



## «Il m'a fallu dix ans pour devenir maman»

Après une douzaine d'inséminations artificielles et la perte d'un premier bébé à dix-neuf semaines de grossesse, Sofia a aujourd'hui une petite fille de 6 mois. Un parcours du combattant récompensé miraculeusement.

TEXTE FABIENNE ROSSET

**«Lorsque nous nous sommes mariés avec Julien, nous ne pensions pas faire d'enfants tout de suite.**

Nous avions plutôt une folle envie de profiter de la vie à deux. Et puis mes 30 ans sont arrivés, et je me suis dit qu'il était temps de faire un bébé. On était en janvier, et dans ma tête j'étais sûre que je pourrais annoncer un heureux événement le Noël suivant. Je me faisais mon petit film dans lequel tout se déroulait parfaitement. Seulement, la nature en a voulu autrement. Après un an, je n'étais pas enceinte et nous sommes allés consulter. Le médecin m'a dit que tout était en ordre de mon côté mais que les spermatozoïdes de mon mari ne se montraient pas assez nombreux ni assez rapides. En gros, il nous annonçait que nous n'aurions pas d'enfants sans passer par l'insémination artificielle, voire la fécondation in vitro.

**C'était un vrai coup de massue.** Notre rêve s'effondrait. Passé les pleurs, nous avons décidé que s'il fallait utiliser la médecine pour avoir un enfant, nous le ferions. Nous avons donc commencé les inséminations. Le jour J, Julien devait aller déposer son sperme le matin, et je devais être sur place deux heures après. La prise de pilules d'hormones, les piqûres pour favoriser l'ovulation, les nombreux allers-retours chez le gynécologue: tout cela était usant moralement. On s'est sentis très seuls, surtout qu'aucune aide psychologique ne nous a été proposée. Et puis venait l'attente, une attente pleine d'espoir. Jusqu'à ce que les règles arrivent... ou pas. Emotionnellement, des montagnes russes! Six inséminations plus tard, toujours aucune grossesse à l'horizon.

**Après un an, on a décidé de faire une pause pendant les vacances de Noël.** On reprendrait en janvier. C'est là que je suis tombée enceinte naturellement. Quand j'ai vu les deux lignes sur le test de grossesse, j'ai sauté comme une folle sur notre lit



JE NE PENSAIS PAS AVOIR D'AUTRES ENFANTS, ÇA N'ÉTAIT PAS POSSIBLE. RAFAEL AVAIT ÉTÉ UN MIRACLE, ET UN MIRACLE N'ARRIVE QU'UNE FOIS...

pour l'annoncer à mon mari. Et bizarrement, mon gynécologue n'a même pas eu l'air étonné.

J'avais 35 ans. Au début, tout s'est bien passé. Mis à part quelques petits saignements, je n'avais pas de nausées. Et puis un matin, j'ai saigné plus que d'habitude. J'ai filé aux urgences où on m'a dit que mon col était ouvert. C'était grave. J'étais enceinte de dix-neuf semaines. Sur mon lit d'hôpital, je passais le temps en jouant aux cartes avec Julien quand j'ai perdu les eaux. A ce moment-là j'ai poussé un hurlement et je me suis dit que tout était foutu. On m'a emmenée en salle d'accouchement. Le bébé arrivait par les pieds, mais je ne voulais pas de péridurale. C'était violent.

**Quand on accouche d'un bébé mort, tout s'effondre.** C'était tellement injuste! Nous avons appelé notre petit garçon Rafael et nous l'avons présenté à la famille. On a aussi tenu à lui faire une cérémonie pour qu'il soit reconnu. L'hôpital m'a proposé de voir un psy pour en parler, mais j'avais surtout besoin de partager cela avec d'autres femmes qui avaient vécu la même expérience. La psy m'a alors donné le nom et le numéro de l'association Agapa qui offre un soutien aux familles ayant perdu un enfant en cours de grossesse. J'ai gardé le numéro pendant deux mois dans mon porte-monnaie et un jour j'ai appelé. Ils m'ont proposé un parcours d'accompagnement thérapeutique qui m'a permis d'entamer le processus de deuil. J'ai pu exprimer tout ce que j'avais au fond de moi. J'étais vide dans mon corps, dans ma tête. Je me disais que si un camion devait me renverser, tant pis, je partirais rejoindre Rafael en haut. Je ne pensais pas avoir d'autres enfants, ça n'était pas possible. Rafael avait été un miracle, et un miracle n'arrive qu'une fois.

**Deux ans après, pourtant, nous avons remis la machine en route...** J'ai changé de gynécologue, car je ne voulais pas me retrouver dans la même salle

d'attente, dans le même contexte que pour ma précédente grossesse. On n'avait jamais vraiment arrêté d'essayer par voie naturelle, mais rien ne venait, donc nous avons repris les inséminations. Nous avons fait six tentatives sans succès, il fallait passer par la fécondation in vitro. Après un ixième test de grossesse négatif, j'ai commencé à me faire des piqûres dans le ventre pour préparer mon corps à la fécondation. Pendant dix jours, je me suis fait ces piqûres, et j'aurais dû avoir mes règles ensuite. Mais elles ne venaient pas. Alors mon gynécologue a refait un test, mais par prise de sang, cette fois. Il m'a appelée en me disant: «Félicitations! On peut tout arrêter!» J'étais enceinte. Je n'y croyais pas!

**A nouveau, j'ai eu des saignements pendant presque toute ma grossesse.** Je ne peux pas dire que j'ai vécu des mois sereins, mais heureusement j'étais bien suivie et mon col sous surveillance. A la trente-deuxième semaine, le médecin m'a dit qu'il fallait que je tiens encore au minimum trois semaines. J'ai accouché à ce moment-là, sans péridurale. Durant le travail, on me disait que le bébé allait bien, mais j'avais mal, et la peur ne m'a pas quittée un seul instant. Et puis Laura est née. Jamais je n'oublierai le moment où on l'a déposée sur moi. La sentir chaude et vivante contre moi était extraordinaire.

**Aujourd'hui, Laura a 6 mois et elle est en pleine forme.** Un jour, je lui parlerai de son grand frère, je lui dirai qu'elle est la petite deuxième. Même s'il n'est pas inscrit dans notre livret de famille, Rafael en fait partie. J'ai d'ailleurs demandé une attestation mentionnant la date de son décès. Il est son grand frère. Aujourd'hui, avec Laura, il m'arrive d'avoir des peurs et des inquiétudes, peut-être plus que les autres mamans, mais je veux profiter de chaque instant avec elle. Je sais que l'on peut passer de la vie à la mort d'une seconde à l'autre. Avec mon mari, chaque jour, on s'émerveille devant notre fille. C'est un cadeau inespéré, un miracle de la vie. C'est le message que je veux faire passer aux couples qui perdent espoir: il ne faut pas trop écouter ce que disent les médecins. Les miracles existent, Rafael et Laura en sont la preuve. J'ai 40 ans et je suis une maman comblée.»

### INFORMATIONS

L'Association des groupes d'accompagnement en cas de perte de grossesse notamment: [www.agapa-suisseromande.ch](http://www.agapa-suisseromande.ch), tél. 026 424 02 22

PHOTO: ISTOCK IMAGES



Aujourd'hui je cuisine équitable!



### ANANAS MARINÉ, MOUSSE AU YOGOURT ET STRUDEL AU CHOCOLAT

POUR 2 PERSONNES

1 ananas\*, 1 grenadille (fruit de la passion), 10 g de gingembre, 150 g de yogourt, 150 g de crème fraîche, 55 g de sucre glace, jus de 2 citrons verts, 6 feuilles de gélatine, 150 g de crème, pâte à strudel, 1 tablette de chocolat\* (crémant).

#### ANANAS MARINÉ:

Peler les 3/4 de l'ananas et couper la chair en tranches très fines, extraire le jus du reste de l'ananas et mariner avec la grenadille, la menthe fraîche et le gingembre. Filtrer dans un petit pot et verser sur l'ananas devant les invités.

#### MOUSSE AU YOGOURT:

Mélanger le yogourt, la crème fraîche et le sucre glace. Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide puis les laisser fondre dans le jus de citron légèrement chauffé. Incorporer à la mousse.

Fouetter la crème et l'incorporer à la mousse. Verser celle-ci dans un moule et réserver 2 heures au frais. Découper en dés et servir.

#### STRUDEL AU CHOCOLAT:

Abaisser la pâte à strudel, la badigeonner d'un peu de beurre fondu, la garnir du chocolat râpé et fermer le strudel. Cuire au four à 160°C.

Disposer sur un plat et servir.

\* avec le label Fairtrade Max Havelaar

*J. Caminada*

Idee recette de grand chef Andreas Caminada