que vous allez devoir faire face, seule, aux spécificités de votre situation : les aspects financiers, les relations avec vos proches (amis et famille) et leur hostilité potentielle, l'appréhension des étapes médicales...

Essayer d'avoir un bébé toute seule par PMA, c'est aussi avoir recours au don de sperme, par le biais d'une banque de sperme. Selon le pays dans lequel elle se trouve, les donneurs sont anonymes ou non. Cet anonymat soulève des enjeux qu'il vous faut étudier selon la manière dont vous voulez transmettre son histoire à votre futur enfant. Aujourd'hui, des centaines de jeunes adultes issus de dons de sperme, réunis en col-

lectifs, militent pour avoir accès à l'identité des donneurs qui ont permis à leur mère ou à leurs parents de les accueillir, évoquant le besoin de connaître leur patrimoine génétique, de trouver enfin la pièce manquante au puzzle de leur histoire, sans pour autant remettre en cause la force et la légitimité de leurs liens familiaux.

Vous allez devoir vous poser ces questions en amont, car cela déterminera le pays dans lequel vous aurez recours à la PMA. Que voudriez-vous dire à votre enfant ? Il est primordial d'y réfléchir très tôt, car votre aventure parentale commence ici. Et quels que soient vos choix, ils vous sont personnels.

CHIFFRES CLÉS

Les Françaises se rendant à l'étranger pour effectuer une PMA

Ces chiffres datent d'avant 2021 et la loi bioéthique. Ils ont bien sûr évolué avec l'ouverture de la PMA pour toutes en France.

- Environ 2 500 Françaises partaient à l'étranger chaque année pour suivre une PMA.
- En Espagne, les Françaises représentaient 40 % des femmes ayant recours à la PMA.

Source : ESHRE, Société européenne d'embryologie et de reproduction humaine.

En France, cette problématique d'anonymat a récemment évolué car, depuis le 1^{er} septembre 2022, les donneurs doivent donner leur accord à la transmission de leur identité et de leurs données non identifiantes (âge, caractère physique) aux personnes nées de leurs dons à leur majorité, si elles en font la demande.





CHIFFRES CLÉS

Les délais d'attente de la PMA en France

Combien de temps faut-il pour recourir à la PMA en France, à compter de l'ouverture du dossier au Centre d'étude et de conservation des œufs et du sperme humains (CECOS), lors du premier rendez-vous ?

- La moyenne nationale est de 12 à 18 mois si vous avez recours à un don de sperme et de 12 à 24 mois pour un don d'ovule.
- Le temps d'attente peut aller jusqu'à 3 ans et plus en cas d'exigence de critères physiques particuliers chez le donneur ou la donneuse (se limitant à la couleur de peau, de cheveux et d'yeux) ou de groupe sanguin rare (celui du donneur et/ou de la donneuse doit être compatible avec celui de la future mère).

Pourquoi une telle attente ?

- Chaque centre a son propre approvisionnement, créant ainsi des inégalités d'accès.
- En 2015, il n'y a eu que 255 donneurs masculins en France pour 3 000 couples en attente.
- Légalement, un don peut donner naissance à 10 enfants – mais il y a évidemment une différence entre la législation et la réalité.
- Les donneurs et donneuses d'origine africaine ou asiatique sont plus rares que les Caucasiens et Caucasiennes.
- Le don de sperme ou d'ovule est analysé pour écarter les risques de maladies ou de malformations génétiques et résister à la congélation. Cela prend du temps et 40 % des dons sont finalement refusés.

Malgré l'ouverture récente de la PMA aux femmes célibataires, vous serez peut-être amenée à vous rendre à l'étranger, comme des milliers de femmes et de couples chaque année. Dans l'Hexagone, les délais d'attente pour une PMA ne font que croître, alors qu'ils étaient déjà conséquents pour les couples hétérosexuels avant la promulgation de la loi bioéthique. De plus, certaines techniques ne sont pas employées – comme le DPI-A, qui comporte un test génétique et peut permettre de ne pas transférer d'embryon porteur d'anomalies.

Dans le cas où le parcours de PMA devient payant, notamment à l'étranger, la question des moyens se pose. Jusqu'où vais-je pouvoir aller ? Comment supporter ce coût (généralement plus de 5 000 euros pour une FIV conventionnelle, en Espagne ou en Suisse, par exemple), en sachant qu'il n'y a aucune garantie de réussite ? Même si, dans l'idéal, on peut croire que l'amour n'a pas de prix, et le désir non plus, la réalité peut s'avérer bien différente...

Soutiens et solitude

Vous n'êtes pas sans savoir qu'à partir de 30 ans, que vous soyez en couple ou non, une certaine pression sociale, potentiellement difficile à vivre, s'exerce. Vous en avez peut-être déjà fait les frais : « Alors, c'est pour quand les enfants ? », « Il faudrait songer à te caser si tu souhaites avoir un enfant un jour ! »... Et quand je parle de société, il est facile d'y inclure vos proches, qui ne dérogent pas à la règle des questions maladroites.

Quand vous annoncez à votre entourage votre envie ou votre décision de faire une « PMA solo », toutes les réactions sont possibles. Vos proches peuvent se montrer bienveillants et vous soutenir activement, mais certains peuvent au contraire se montrer embarrassés, dubitatifs, voire opposés à votre projet. Si ces derniers ne s'éloignent pas d'eux-mêmes, je vous invite à vous interroger sur la nature de vos relations avec eux et à prendre de la distance, afin qu'ils n'aient pas d'impact toxique sur votre quotidien.

Évidemment, vous n'avez pas à vous justifier ni à vous défendre, mais ce qui est « naturel » pour vous ne l'est pas pour tout le monde. Certaines femmes ne songeraient sans doute jamais à avoir un enfant sans partenaire. Ce choix vous expose malgré vous à d'éventuelles déceptions. Toutefois, il vous révélera aussi la présence de belles personnes à vos côtés, qui seront toujours là pour vous et sauront vous tendre la main dans vos moments de solitude.

Cette solitude n'est pas spécifique au projet de « PMA solo », même si elle peut être vécue plus intensément dans ce cas. Il est nécessaire de pouvoir compter sur quelques soutiens fiables et solides, quels qu'ils soient. Une PMA s'inscrit dans un parcours complexe, qui nous pousse parfois dans nos retranchements ; en parler est donc essentiel. Les amis et la famille sont bien sûr concernés au premier chef, mais n'oubliez pas les thérapeutes, qui peuvent être d'une aide tout aussi essentielle.

Vous n'êtes pas seule. Il existe toute une communauté de femmes ayant pris la même décision que vous. Aujourd'hui, la parole se libérant, elles sont de plus en plus nombreuses à partager leurs expériences ouvertement, notamment sur les réseaux sociaux. Soutenir autrui, s'exprimer, bénéficier de conseils, échanger, créer des liens, se poser des questions ensemble peut être une force en plus. Des groupes Facebook privés et dédiés, des comptes Instagram de femmes qui racontent chacune de leurs étapes, des associations, des groupes de parole et des cercles de femmes... prenez le temps de chercher ce qui vous convient et vous correspond le mieux.

La route est longue. Elle sera faite de moments où vous aurez besoin d'échanger pour vous rassurer, vous aider à prendre une décision, vous permettre de vous relever... et de périodes où, au contraire, vous aurez besoin de vous focaliser sur votre histoire sans être submergée par celles des autres.

- *« Je pensais que le parcours de PMA allait être simple et rapide. Mais il s'avère que c'est beaucoup plus compliqué que prévu. Je*

suis très bien entourée, mais les gens qui ne sont jamais passés par la PMA ne comprennent pas tout ce qu'on vit. Il est souvent plus simple de se confier à des femmes vivant la même chose et c'est grâce à mon réseau Instagram que j'extériorise le plus. Même si le choix est de faire un enfant seule, la difficulté et la solitude de ce parcours sont parfois lourdes à porter. C'est pourquoi j'ai voulu faire une longue pause entre mon sixième et mon septième essai bébé, pour me recentrer sur ma propre vie. »

Lisa, 39 ans

C'est parti, j'y vais

On dit qu'un parcours de PMA met le couple à rude épreuve, mais c'est aussi vrai pour vous-même, femme célibataire. Vous qui avancez seule sur ce chemin, vous allez forcément connaître des moments de doutes et d'incertitudes, vous remettre en question, ressentir de la colère, subir les montagnes russes émotionnelles : la tristesse, l'excitation, le sentiment d'injustice, la résilience... Soyez attentive à ce que vous ressentez, écoutez votre cœur et votre corps, respectez-vous et traversez ces étapes en conscience. Se projeter n'est pas négatif : comment raconterez-vous à votre enfant sa conception ? Quel schéma familial aimerez-vous instaurer ?

Votre détermination à faire un bébé seule vous appartient ; elle est avant tout guidée par énormément d'amour et d'abnégation. Si vous décidez d'opter pour cette voie, sachez que l'on parle d'un parcours du combattant, mais que l'expérience de la PMA est également un réel chemin de vie initiatique qui va vous faire grandir, vous révéler, vous élever, vous permettre d'apprendre à vous connaître. Tant de choses essentielles et précieuses pour ensuite accueillir la vie.

Alors, si ce parcours est aussi excitant que votre désir est intense, s'il implique beaucoup de sacrifices, mais que vous êtes prête à (presque) tout, n'oubliez jamais de prendre soin de vous. Pour aimer, il convient de s'aimer aussi. Pour accueillir la vie, il est bon de pouvoir accueillir sa vie.





QUAND LE TEMPS PASSE ET QUE « RIEN NE SE PASSE »

Cela fait quelque temps déjà que vous avez fait vos premiers pas sur le chemin du désir d'enfant. Vous avez sûrement imaginé (et idéalisé) un seul scénario (en vous disant que les chemins de traverse sont pour les autres), celui où vous arrêtez votre moyen de contraception et où vous vous laissez porter par vos nuits d'amour pour qu'un bébé se loge tout simplement au creux de votre ventre.

Vous n'attendez pas vos règles, continuant vos occupations quotidiennes comme si de rien n'était. Puis, après quelques jours de retard, vous ferez un test de grossesse sans forcément savoir comment ça fonctionne ; vous verrez les deux barres s'afficher et vous serez heureuse de préparer une annonce en bonne et due forme à votre partenaire, avec une petite boîte dans laquelle vous pourrez glisser des petits chaussons de bébé. Et ils vécurent heureux jusqu'à la fin de leurs jours...

Ce scénario est évidemment très simplifié. Nombreuses sont les femmes qui ont conscience du fait que leur corps, après l'arrêt d'une contraception chimique, doit retrouver son rythme naturel. C'est sans doute l'affaire de quelques mois, d'une petite année... Tant qu'il s'agit d'un délai « raisonnable » – qui est pour chacun et chacune différent, en fonction des histoires et des situations –, il n'est pas compliqué d'évacuer les doutes et de se laisser porter. « Ce bébé arrivera quand il voudra ! » Ainsi planent l'insouciance et une certaine innocence. Portée par votre désir, vous vous en remettez à la vie pour « décider » du « bon moment ».

Mais personne n'imagine (ou plutôt n'a envie d'imaginer) que cela puisse prendre beaucoup plus de temps...

« Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est qu'un désir d'enfant vous guide, vous anime, voire brûle en vous intensément. Vous aviez peut-être imaginé un chemin "classique" et "traditionnel" vers la parentalité, un idéal rêvé sans obstacle. Mais récemment, ou depuis longtemps, vous avez compris que votre histoire de mère et/ou de parents ne serait pas celle-là. »



Aujourd'hui en France, un enfant sur trente naît par PMA, un parcours parfois très long, qui soulève énormément de questions et bouleverse la vie de celles et ceux qui s'y engagent.

Aurélie Ronfaut, doula de la fertilité, a vécu cette expérience dans sa chair et dans son cœur. Elle souhaite ici donner aux lectrices et à leur partenaire (homme ou femme) des clés pour traverser cette épreuve complexe, aussi difficile que fondatrice.

- Que faire quand le temps passe et que « rien ne se passe » ?
- Comment aborder le plus sereinement possible les diverses étapes de la PMA ?
- Quelles en sont les dimensions médicales, émotionnelles, sociales et psychologiques ?
- Comment ne pas s'oublier dans ce marathon vers la parentalité ?

Une lecture intime, bienveillante et indispensable, enrichie d'exercices et de conseils d'experts, pour tracer son propre chemin dans cette merveilleuse aventure que représentent le désir d'enfant et l'accueil de la vie.

Aurélie Ronfaut est doula de la fertilité. Directrice de création et designer indépendante, elle a créé le site Internet et la marque « Mon Arbre pour la Vie », ainsi que le podcast « Le Trimestre 0 ».



Vuibert.fr 

Conception graphique : Esther Pailhou

19,90 €

978-2-311-15003-2



9 782311 150032