Quels sont les impacts psychologiques d'un désir de maternité inassouvi ?

BMVR de Marseille – notre réponse *actualisée* **le 01/06/2022.**

Ventre d'une femme enceinte © AbraSa / DepositPhotos

Aujourd'hui, la contraception a produit l'illusion d'une maîtrise de la fécondité. **Quand** l'**enfant** se fait trop attendre, les femmes se sentent coupables, invalides. L'obsession **devient** une spirale infernale : plus l'envie d'être mère n'est pas comblé, plus elles se sentent mal.

Est-ce que trop y penser empêche de tomber enceinte ? **Quelles solutions pour éviter le stress et la pression ?**

Le désir d'être mère peut entraîner certaines complications

Le désir **d'enfant** est un sentiment ambivalent lié à l'histoire de chacun, au passé familial, à l'**enfant** qu'on a été, au lien à la mère, au contexte professionnel. On peut avoir l'impression d'avoir un désire de **maternité**, mais on ne le fait pas car un autre sentiment prend le pas : « Je veux et je ne veux pas à la fois ».

Un effet nocif sur soi

Lorsque le désir d'enfant ne se concrétise pas… de Yvelyne Exbrayat, **psychologue clinicienne et psychothérapeute**, 05/12/2017.

Extrait :
« *La découverte de l'infertilité vient interroger des failles narcissiques et la culpabilité de chacun. L'impossibilité de la grossesse est vécue comme une succession d'échecs, comme un drame ou une malédiction rendant la situation insupportable. On doute de soi, de son couple. Suis-je le bon partenaire pour lui, pour elle? C'est de ma faute si tout cela arrive.* »

Quand l'envie de bébé devient une obsession de Marie Lanien dans *PARENTS*, 23/03/2017.
Extrait :
« *Aujourd'hui, la contraception a produit l'illusion d'une maîtrise de la fécondité. Quand l'enfant se fait trop attendre,* ***les femmes se sentent coupables****, invalides. L'obsession devient une* ***spirale infernale*** *: plus elles ont envie d'un bébé qui ne vient pas, plus elles se sentent mal. Elles ont un besoin urgent de* ***se prouver qu'elles peuvent être enceintes****.* »

Femmes infertiles : images de soi et désir d'enfant
Cristina Maggioni, Éd. in press, 2006.
Résumé :
« *Gynécologue spécialiste de psychosomatique, C. Maggioni analyse, à partir de son expérience professionnelle, l'évolution de la perception par la société de la maternité et de la stérilité féminine, la répresentation mentale que les femmes infertiles ont de leur propre corps, etc.* »

Sur la fertilité

Chez une femme, une grande émotion, un événement traumatisant récent ou plus ancien peuvent entraîner une absence d'ovulation, donc de règles. Chez l'homme, de façon similaire, la fabrication quotidienne de spermatozoïdes peut être **empêchée** par un traumatisme enfoui dans l'inconscient.

Les verrous inconscients de la fécondité
Joëlle Desjardins-Simon et Sylvie Debras, Éd. Albin Michel,

2021.
Résumé :
« *L'ouvrage montre l'importance de l'histoire familiale et de la psychologie individuelle sur la fécondité au sein d'un couple. Les dysfonctionnements du corps ne devant être dissociés de l'inconscient, l'auteure, psychanalyste dans le cadre d'un service de procréation médicalement assistée, décrit les processus qui peuvent empêcher la conception d'un enfant*. » ©Electre 2021

Pour le couple

Comment éviter de briser votre couple lorsque vous ne parvenez pas à avoir un enfant ? de Mélody Chalvin dans *Super parents*, 07/07/2022.
Extrait :
« *L'envie d'avoir un enfant peut être la plus belle chose qui arrive à un couple. Seulement, lorsque rien ne se passe comme prévu, ce moment peut aussi être une terrible épreuve. Les difficultés à faire un enfant peuvent en effet mener un couple à sa perte et plonger les deux partenaires dans des sentiments très négatifs. Comment est-il possible alors de gérer ce besoin d'enfant sans pourtant y parvenir ?* »

Désirs d'enfants
René Frydman, Éd. Hachette Pratique, 2010.
Résumé :
« *Un obstétricien et un gynécologue s'adressent aux couples qui souhaitent fonder une famille. Du désir d'enfant à la décision de le concevoir, de la conception à la grossesse, ils expliquent toutes les étapes jusqu'à la naissance, d'un point de vue social, psychologique, médical et pratique. Ils abordent largement les méthodes de procréation médicalement assistées pour les couples en difficulté.* »

Une solution : Gagner en sérénité

Le stress peut occuper tellement l'esprit lorsqu'on essaye de tomber enceinte que nous oublions nos plaisirs habituels. Prenez du papier et un stylo, et notez une cinquantaine d'activités que vous aimez. Il peut s'agir d'un simple bain moussant, ou de danser comme une folle dans votre salon.

1. la relaxation.
2. la méditation et plus spécifiquement la MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, ou Réduction du stress par la méditation pleine conscience ;
3. la sophrologie ;
4. le yoga ;
5. l'hypnose.

Peur de ne pas tomber enceinte : quoi faire de Elena Bizzotto dans *Santé Magazine*, 23/09/2019.
Extrait :
« *Vous avez décidé d'avoir un bébé avec votre partenaire, et vous êtes impatiente de tomber enceinte. La joie peut vite laisser place au stress, à l'anxiété, et à la peur de ne pas y arriver. Découvrez quelques techniques pour relâcher la pression et reprendre le contrôle de votre vie.* »

Pour aller plus loin …

Voici des ressources sur quelques moyens pour maximiser ses chances d'avoir un enfant.

Favorisez votre fertilité au naturel : optimisez vos chances de concevoir un enfant grâce à la naturopathie et la sophrologie
Hannah Livage, First Éditions, 2021.

Résumé :
« *Spécialisée en périnatalité, la sophrologue et naturopathe propose des conseils aux couples infertiles qui souhaitent devenir parents. Elle expose des techniques permettant de favoriser la fertilité telles que le rééquilibrage et la stimulation de l'organisme, grâce à des exercices, des recettes et des gestes à pratiquer au quotidien.* » ©Electre 2021

Stimuler sa fertilité, c'est parti !
Isabelle Doumenc, Éd. Jouvence, 2019.
Résumé :
« *Tous les conseils pratiques pour optimiser votre fertilité, que vous soyez un homme ou une femme !*
Vous êtes au tout début du projet de conception ? Cela fait un an que vous avez des rapports réguliers sans tomber enceinte ? Vous venez de recevoir un diagnostic d'infertilité ? Vous êtes pris en charge dans un parcours de PMA ?
Quelle que soit votre situation, mettez toutes les chances de votre côté en apprenant à améliorer naturellement votre fertilité. »

Je veux un enfant : le guide essentiel de la fertilité
Adrien Gaudineau, Éd. Albin Michel, 2019.
Résumé :
« *Le point sur les techniques de procréation médicalement assistée, ainsi que des conseils pour optimiser ses chances de concrétiser son projet d'enfant.* » ©Electre 2019

J'ai un enfant quand je veux
Willy Pasini, Éd. Odile Jacob, 2018.
Résumé :
« *Le psychiatre et sexologue fait le portrait de femmes qui, pour concilier impératifs biologiques et contraintes sociales, ont pris le contrôle de leur fertilité grâce à des outils juridiques ou médicaux et ont eu un enfant au moment de leur choix.* » ©Electre 2018