Dossier presse 3 novembre 2021

Silence des 3 premiers mois de grossesse

Paula Forteza
Judith Aquien
Mathilde Lemiesle

Illustrations réalisées par
Mathilde Lemiesle

mes jours de repos, je dormais 18 heures d'affilé
et au travail, j'allais faire des micro siestes dans les toilettes pour tenir la journée
quel homme irait au travail en ayant une gastro-entérite ?
en vomissant plusieurs fois par jour ?!
« LA GROSSESSE N'EST PAS UNE MALADIE »
fatigue extrême
nausée
douleurs
seins gonflés
vomis
saute d'humeur
malaises
constipation
je me revois, en boule, dans mon lit, épuisée de ce second mois de grossesse
vomissant dès que je mettais le pied par terre
n'étant que l'ombre de moi même au travail...
j'ai perdu 8 kilos en 2 mois
rien que d'imaginer de la nourriture me faisait vomir

INTRODUCTION

En juillet 2021, Paula Forteza, députée indépendante des Français d'Amérique latine et des Caraïbes publiait un article sur le silence des trois mois ; "*Pourquoi est-ce que les femmes devraient vivre seules et en silence ces trois premiers mois de grossesse?*". À la suite des premiers messages spontanés de soutien reçus, et de nombreuses recherches effectuées dans ce même contexte, il est apparu que ce tabou social, au-delà de l'expérience vécue, atteste d'un grand manque de prise en charge et de considération de manière générale au sein de la société.

Il s'est ainsi révélé nécessaire de traduire législativement et dans l'opinion publique ces sujets qui font écho pour beaucoup de femmes. Si le cadre de l'examen du budget pour 2022 permet de porter de nombreuses dispositions, quelques axes d'améliorations législatifs sont également ici présentés pour de nouveaux projets de lois qui pourraient permettre de les porter.

Dans cette démarche, la députée s'est associée à **Judith Aquien**, qui dans son ouvrage *Trois mois sous silence - le tabou de la condition des femmes en début de grossesse*, Payot, 2021 dénonce la non-prise en charge des femmes (ressource humaine, médicale, psychologique,...) pendant cette première partie de leur grossesse ; et **Mathilde Lemiesle**, illustratrice, qui dans sa BD fait un état des lieux historique, géographique et sociologique de la fausse couche, en partant de son experience personnelle.

Afin de nourrir le travail parlementaire à venir, d'alerter l'opinion publique et de mieux appréhender les différents aspects que recoupent ce sujet, Paula Forteza, Judith Aquien et Mathilde Lemiesle ont lancé, le 30 septembre dernier, un appel à témoignages au sujet des trois premiers mois de grossesse, qui a reçu 450 réponses.

Puis dans une volonté de co-construction du projet et d'associer professionnel.le.s, associations, think tank, citoyen.ne.s engagé.e.s, un "bureau ouvert" a été organisé sur ce sujet afin de faire évoluer, de manière collaborative, ces propositions durant lequel chacun a pu enrichir le travail déjà mené et apporter ses éléments complémentaires.

Au cours de ces échanges, il est très vite apparu un grand manque d'information, de ressources et de prise en compte de ce sujet alors même qu'une majorité de français sont favorables à une meilleure prise en charge des trois premiers mois de grossesse.

En effet, un baromètre OpinionWay réalisé par le think-thank Familles Durables, montre que 62% des sondés s'estiment favorables à une déclaration de la grossesse avant le 3e mois pour permettre des aménagements professionnels spécifiques (et notamment les premier.es concerné.es : 72% des 25-34 ans et 68% des 18-24 ans y sont favorables).

La société est prête,
il est temps que nous agissions.

Au XXIème siècle, les trois premiers mois de grossesse doivent être pris en charge par la société et le débat public, pour une question de santé des femmes mais également de dignité.

1. ***Un silence assourdissant***

Les trois premiers mois de grossesse sont aujourd'hui un tabou en France. Plusieurs ressorts contribuent à le maintenir : parce que la grossesse est à ce stade encore risquée, qu'il faut protéger ceux qui nous entourent, parce que ça ne se voit pas, parce que finalement la société nous pousse à le faire. Ainsi, le silence qui entoure ces premières semaines de grossesse pourrait être renvoyé seulement du côté de la vie intime s'il n'emportait pas des conséquences si importantes pour la vie des femmes enceintes.

En effet, il est courant d'entendre de la part d'un proche, d'une infirmière ou d'un médecin, qu' "*être enceinte n'est pas une maladie*". Nausées, vomissements, fatigue extrême, état dépressif et fausse couche sont autant de symptômes physiques et psychologiques qui méritent d'être traités et mieux accompagnés. Aussi, ces symptômes ne sont que très peu pris en compte par le corps médical. Étant considérés comme "normaux", comme des petits maux, ou de l'exagération, les femmes sont amenées à traverser seule cette période difficile.

Les nombreux témoignages recueillis ont permis de confirmer que tous ces problèmes n'étaient pas seulement des cas isolés mais qu'il s'agit bien d'un problème dont il est urgent de saisir toute la diversité des aspects.

La prise en charge partielle de l'assurance maladie durant cette période est bien révélateur d'un manque de considération pour les femmes enceintes.
En effet, aujourd'hui l'assurance maladie ne prend en charge qu'à 70% les deux premières échographies réalisées avant la fin du 5e mois de grossesse.

*2. **Des symptômes majeurs qui ont des conséquences au quotidien***

Parmi les centaines de témoignages recueillis, plusieurs points communs relatifs à la mauvaise prise en charge de la fausse couche et des trois premiers mois sont marquants.

Le manque d'information, d'écoute et d'empathie semblent être au cœur de nombre d'entre eux. De la culpabilisation au manque de considération de leurs symptômes physiques, les femmes enceintes sont soumises à de nombreuses pressions lors de ces premiers mois. La grossesse étant susceptible de s'arrêter à n'importe quel moment, les femmes ne se sentent pas en droit d'en parler et de demander un accompagnement.

"Mon début de cette grossesse était très stressant : j'avais des saignements comme lors de ma première grossesse et étais persuadée d'être sur le point de refaire une fausse-couche, et ma gynécologue était partie en vacances. J'étais tellement angoissée que je n'arrivais pas à me concentrer sur mon travail. Tout le monde voyait que je n'allais pas bien, et je ne pouvais pas me confier."

Témoignage anonyme du 20/10/21

Par ailleurs, ces symptômes sont particulièrement difficiles à vivre pour les femmes enceintes. Le début de grossesse est marqué par l'insécurité permanente d'un corps qui met tout en place pour accueillir la vie alors que rien ne se voit au-dehors et cela n'est pas sans impacter la vie professionnelle et la confiance en soi.

À l'époque des opérations chirurgicales transatlantiques, de la santé prédictive et des vaccins ARN, on peut s'étonner que la médecine ne sache toujours pas expliquer clairement la cause des malaises, nausées et vomissements des femmes en premiers mois de grossesse.

"Voici quelques expériences personnelles vécues, dont en discutant avec des amies ne se révèlent pas si rares : devoir s'allonger par terre dans les toilettes du bureau pour se reposer ; avoir demandé des préconisations au télétravail aux médecins qui ont refusé, ma santé et celle de mon enfant n'étant pas en danger ; devoir poser des congés pour se reposer ; me voir enfin prescrire un arrêt de quelques jours où le médecin précise "si on vous demande, dites que vous saignez""

Témoignage anonyme du 07/10/21

Fausse-couche, post-partum, violences obstétricales et gynécologiques,... : les trois premiers mois de grossesse révèlent un manque de prise en charge et de considération bien plus large des femmes dans la société.

1. ***Le traumatisme de la fausse couche : entre manque de considération et manque d'informations***

L'appel à témoignage et les recherches effectuées dans le cadre de ce travail sur les trois premiers mois, ont permis d'identifier plusieurs verrous majeurs et autant d'adaptations du droit pour contribuer à répondre aux problématiques spécifiques rencontrées par les femmes lors de la grossesse.

En effet, ce silence est bien souvent accompagné d'une peur de la fausse couche, sujet peu abordé dans l'opinion publique et par le corps médical. Bien qu'il s'agisse d'une expérience particulièrement traumatisante, cette question reste extrêmement taboue en France. Pourtant, **on estime qu'une grossesse sur quatre se solde par une fausse couche et qu'une femme sur trois environ fera une fausse couche dans sa vie.**

Par ailleurs, bien que des efforts aient été entrepris ces dernières années pour améliorer l'accompagnement des femmes enceintes, à l'image notamment de la mise en place de l'entretien prénatal précoce, du chemin reste à parcourir. Nombre d'entre elles témoignent, en effet, de violences gynécologiques et obstétricales lors de leur fausse couche et durant les premiers mois de grossesse.

"Premier choc. Je n'avais jamais entendu parler de tout cela, et pourtant, les médecins et internes successifs m'ont dit que "*c'est tabou, mais cela arrive à énormément de femmes sans qu'on en parle*". 40% des femmes vivent ça dans leur vie, m'a-t-on dit aux urgences. "

Témoignage anonyme du 15/10/21

“Le silence autour des fausses couches est assourdissant et ajoute un degré de violence et de solitude insoutenable en plus de tout le reste.”

Témoignage anonyme du 17/10/21

2. ***Accouchements, grossesses, fausses couches : des révélateurs des violences gynécologiques et obstétricales***

Pour rappel le Haut conseil à l’égalité entre les femmes et les hommes (HCE) identifie 6 types d’actes sexistes durant le suivi gynécologique et obstétrical dont certaines relèvent des violences gynécologiques et obstétricales :

- Non prise en compte de la gêne de la patiente, liée au caractère intime de la consultation
- Propos porteurs de jugements sur la sexualité, la tenue, le poids qui renvoient à des injonctions sexistes
- Injures sexistes
- Actes (intervention médicale, prescription, etc.) exercés sans recueillir le consentement ou sans respecter le choix ou la parole de la patiente
- Actes ou refus d’acte non justifiés médicalement
- Violences sexuelles : harcèlement sexuel, agression sexuelle et viol.

Dans un rapport de 2018, le HCE montrait par exemple que 6 % des femmes se déclarent insatisfaites du suivi de leur grossesse ou de leur accouchement (sur 50 000 femmes interrogées). D’autre part, 3,4 % des plaintes déposées auprès de l'Ordre des médecins en 2016 concernent des agressions sexuelles et des viols commis par des médecins.

Enfin, **un accouchement sur cinq donne lieu à une épisiotomie**, et qu’une femme sur deux sur laquelle une épisiotomie a été réalisée déplore un manque ou l’absence totale d’explication sur le motif de l’épisiotomie.

" Je suis dévastée de constater si peu de compassion, d'empathie de la part de tout le personnel médical que j'ai vu depuis le début de cette grossesse. "

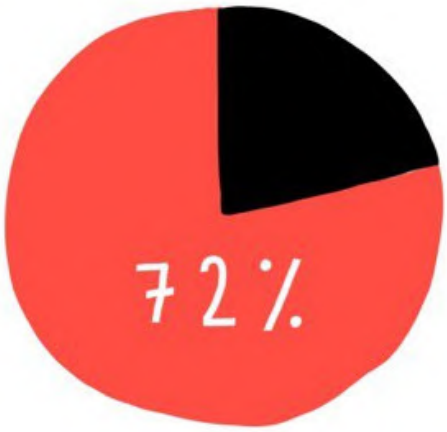
Témoignage anonyme du 10/10/21

Ces violences ont connu une large augmentation lors de la crise sanitaire. Selon le collectif *Tou.te.s contre les violences obstétricales et gynécologiques*, la crise du Covid-19 a entraîné pour les femmes enceintes des répercussions nombreuses, observées à tous les stades de la grossesse, de l'accouchement et des premiers temps de la maternité : port du masque imposé lors de l'accouchement (46%), interdiction pour le ou la conjoint.e d'être présent.e, manque d'informations aux femmes sur les procédures et les actes réalisés, annulation des préparations à l'accouchement (27%)...

"Une prise en charge gynécologique inhumaine, des violences tant physiques que verbales, je crois que le plus difficile dans ces fausses couches n'a pas été de perdre ces deux petites coccinelles mais plutôt d'accepter ce que le corps médical m'a fait subir."

Témoignage de Karine Pigneul du 30/09/21

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE AU 1er TRIMESTRE



72% des femmes ont eu l'impression de **NE PAS ÊTRE ENTENDUES** par le personnel soignant.

UN ACCOMPAGNEMENT PSY ONT ÉTÉ PROPOSÉ À SEULEMENT 8% D'ENTRE-ELLES

82% N'ONT RIEN EU

*3. **Un manque de recherche médicales au coeur d'une mauvaise prise en charge***

Le tabou des 3 premiers mois de grossesse traduit un grand manque de prise en charge par la société de cette période difficile mais montre également **le manque de prise en charge du corps des femmes de manière générale** (manque de médicaments adaptés par exemple). Il est temps d'y consacrer de véritable moyens pour aider les femmes à traverser cette période sans renvoyer l'ensemble des maux au "naturel".

Dans un baromètre OpinionWay portant sur les femmes enceintes et les nausées, **près de 7 femmes sur 10 indiquent avoir souffert de nausées ou de vomissements pendant leur grossesse**. Dans près d'un cas sur deux, ces troubles durent tout le 1er trimestre et chez 8% des femmes interrogés ils durent pendant toute la grossesse. Pour la grande majorité des femmes, ces vomissements provoquent de la fatigue et des difficultés à supporter certaines odeurs mais aussi des impacts négatifs au travail et pour assurer des tâches quotidiennes.

Dans 3% des cas, les femmes peuvent souffrir d'**hyperémèse gravidique**. Il s'agit de vomissements incoercibles et très fréquents, qui apparaissent dès le début de la grossesse. Ces symptômes peuvent entraîner chez les femmes gravement atteintes une déshydratation et des troubles ioniques (perte de sel, chlore, potassium...).

La question du corps des femmes a été délaissé par la science voire consciemment laissée de côté, les recherches concernant ces phénomènes et leurs particularités ont été abandonnées.

Dénoncées récemment, les méthodes scientifiques pour élaborer de nouveaux médicaments n'incluent quasiment pas (ou peu) les femmes ; cela pose pourtant des problèmes scientifiques, notamment en ce qui concerne les hormones. Même en laboratoire, seules 20% des expérimentations animales se font sur des femelles.

“J'ai pu bénéficier d'un traitement médical tout nouvellement autorisé en France (le cariban) qui m'a permis de continuer à m'alimenter un peu. Ce médicament autorisé depuis 30 ans aux États-Unis et au Canada n'est malheureusement pas remboursé en France et il m'aura coûté au total 250 euros sur les 4 mois où je l'ai pris.”

Témoignage anonyme du 30/09/21

Par ailleurs, depuis peu, quelques traitements contre les symptômes de la grossesse existent aujourd’hui et sont autorisés en France. Pour autant, ces médicaments sont encore trop peu connus par le corps médical et ne sont pas remboursés par l’Assurance maladie.

“J'étais une loque. Je ne pouvais pas me lever si ce n'est pour vomir. Nous avons été terriblement seuls dans cette épreuve [...] Finalement, j'ai appris par les réseaux sociaux que ces symptômes ont un nom : l'hypermerese gravidique. Il n'y a aucun accompagnement, ni pour les mères ou les conjoints. C'est déplorable. J'ai vécu l'enfer et je m'en rappellerai toute ma vie.”

Témoignage de Audrey Teil du 02/10/21

4. ***Une question encore trop peu intégrée par le monde du travail***

Dans le même ordre d'idées, le rapport au travail est particulièrement préoccupant lors de ces premiers mois. Coincées entre des symptômes physiques allant de l'inconfort à l'incapacité de se lever et une obligation de taire cette grossesse, les femmes enceintes peuvent traverser de réelles difficultés.

Les symptômes, déjà évoqués précédemment, ne sont pas de simples sautes d'humeur, des réactions psychologiques ou des caprices, qu'il suffirait de maîtriser avec un peu de concentration.

A ce titre, **un aménagement du temps de travail est nécessaire pour les femmes enceintes lors de ce premier trimestre**. En effet, les postes à risque, les postes debout, ceux qui nécéssitent un réel engagement physique ou simplement le trajet vers le lieux de travail sont autant de sources de fatigue et d'anxiété supplémentaire pour la femme enceinte, au delà des situations déjà décrites.

"Je me revois en boule dans mon lit, épuisée de ce second mois de grossesse, vomissant dès que je mettais un pied hors du lit, n'étant que l'ombre de moi même au travail... Quelle horreur de vivre cela alors que tout notre corps réclame un repos intense. Ce corps qui subit une fatigue folle alors que rien n'est visible, rien n'est dévoilé. Se sentir obligée de se cacher pour aller vomir au bureau, de décaler ses réunions tant les matinées sont difficiles.?"

Témoignage de Carole Rousset du 15/10

90% C'est la baisse notée du nombre de bébés nés avant la 28e semaine de grossesse, c'est-à-dire prématurés, dans une étude menée par des chercheurs au Danemark. Ce chiffre s'explique par la diminution des transports ou du port de charges lourdes.

Enfin, les femmes enceintes disposent de droits dans le code du travail et ne peuvent en aucun cas être discriminées en raison de leur grossesse. Pourtant, la réalité est tout autre. Certaines d'entre elles subissent reproches, culpabilisation et mise à l'écart de la part de leur employeur, sans véritable moyen de recours.

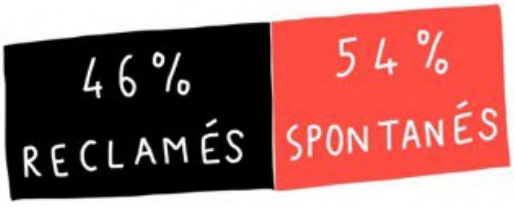
FAUSSE COUCHE ET TRAVAIL

(sondage effectué sur instagram sur près de 600 abonnées)

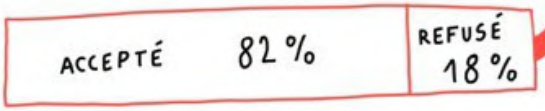
avez vous eu un arrêt maladie?

durée de l'arrêt maladie

avez-vous demandé ces jours d'arrêt maladie ou vous ont-ils été donné spontanément?



certaines ont refusé l'arrêt



RAISONS ÉVOQUÉES

- sens du devoir
- pour ne pas avoir le dire
- peur de se retrouver seule
- besoin de voir du monde
- question d'argent (jours de carence / intérim / période d'essais / CDD / profession libérale et indépendante...)
- peur des représailles professionnelles (pression, mise au placard)

17 MESURES POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE DES 3 PREMIERS MOIS DE GROSSESSE

Partie 1 : Prise en charge physique et psychologique des femmes lors des trois premiers mois

- *Prise en charge à 100 % des frais médicaux dès le début de la grossesse ;*
- *Prise en charge à 100 % des consultations de psychologue pour les femmes enceintes et les jeunes mères ;*
- *Améliorer la recherche sur la condition des femmes et recherche de traitement pour pallier les symptômes des trois premiers mois ;*
- *Prise en charge d'anti-vomitifs par l'Assurance maladie ;*
- *Mise en place d'un dépistage préventif obligatoire de l'endométriose ;*
- *Formation du corps médical au sujet des violences obstétricales ;*
- *Création d'une plateforme d'informations gynécologiques (fausses couches, violences obstétricales...) ;*

Partie 2 : Amélioration du parcours de soin des femmes enceintes et de la prise en charge des fausses couches

- *Campagne publique d'information sur les fausses couches ;*
- *Augmenter le budget des hôpitaux, notamment pour améliorer la prise en charge des accouchements et des fausses couches ;*

17 MESURES POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE DES 3 PREMIERS MOIS DE GROSSESSE

- *Créer un droit à un congés fausse couche de 3 jours pour la femmes et le/ la conjoint.e ;*
- *Mise en place de moyens supplémentaires pour les sages-femmes (effectifs supplémentaires, statut médical à l'hôpital et une sixième années d'étude) ;*

Partie 3 : Améliorer les conditions de travail des femmes enceintes lors des trois premiers mois

- *Créer un droit au télétravail pour les femmes enceintes ;*
- *Permettre une réduction du temps de travail aux salariées enceintes ;*
- *Aménager les postes à risques pour les femmes enceintes ;*
- *Ouvrir de nouveaux droits à la formation pour les femmes enceintes ;*
- *Créer un fonds de solidarité pour les nouvelles mères indépendantes ;*
- *Renforcer le cadre de lutte contre les discriminations à l'égard des femmes enceintes ;*

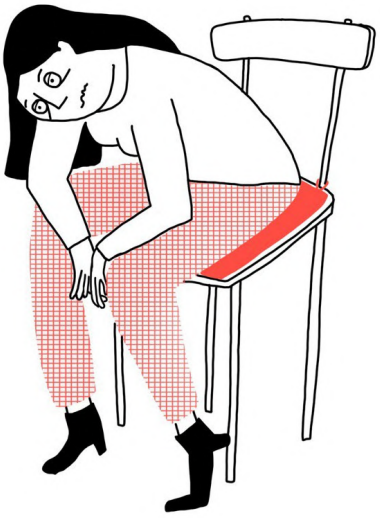
1

Prise en charge à 100 % des frais médicaux dès le début de la grossesse

Fatigue, nausées, vomissements, irritabilité… Ces symptômes ne sont pas de simples sautes d'humeur, des réactions psychologiques ou des caprices, qu'il suffirait de maîtriser avec un peu de concentration et de sérieux pour passer à autre chose, mais bel et bien des conséquences physiques des bouleversements que le corps de la femme enceinte traverse.

Pourtant, le parcours de prise en charge des femmes enceintes par l'Assurance maladie ne commence que vers la fin du troisième mois. Avant cela, comme la grossesse est susceptible de s'arrêter à n'importe quel moment, c'est comme si elle n'avait pas vraiment démarré. Il est question de continuer la routine, comme si de rien était : au travail, auprès de son entourage, parfois même de la famille. Alors que certaines femmes doivent se cacher pour vomir ou s'endorment à leur poste parce que leur corps les lâche.

Aussi cette proposition tend à prévoir **une prise en charge intégrale des frais médicaux liés à la grossesse dès que celle-ci a été déclarée, et non à compter du troisième mois** : il est temps de considérer qu'une femme est effectivement enceinte dès le premier jour de sa grossesse. Ce n'est pas parce qu'une grossesse ne se voit pas qu'elle doit être considérée comme inexistante.



2

Prise en charge à 100 % des consultations de psychologue pour les femmes enceintes et les jeunes mères

Face aux nombreuses interrogations et changements que cette période implique, un sondage réalisé par OpinionWay en 2018 montrait que 75 % des femmes enceintes déclaraient « avoir besoin d'aide face au stress ». Certains spécialistes estiment en outre que **la dépression périnatale** (qui englobe les troubles survenant durant la grossesse comme après l'accouchement) **touche 10 à 12 % des femmes enceintes**.

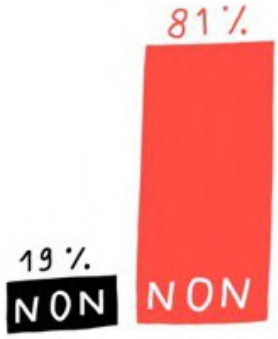
Aussi, alors que le président de la République a récemment annoncé que les consultations de psychologue seraient bientôt remboursées par l'Assurance maladie à hauteur de 40 euros pour un premier rendez-vous, puis à hauteur de 30 euros, cet amendement vise à prévoir une prise en charge intégrale pour les femmes enceintes et les nouvelles mères.

Cet effort de l'État permettra à toutes les femmes désireuses d'être accompagnées psychologiquement durant cette étape très particulière de leur vie de bénéficier du soutien dont elles ont besoin, et ceci sans reste à charge. Il n'est en effet pas rare que les consultations de psychologue oscillent aux alentours de 50 euros par séance, ce qui, au regard de la réforme proposée, laissera à chaque fois 20 euros à la charge du patient.

Parce que toutes les grossesses ne se déroulent malheureusement pas toujours bien, une telle prise en charge prévaudra également en cas de fausse couche par exemple.

FAUSSE COUCHE ET SUIVI PSY

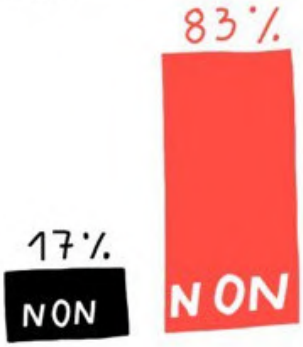
LORS DE VOTRE FAUSSE COUCHE, VOUS A-T-ON PROPOSÉ UN ACCOMPAGNEMENT PSY ?



DANS LE CAS DE PLUSIEURS FAUSSES COUCHES, VOUS A-T-ON PROPOSÉ UN ACCOMPAGNEMENT PSY ?

COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU LA GROSSESSE SUIVANTE ?

VOUS A-T-ON PROPOSÉ UN ACCOMPAGNEMENT POUR AFFRONTER CES PEURS



3

Améliorer la recherche sur la condition des femmes et recherche de traitement pour pallier les symptômes des trois premiers mois

Face au **manque de connaissance et de recherche sur des questions spécifiques à la santé des femmes**, nous proposons d'investir davantage dans la recherche.

En effet, le manque de recherche est criant, en attestent les exemples des effets de la vaccination contre le Covid-19 sur les femmes enceintes ou sur les cycles menstruels. Interdit pour les femmes enceintes de moins de trois mois, par principe de précaution, le vaccin leur a finalement été autorisé le 20 juillet 2021. Dans le même ordre d'idée, alors que de nombreuses femmes ont signalé un impact du vaccin sur leur cycle menstruel, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a décidé de le classer fin août 2021 comme « signal potentiel ». Mais force est de constater qu'aucune étude en France n'a encore été menée sur le sujet.

Et pour cause, les essais cliniques sur les femmes sont peu nombreux. En 2016, une étude révélait que même en laboratoire, seules 20 % des expérimentations animales se faisaient sur des femelles.

C'est pourquoi nous souhaitons **ouvrir des crédits de recherche visant à prendre en compte la spécificité des femmes** : maux des règles, maladies de type endométriose, adaptation des médicaments à la grossesse, etc.

4

Prise en charge d'anti-vomitifs par l'Assurance maladie

Dans notre appel à témoignages sur les trois premiers mois de la grossesse, nausées et vomissements ont sans surprise été évoqués à de multiples reprises comme étant particulièrement désagréables et douloureux.

Ce phénomène est loin d'être anodin : environ 75 % des femmes souffrent de nausées, et 50 % de vomissements. Dans certains cas, cela se traduit par une diminution substantielle de la qualité de vie, empêchant la future mère de s'alimenter (avec tout ce que cela implique en termes de risques de perte de poids et de déshydratation).

Aussi, il s'avère que des traitements ont récemment été autorisés sur le marché français (ex: CARIBAN). Cependant, ceux-ci demeurent pour l'instant non remboursés par l'Assurance maladie. Certaines patientes nous ont par exemple expliqué avoir dû débourser 250 euros, ce qui n'est malheureusement pas accessible à tout un chacun.

C'est pourquoi cette proposition souhaite permettre **la prise en charge de médicaments anti-vomissement** pour les femmes enceintes.

"Les nausées sont présentes dès 14h et ne me quittent pas jusqu'à ce que je rentre chez moi vers 19h30. J'ai toujours réussit à ne pas vomir sur mon lieu de travail, mais cela m'est arrivée sur le parking, ou sur le trajet de retour à la maison."

Témoignage anonyme du 15/10/21

5

Mise en place d'un dépistage préventif obligatoire de l'endométriose

Pour les malades, les professionnels de santé comme les associations, l'endométriose souffre encore d'un grand manque de reconnaissance. Pourtant, de très nombreuses femmes en sont atteintes en France. En effet, **l'endométriose touche 10 % des femmes en âge de procréer, soit approximativement 1,5 à 2,5 millions de femmes.**

L'endométriose génère 21 000 hospitalisations tous les ans et le diagnostic de cette pathologie intervient souvent tardivement, alors que la maladie s'est déjà installée. Il est donc nécessaire de réduire ces délais de diagnostic trop longs encore (7 ans en moyenne), qui viennent aggraver les symptômes et diminuer la qualité de vie des femmes - 70 % des malades ayant des douleurs handicapantes au quotidien.

Il n'est pas normal qu'autant de femmes continuent de souffrir sans véritablement être entendues et reconnues. La société doit changer de regard sur elles et faire évoluer leur droit. Il est au passage à noter que les conséquences du retard de diagnostic coûteraient plus de 750 millions d'euros par an à la France.

Par ailleurs, le risque de fausses couches est accru lorsqu'une femme présente une endométriose. En effet, l'existence d'un sur-risque de fausse couche précoce lors du premier trimestre de la grossesse a été estimé à 10 % plus élevé chez les femmes souffrant d'endométriose.

Cette proposition vise ainsi à **la mise en place d'un dépistage préventif et obligatoire de l'endométriose**.

6

Formation du corps médical au sujet des violences obstétricales

Depuis 2014 et le mouvement « #PayeTonUtérus », la parole a commencé à se libérer autour de la question des violences gynécologiques et obstétricales. Cependant, force est de constater que le corps médical et la société n'ont pas encore pris toute la mesure de ce qu'étaient ces violences ainsi que leur ampleur.

Dans un rapport de 2018, le Haut conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes (HCE) montrait par exemple qu'un accouchement sur cinq donne lieu à une épisiotomie, et qu'une femme sur deux sur laquelle une épisiotomie a été réalisée déplore un manque ou l'absence totale d'explication sur le motif de l'épisiotomie.

Aussi, l'une des premières étapes pour lutter contre ces violences sexistes consiste à les faire connaître. La suivante doit être de donner tous les moyens au corps médical pour prévenir ces violences, savoir les identifier et en avoir pleinement conscience.

La proposition vise de ce fait à la mise en place d'une **formation obligatoire des professionnels de santé aux questions relatives aux violences obstétricales et gynécologiques**, et ce dès la formation initiale.

"Je déplore la manière avec laquelle j'ai été traitée. Aucune info, aucun soutien psychologique. Au contraire, froideur et violence."

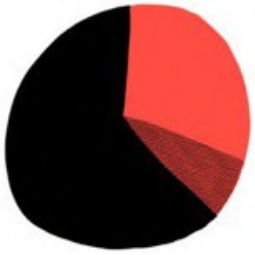
Témoignage anonyme du 30/09/21

SUIVIS MÉDICAUX ET SYMPTÔMES DE GROSSESSES

(d'après le livre de Judith Aquien : "Trois mois sous silence - le tabou de la condition des femmes en début de grossesse, Payot 2021

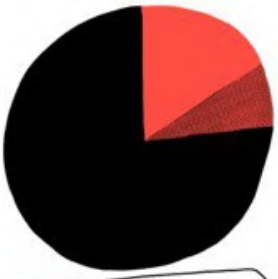
85% subissent nausées et vomissements

(S. Wijayasingue et al. Revue médicale suisse, 2012)



30 à 35 % des femmes souffrent de narcolépsie

(J. Buron et al. La revue sage femme, 2011)



10 16 % des femmes diagnostiquées dépressives

(S. Mercus et J. Heringhausen, Primary care, 2009)

59,3 % des femmes n'ont jamais osé en parler avec leur médecin

84,8 % n'ont jamais eu de questions sur ce point durant leur suivi de grossesse

86 % des femmes ayant des symptômes dépressifs ne sont ni suivies, ni traitées

(A. David-Cruselle, thèse d'état de médecine générale, 2013)

(J. Paulovic, mémoire pour le diplôme d'état de sage femme, 2016)

(S. Mercus et J. Heringhausen, Primary care, 2009)

7

Création d'une plateforme d'informations gynécologiques (fausses couches, violences obstétricales...)

Des centaines de femmes nous ont fait part de toutes les difficultés pratiques, physiques et psychologiques rencontrées durant leur grossesse, et particulièrement durant les trois premiers mois. De même, il est apparu un grand manque d'information sur tous ces sujets qu'il s'agisse des violences obstétricales comme de la grossesse.

Aussi, la prise en charge des patientes peut être très variable, notamment selon le lieu d'habitation de la patiente. Les inégalités entre zones rurales et urbaines sont en effet particulièrement saisissantes : il est plus difficile de se faire soigner et accompagner quand on habite à la campagne que lorsqu'on réside en ville. Un récent rapport du Sénat souligne à cet égard que 13 départements sont dépourvus de gynécologue, et 77 départements sont en dessous de la moyenne de 2,6 gynécologues pour 100 000 femmes en âge de consulter.

C'est pourquoi, nous proposons la création d'une plateforme d'informations gynécologiques, afin de permettre à toutes les femmes d'obtenir des renseignements facilement sur l'ensemble de leurs questions génycologiques ou obstétricales.

Campagne publique d'information sur les fausses couches

Bien qu'il s'agisse d'une expérience particulièrement traumatisante, la question des fausses couches reste aujourd'hui extrêmement taboue en France. Pourtant, on estime qu'une grossesse sur quatre se solde par une fausse couche et qu'une femme sur trois environ fera une fausse couche dans sa vie.

Pour les futurs parents, cette épreuve est souvent un choc auquel notre société ne prépare guère. Il est donc nécessaire d'informer les femmes et plus largement les couples de tous les risques et ce, en toute transparence.

La mesure propose la **mise en place d'une campagne nationale d'information sur les fausses couches**, qui pourrait par exemple être confiée à Santé Publique France. Spots télévisés, affiches, livrets distribués dans le cadre du suivi de la grossesse... sont autant d'outils qui pourraient ainsi être déployés durant cette campagne.

"On manque clairement d'informations sur les accompagnements possibles après chaque fausse couche d'un point de vu physiologique (grosse fatigue, baisse des hormones , irritabilité) ou d'un point de vue psychologique , tristesse,colère, solitude et j'en passe."

Témoignage anonyme du 15/10/21

9

Augmenter le budget des hôpitaux, notamment pour améliorer la prise en charge des accouchements et des fausses couches

Victimes de fausses couches auscultées juste à côté des salles de naissance, avec en fond les pleurs des nouveaux-nés, attente de plusieurs semaines entre l'annonce de l'arrêt de la grossesse et le curetage, personnes renvoyées à leur domicile avec guère d'explications ou de traitement antidouleur… Force est de constater que la prise en charge des fausses couches pourrait être améliorée.

Dans le cadre d'un « Bureau ouvert » organisé début octobre, Laura Faucher, présidente de l'association des étudiant.e.s sages-femmes a à cet égard insisté sur le fait que le manque d'effectifs dans les hôpitaux était l'une des causes de la mauvaise prise en charge des fausses couches.

Cette proposition vise de ce fait à **ouvrir des crédits destinés à améliorer les parcours de soins à l'hôpital, et plus particulièrement en cas de fausse couche**. Dans l'idéal, des locaux dédiés, dans un endroit adapté, seraient les bienvenus. En outre, il conviendrait d'y consacrer le personnel adéquat (sages-femmes, psychologues, etc.). Cette proposition est ainsi envisagée comme la première pierre d'une dynamique plus large, en faveur d'un suivi médical dédié, incluant notamment un soutien psychologique adapté et intégralement pris en charge.

"Nous avons dû attendre ensuite dans une salle entourées de femmes enceintes nos papiers. Effondrés tous les deux entourés de ces femmes qui portaient encore la vie. "

Témoignage anonyme du 07/10/21

10

Créer un droit à un congés fausse couche de 3 jours pour la femmes et le ou la conjoint.e

Pour les futurs parents, l'épreuve de la fausse couche est généralement un choc. La Nouvelle-Zélande l'a bien compris et a ainsi adopté en mars dernier une loi accordant un congé spécial de trois jours, tant à la personne traversant une fausse couche qu'à son conjoint.

On observe en effet une forte disparité à ce jour, dans la mesure où la femme se voit généralement prescrire un arrêt de travail, à l'inverse de son conjoint. Or, si nous voulons avancer vers une plus grande égalité au sein du couple et une déconstruction des rôles et des tâches traditionnellement assignés, nous devons aussi permettre au conjoint, quel que soit son genre ou son statut, de s'impliquer tout au long des événements liés à la grossesse, de se sentir directement concerné, dans les hauts comme dans les bas.

C'est pourquoi cette proposition défend **la mise en place d'un congé spécial de trois jours en cas de fausse couche**, lequel pourrait bénéficier tant à la femme traversant cette épreuve qu'à son conjoint.

Mise en place de moyens supplémentaires pour les sages femmes

Les sages-femmes en grève ces dernières semaines revendiquent plus de moyens afin d'assurer une prise en charge décente des femmes enceintes.

Depuis le début de l'année, elles sont déjà descendues cinq fois dans la rue pour réclamer reconnaissance et effectifs. La revendication principale est celle d'« une réflexion sur le métier de sage-femme dans sa globalité, quels que soient les modes d'exercice, pour permettre de l'attractivité » - Caroline Combot (ONSFF).

Effectifs supplémentaires, statut médical à l'hôpital et création d'une sixième année de formation sont autant de mesures que nous pouvons appliquer dès aujourd'hui pour assurer des moyens suffisants.

Créer un droit au télétravail pour les femmes enceintes

Fatigue, nausées, vomissements, irritabilité... Ces symptômes ne sont pas de simples sauts d'humeur, des réactions psychologiques ou des caprices, qu'il suffirait de maîtriser avec un peu de concentration et de sérieux pour passer à autre chose, mais bel et bien des conséquences physiques des bouleversements que le corps de la femme enceinte traverse.

Aussi, certaines salariées enceintes peuvent être désireuses de travailler depuis leur domicile, ne serait-ce que pour s'épargner un trajet domicile-travail. Pourtant, et quand bien même les missions de la salariée peuvent être effectuées à distance, la mise en place du télétravail, partiel ou total, nécessite l'accord de l'employeur.

Afin de rétablir une forme d'équilibre et de faciliter l'organisation professionnelle des femmes enceintes, cette proposition tend à **instaurer un véritable droit au télétravail pour ces femmes**.

Je décide d'informer mon employeur de la grossesse, en espérant vu la situation sanitaire, un minimum de compréhension et plus de télétravail. La nouvelle est très mal accueillie et évidemment aucune proposition, seulement la remarque qu'une grossesse s'annonce pas si tôt à son employeur.

Témoignage anonyme du 13/10/21

13

Permettre une réduction du temps de travail aux salariées enceintes

Lors de l'appel à témoignages mené ces dernières semaines, des centaines de femmes nous ont fait part de toutes les difficultés pratiques, physiques et psychologiques rencontrées durant leur grossesse, et particulièrement durant les trois premiers mois. Elles ont également insisté sur les contraintes parfois rencontrées au sein de leur travail: porter des charges lourdes, rester debout toute la journée, entre autres.

Aussi, certaines branches ont décidé d'aménager exceptionnellement le temps de travail de leurs salariées enceintes. La convention collective nationale des acteurs du lien social et familial prévoit par exemple qu'à partir du 61ème jour de leur grossesse, les femmes enceintes bénéficient d'une réduction journalière de leur temps de travail de 10 %, ceci sans perte de salaire.

Afin d'encourager ce type d'initiative, cette proposition souhaite permettre **une réduction du temps de travail des salariées enceintes**.

Aménager les postes à risques pour les femmes enceintes

Des retards de développement sont constatés chez les nouveau-nés des mères travaillant debout, comme les enseignantes, les vendeuses, les nourrices (étude de l'université de médecine de Rotterdam).

Au-delà de ces risques pour la croissance de l'enfant, les symptômes de la grossesse peuvent s'avérer particulièrement difficile à supporter pour les femmes enceintes. Lors de notre appel à témoignage des centaines de femmes nous ont fait part de toutes les difficultés pratiques, physiques et psychologiques rencontrées durant leur grossesse, et particulièrement durant les trois premiers mois. Elles ont également insisté sur les contraintes parfois rencontrées au sein de leur travail: porter des charges lourdes, rester debout toute la journée, entre autres.

Pour répondre à ces contraintes, **il est nécessaire d'aménager les postes de travail des femmes enceintes** dont la fonction les contraint à passer une grande partie de leur journée debout.

"La tabou du début de grossesse pousse à vivre l'angoisse des premiers mois et les symptômes handicapants en silence. Notamment au travail où aucun aménagement de poste n'est envisageable malgré la fatigue ou les nausées et vomissements. Étant interne en médecine, j'ai continué à assurer mon poste plus de 50h / semaine et des gardes de 24h durant le premier trimestre de grossesse avec l'impression de prendre des risques pour ma grossesse et mon bébé."

Témoignage anonyme du 27/10/21

15

Création d'un fonds de solidarité pour les nouvelles mères des professions libérales ou indépendantes

Cette mesure vise à **créer un fonds de solidarité au profit des indépendantes venant d'avoir un enfant**. En effet, certaines travailleuses relevant des professions libérales (infirmières, avocates...) ou du statut de commerçante sont contraintes, du fait de leur grossesse, d'interrompre totalement leur activité, ce qui occasionne généralement une perte non négligeable de clientèle.

Aussi, il pourrait être envisagé, à l'image du fonds de solidarité mis en place dans le cadre de la crise du Covid-19, d'instaurer une aide dont le montant dépendrait de la baisse de chiffre d'affaires de la professionnelle concernée.

Ouvrir de nouveaux droits à la formation pour les femmes enceintes

En 2019, un sondage réalisé par l'Insee et le Ministère du travail dans le cadre d'une étude de l'IGAS montrait que 64 % des femmes pensent que fonder une famille peut apparaître comme un obstacle à leur évolution professionnelle. Dans le même ordre d'idée, un autre sondage datant de 2013 montre que 36 % des femmes (44 % chez les cadres) estiment n'avoir pas retrouvé l'intégralité des fonctions qu'elles occupaient à leur retour de congé maternité.

En effet, au-delà du changement de rythme qu'une maternité implique souvent, beaucoup de de femmes rapportent que durant leur grossesse, mais également de retour de leur congé maternité, leur employeur a été moins enclin à leur confier de nouvelles responsabilités ou de nouvelles tâches, voire ne leur rendait pas l'intégralité de leurs fonctions antérieures, freinant ainsi l'évolution de leur carrière.

Dès lors, afin de pallier ce frein à la carrière trop souvent constaté par femmes, cette mesure propose de **financer l'équivalent d'un jour de formation supplémentaire aux femmes ayant accouché**.

Renforcer le cadre de lutte contre les discriminations à l'égard des femmes enceintes

Les femmes enceintes disposent de droits dans le code du travail et ne peuvent en aucun cas être discriminées en raison de leur grossesse. Pourtant, la réalité est tout autre. Mise à l'écart, salaire qui stagne et perte de responsabilité après leur retour de congé maternité, les blocages des carrières des femmes enceintes et nouvelles mères sont encore nombreux.

Selon une enquête des défenseurs des droits, les femmes enceintes se retrouvent davantage touchées par les inégalités au travail. Les femmes elles-mêmes intériorisent ce risque de discrimination puisque 44% d'entre elles, entre 25 et 49 ans, considèrent qu'être mère est un obstacle à leur carrière.

Par ailleurs, les mères de famille et femmes enceintes se sentent lésées. Leur ralentissement de carrière se traduit notamment dans les salaires, qui semblent curieusement stagner quand une femme attend un enfant : Près d'une sur trois (31 %) estime que pendant sa grossesse, elle n'a pas été augmentée, contrairement à ses collègues.

Ressources humaines, prud'hommes, managers doivent dès aujourd'hui se saisir de ce sujet et lutter contre ces discrimination systémiques.

Cette proposition appelle à un **renforcement des sanctions à l'encontre des employeurs discriminant les femmes enceintes**, mères de famille ou simplement les femmes en âge d'avoir des enfants.

CONCLUSION

Appel à témoignage, mobilisation et bureau ouvert nous ont permis d'identifier plusieurs points d'amélioration ou d'adaptation de la société et du droit aux problématiques spécifiques rencontrées par les femmes lors de la grossesse et aujourd'hui occultées du débat public.

Au-delà de vouloir changer la loi, ce travail vise à sensibiliser le gouvernement, la société civile, les professionnels de santé, les médias et les responsables des ressources humaines pour qu'il se saisisse de ces questions.

Systémique, ce tabou doit être levé pour un meilleur accompagnement des femmes enceintes, quel que soit le stade de leur grossesse.

Paula Forteza
Députée des Français d'Amérique latine et des Caraïbes, Paula Forteza est spécialiste des questions liées au numérique, à la démocratie, aux nouvelles formes d'engagement citoyens et à l'égalité femmes hommes.

Judith Aquien
Autrice de *Trois mois sous silence - le tabou de la condition des femmes en début de grossesse*, Payot, 12 mai 2021 - Directrice éditoriale chez Chance.co - Cofondatrice de Thot - Chevalière des Arts et Lettres

Mathilde Lemiesle
Illustratrice, notamment sur la sensibilisation autour de la grossesse arrêtée, la maternité, le corps des femmes. Autrice de la BD *Mes presques rien* et illustratrice de ce rapport.

Contact presse
Emilie Gapaillard - 06 72 69 57 97
paula.forteza@assemblee-nationale.fr

TEMOIGNAGES

Ces petites graines qui n'avaient pas poussées.

J'ai fait 5 fausses couches, à des termes différents, j'ai fait 5 fausses couches, dont 3 en l'espace d'un an.

La première qu'il a fallu taire, 1 an avant la naissance d'Elisa, parce que ça n'était rien, parce que ça ne se fait pas de parler de ces choses-là. Une première expérience douloureuse de la maternité, refoulant mes émotions, alors que l'envie de les hurler me déchirait les tripes.

L'angoisse des débuts de grossesse ensuite, quand chaque douleur, chaque tiraillement, chaque signe est voué à interprétation.

Passer de la joie à la peur, de la projection, 9 mois plus tard, aux cauchemars, à l'échec, encore.

Les "Ça arrive", les "c'est pas grave", les "t'es jeune, t'as le temps",les "c'est ta faute aussi, tu t'écoute trop" .
Les prises en charge expéditives, sans compassion, sans explications, les bons pour un curetage ou les cachets à prendre. Les gens qui comprennent, mais en fait pas vraiment, qui minimisent, qui décident de ta tristesse, et qui estiment aussi d'une durée acceptable de ton deuil de cette grossesse, que tu ne mèneras pas au bout, de ce ventre qui ne s'arrondira pas .

À chaque grossesse c'est un trimestre en apnée, au point de changer la couleur du papier toilettes de peur qu'une perte rosée ne se voit pas sur le papier.. C'est un trimestre tiraillé entre le fait de parler de ce bonheur naissant et d'entendre peut être ensuite que j'aurais dû attendre, qu'il ne fallait pas l'annoncer trop tôt au risque de...

C'est une douleur profonde, à chaque fois.

J'espère qu'un jour, il existera un réel accompagnement, qu'on ne nous laissera plus livrées à nous même, avec un bon pour un curetage, ou un cachet à avaler, avec nos questions, nos angoisses et notre tristesse.

Témoignage #3 Betty

Bonjour j'ai été très malade (vomissements 5 fois par jour pendant trois mois), énorme fatigue doublée de la peur de me faire prendre au travail en train de vomir parce que la peur de la réaction des hiérarchiques quand on est enceinte. A l'époque je me suis dit que être en temps partiel a ce moment là cela aurait été intéressant pour moi. Mais encore faut il protéger les femmes enceintes dans le monde du travail. Cela reste pour beaucoup d'employeurs une mauvaise nouvelle. Quand je l'ai appris par voie de mail parce que j'étais déjà harcelée post première grossesse et pour me protéger pendant mon arrêt maladie pour cause d'amniocentese, mon boss a dit que mon enfant n'existait pas (même après sa naissance) parce que je ne l'avais pas annoncé de vive voix. Dans une grande banque à Paris ! Merci d'essayer de faire évoluer les choses.

témoignage #4 anonyme

A l'annonce de ma grossesse, la première réaction de ma conseillère chômage n'a pas été de me féliciter mais de me demander si je comptais toujours chercher un travail. Plus tard dans la conversation, elle a fait le lien entre ma grossesse et ma motivation dans mes recherches.

témoignage #5 Joanne Venouil

Décembre : J'ai fait une fausse couche à 2 mois de grossesse. J'ai voulu faire une échographie avant les fêtes de fin d'année et avant ma première échographie officielle des trois mois, afin de pouvoir l'annoncer à ma famille pendant les fêtes. Ne pas boire de champagne pour moi, j'aurais été grillée d'avance.

C'était ma 2e grossesse, après une première qui s'était déroulée à merveille. Ainsi je pensais que ce serait une échographie pour me rassurer et confirmer, mais je n'imaginais pas du tout ce qu'il allait se passer. Je n'avais pas eu de saignements depuis le début de ma grossesse.

Et la, pendant l'échographie, la personne me dit "la grossesse n'évolue pas. Il faut prendre des cachets. Vous ne pouvez pas rester avec ça dans le ventre. Je vais appeler votre gynéco".
Cette phrase anodine pour elle, a été d'une telle violence pour mon mari et moi.
On ne s'y attendait pas. Aucune empathie de la part de cette échographie.

Heureusement j'ai une amie gynéco qui m'a conseillée de refaire une échographie au bout d'une semaine. Soit après Noël et avant le jour de l'an. Pendant cette semaine de fête, je suis restée soumises au régime de femme enceinte, dans le doute...
La 2e échographie faite dans un centre différent à confirmé la première. Mais cette fois ci très bien expliqué par le gynéco échographe.

J'ai finalement fait la fausse couche le 31 décembre avant le dîner de fête.
Maigre consolation, j'ai pu profiter du champagne et des fruits de mer.

Je me suis dit "OK ça n'a pas fonctionné mais on s'y remet vite et ça va marcher." mais le plus difficile à été l'attente ensuite. Les mois se suivaient et rien.

Je suis désormais enceinte de 2 mois. C'est arrivé 6 mois après cet épisodes. 6 mois qui ont duré une éternité.
Je redoute chaque symptômes dans mon corps et j'attends avec impatience la première écho. J'y crois !

Je n'en ai jamais parlé à personne. Et je n'ai pas l'envie.

témoignage #6 anonyme

Ma première grossesse s'est arrêté à 12sa, ce fut détecté au moment de l'échographie. Outre la violence de l'annonce (merci au radiologue et à ses mots impersonnels « on n'a pas une bonne nouvelle »...) outre la difficulté à affronter cette épreuve, s'est ajouté l'angoisse de devoir dissimuler mon absence à mon employeur (hospitalisation pour curetage, rdv pré-opératoire avec anesthésiste...) sans en donner le motif. Je me souviens avoir préféré mentir et prétexter une appendicite... Le tabou sur les 3 premiers mois de grossesse est trop pesant. Aujourd'hui, je suis à nouveau enceinte, et chaque jour en partant au travail, j'ai peur de la fausse-couche, j'ai peur que mes nausées me trahissent, je suis épuisée et je dois faire semblant. C'est tellement frustrant de ne pas pouvoir être considérée comme « enceinte » avant le 2nd trimestre.

témoignage #7 anonyme

Trois premier mois ont été un enfer. J'ai vomi tous les jours, 5 fois par jour. J'étais épuisée avec des chutes de tension qui me donnait des vertiges. J'étais alitée en permanence. En plus du stress de la fausse couche (je suis tombée enceinte miraculeusement avant mon parcours fiv) il a fallu supporter les aléas de la grossesse sans pouvoir en parler. C'est une double peine pour les femmes.

témoignage #8 anonyme

Bonjour,

Enceinte de mon deuxième enfant je termine presque mon premier trimestre. J'ai souffert de nausées constante jours et nuits H24 et de vomissements quotidiens. En CDI dans une grande entreprise j'avais seulement 10 mois d'ancienneté donc mon salaire n'était pas couvert si je m'arrêtais. J'ai continué à travailler en dormant dans la voiture entre deux rdv client. Je mangeais en cachette des biscottes dans mon bureau, parfois je m'endormais quelques minutes cachée dernière mon ordinateur. Après 15 jours d'horreurs et de malaises de tension je me suis finalement arrêtée en l'annonçant à mon patron, avec seulement les petites indemnités de la sécurité sociale. Mon patron m'a demandé si je pouvais quand même gérer certains dossiers de chez moi malgré mon arrêt. Quand je suis revenue avec toujours beaucoup de nausées et de fatigue extrême, je devais rattraper tout le retard de travail cumulé sans aucune considération.

témoignage #9 anonyme

Mes 2 grossesses ont été compliquées : nausées et vomissement de la 4ème semaine à la fin, très fatiguée, alitée à cause de ses symptômes. 1ere grossesse je travaillait, c'était l'horreur. J'ai d'ailleurs quitté mon job et j'ai décidé de faire mon 2eme bébé et ne pas travailler afin de ne pas resubir tout cela. Fausse couche ente mes 2 grossesses et bien contente que je ne travaillais pas.

témoignage #10 anonyme

Cette année j'ai fait une fausse couche en juin, puis une autre mi-août.

Début septembre, j ai commencé a avoir des douleurs dentaires épouvantables. J ai immédiatement consulté mon dentiste. Après plusieurs séances, radio, antibiotique, détartrage... la douleur n'est pas passée.

Entre temps, j'apprends avec joie que je suis à nouveau enceinte.

Mes douleurs dentaires me conduisent chez un dentiste de garde un weekend.

J apprends que j'ai une gingivite ulcero-nécrotique, provoqué sans doute par le stress et le choc des fausses couches et entretenue par les hormones de la grossesse en cours.

La douleur et difficilement supportable. Je vois mon dentiste tous les jours pour contrôler l'état de mes gencives. Les soins (détersions, surfaçage...) ne sont pas du tout remboursés par la sécurité sociale. Et je dois attendre le second trimestre pour pouvoir faire certains soins.

3 dents de devant se sont mises à bouger et je risque d avoir besoin d'un fil en métal pour ne pas les perdre (orthodontie).

Je ne pensais pas qu'une chose pareil soit possible!

Bien entendu je travaille, à mon compte, et ne peux m'arrêter. C'est angoissant mais rassurant d'avoir un diagnostic et une prise en charge médicale après 20 jours d'errance et de douleur.

témoignage #11 anonyme

Bonjour, personnellement les 3 premiers mois ont été assez durs, surtout le mois 2 et 3. C'est à dire, fatigue extrême, nausées, anxiété car peur de refaire une FC. Fort heureusement je suis tombée sur les mois de confinement donc en télétravail à 100%, c'est ce qui m'a sauvée. Je m'allongeais et dormais 15min entre quelques réunions. Être chez moi m'a rassurée. J'aurai été incapable de me déplacer tous les jours, surtout en bus (1h par jour) car j'étais au maximum de mes envies de vomir en transports en commun. Sans parler du risque de fausse couche en cas d'épuisement ou stress (j'avais eu une FC quelques mois avant). Je pense néanmoins que la France permet gratuitement de demander un arrêt de travail en cas d'inconfort extrême. Mais demander n'est pas simple en cette période confidentielle et secrète. Je recommande l'accord de teletravail et la possibilité de s'allonger au travail dans une pièce au calme que chaque entreprise devrait avoir, mais la femme doit aussi accepter d'en parler à la RH en bénéficiant d'une stricte confidentialité. Je pense que mon entreprise est prête à mettre ces mesures en place.

témoignage #12 anonyme

Je suis actuellement à J-3 de mon terme et bien que mon ventre soit lourd, mon état est incomparable par rapport à mon 1er trimestre.

Je n'ai pas eu de nausées, aucune mais une fatigue extrême, je n'avais jamais été aussi exténuée. Durant ce période, je travaillais 2 jours en télétravail (mais seulement "grâce" au covid), les 3 autres jours, je devais : aller jusqu'à ma voiture (10mn de marche), prendre la route (50mn) faire ma journée de travail avec déjeuner au bureau généralement, parfois faire des heures supp, rentrer chez moi (50mn + 10mn de marche) et j'étais incapable de faire autre chose. Je me sentais inefficace au travail, je somnolais au volant parfois....

Pendant cette période, je finissais également des travaux de rénovation dans un appartement. Un samedi, je faisais la queue dans un magasin de bricolage, j'ai faillit m'évanouir de fatigue en faisant la queue, je n'ai pas osé passer devant les gens car je ne me sentais pas légitime, ma grossesse ne se voyant pas encore....

Ces 3 mois que vous mettez en lumière sont, pour moi, clairement les 3 mois les plus compliqués de ma grossesse. Merci d'en parler

témoignage #13 anonyme

Bonjour,

Je suis actuellement enceinte, j'attends mon deuxième enfant.

J'ai fait une fausse couche à la fin du 1er mois, avant de tomber enceinte de mon 1er enfant. Ma gynécologue m'avait averti de la possibilité parce qu'à l'écho elle ne voyait pas de poche. Malgré ça je n'ai eu aucun suivi, après le début des saignements, chez moi, j'ai fait la fausse couche le matin pendant que je me préparais pour aller travailler. Je n'avais jamais eu de douleur comme ça et je n'ai pas tout de suite compris ce qu'il se passait, j'étais clouée au lit. Tout s'est "bien passé", mais aucun accompagnement, peu d'infos, et j'ai pris sur mes CP 1 jour le matin des contractions.

Pour mes deux grossesses suivantes j'ai eu un premier trimestre atroce. nausées 24h/24h, vomissements surtout le soir et lorsque je ne pouvais pas m'allonger, une fatigue ingérable. Pour ma première ça a duré de la fin du 1er mois jusqu'à 4 mois et demi, pour la deuxième ça commence à s'estomper (fin du 3e mois) mais je prends encore 2 donormyl/jour. Pour la première grossesse j'ai été arrêtée 2 semaines, plus les vacances de Noël, ça m'a permis de passer le pire moment chez moi. Pour la deuxième c'est tombé sur les vacances d'été, j'ai été arrêtée une semaine ensuite, puis j'ai repris le travail. Dans les deux cas les journées de travail étaient interminables et à 20:30 je suis couchée.

Psychologiquement c'était aussi très dur, je suis assez déprimée, aussi sûrement pour le mode de vie très solitaire et apathique que je suis obligée d'avoir. Cette fois ci je m'y attendais, la première fois c'était très étrange d'être déprimée alors que je voulais très fort ce bébé. Cet état s'ajoute aux préoccupations du 1er trimestre : la peur de la fausse couche. C'est une situation très solitaire, pas de suivi, pas de déclaration de grossesse (officielle du moins). Même si on n'attends pas le 3e mois pour annoncer à amis et collègues, personne ne comprends ce qu'il m'arrive. Mes proches ne comprennent pas mon état, comme en plus je ne vomis que sporadiquement (2-3 fois par semaine) et que je gagne du poids (je ne peux pas rester le ventre vide sinon je vomis) on dirait que je suis juste très paresseuse, alors que je lutte avec la nausée toute la journée, c'est épuisant. Mon copain est très présent et heureusement il s'occupe de tout : l'enfant, la maison, les repas..

Pour ma première grossesse, les premiers mois ont été de loin les plus durs, je ne comprends pas qu'on ne propose pas systématiquement d'aide, de suivi, de congés dans cette période. Pour la deuxième la situation est encore plus compliquée parce que j'ai attrapé le cmv en début de grossesse, et c'est source de beaucoup de stress.

Merci pour ce travail que vous faites !!

témoignage #14 anonyme

Bonjour,

Pour mes deux grossesses, j'ai vécu d'horribles nausées nuits et jours. Souvent on pense que les nausées sont juste le matin en se levant, que l'on vomit une fois, on mange un biscuit et ça va mieux. C'est faux. J'ai vécu des nausées H24 jusqu'au 4 mois de grossesse. Pour ma deuxième grossesse, j'étais dans mon l'entreprise depuis à peine 6 mois, donc je culpabilisais ... et en + des nausées que je voulais absolument cachées, j'ai développé de grosses angoisses sur mon travail, en doutant de mes capacités et en voulant faire +. Je n'ai pas voulu me faire arrêter, car je voulais résister, je me suis épuisée, et d'autant plus quand on a un grand a gérer (pas de repos le weekend ...).

Lorsque je parlais de ces nausées à mon entourage je sentais le regard des gens pas du tout compréhensible « ça va passer ne t'inquiète pas ... » . Seules deux amies étaient passées par là et je me confiais à elle car seules elles pouvaient comprendre.

Même mon conjoint, j'avais l'impression qu'il ne se rendait pas compte. J'en étais venu à un point d'être contente de vomir devant lui pour qu'il se rende compte ...

A deux mois de grossesse, j'ai pris du Donormyl ! Un miracle ça a minimiser les nausées du coucher jusqu'au matin 9h, ça me faisait une pause et je pouvais gérer le matin avec mon grand.

Merci pour ce que vous faites, c'est fantastique.

témoignage #15 anonyme

Bonjour

Je suis actuellement enceinte de 7 mois. J'ai un petit garçon de 4 ans et demi. J'ai aussi subi 4 aspirations suite à des grossesses arrêtées à 2 - 3 mois. Aucune explication malgré les analyses.

J'ai eu la chance d'être accompagnée par des professionnels bienveillants. Pour tout l'aspect médical en tout cas.

Pour la partie psychologique et émotionnelle, j'ai dû trouver par moi même. A mon avis, c'est là que le bas blesse. Si on ne connaît pas, si on n'a pas les moyens, on reste seule. Je ne parle même pas des papas qui sont complètement exclus.

Je souhaiterais également évoquer la difficulté au travail. J'étais très malade à chaque grossesse. J'étais stressée évidemment vu mon parcours. Je vomissais, j'étais fatiguée. Et je ne disais rien. J'ai été arrêtée du jour au lendemain. Mes collègues ont été compréhensifs et, je pense, ont su deviner ce qui se tramait. Mais c'est dur.

Après personne n'a osé m'en parler.

Je suis toujours perplexe avec les injonctions qui disent qu'il ne faut pas demander à une femme si elle est enceinte, si elle souhaite des enfants etc. Je comprends que venue de nulle part, cette question peut être inappropriée. Mais, dans mon cas, j'aurais bien aimé qu'on me pose la question, pour ouvrir le dialogue et me permettre de "vider mon sac". Je trouve que les gens ne parlent pas assez. On parle sur les réseaux, on témoigne (comme ici). Mais finalement, notre collègue, notre voisin, notre copine n'est peut être même pas au courant de ce qu'on traverse... Alors moi, je me dis que si je vois une collègue qui fatigue, j'essaierai de lui poser la question avec le plus de tact possible. Ou juste lui faire un mail pour lui dire que je suis là si elle a besoin.

Merci de m'avoir lue.

témoignage #16 anonyme

Bonjour,

Je viens de voir votre intervention dans l'émission des maternelles, et j'ai terminé de lire l'ouvrage de Judith Aquien hier soir!

Enceinte de bientôt 9 semaines, je subis de plein fouet des nausées permanentes, jour et nuit, depuis 3 semaines.

Je ne peux plus rien faire, à part passer la majeure partie de mon temps alitée. Toutes mes activités et ma vie de couple/sociale sont à l'arrêt.

Cela gâche le début de ma première grossesse, je culpabilise de ne pas être épanouie, dans un moment où je "devrais l'être", et je passe par des épisodes proches de la dépression.

Je ne me sens pas libre d'en parler, de peur d'être jugée.

Alors je ne peux que vous dire merci, merci de vous saisir de ce sujet, merci de porter nos voix, lorsque nous ne sommes pas en mesure de le faire.

Belle journée à vous,

Jessica

témoignage #17 anonyme

Je suis actuellement dans mon 4eme mois de grossesse et je "revis" enfin depuis seulement 4 jours. Une vrai renaissance. Pourquoi ? Car j'ai passé les 3 derniers mois à souffrir de nausées permanentes, de vomissements, de fatigue profonde et de forte sensibilité aux odeurs. Tous ces maux accumulés sont difficiles à vivre au quotidien. J'ai perdu 8 kg en deux mois, je ne parvenais plus à me nourrir avec des aliments solides. Uniquement des soupes, thés et tisanes pouvaient passer. 3 mois comme ça c'est long. Trop long. Je travaille en tant que réceptionniste dans un hôtel restaurant. Plusieurs fois j'ai hésité à me mettre en arrêt maladie car c'était éprouvant pour moi d'aller travailler. Mais je ne l'ai pas fait. Car j'avais trop besoin d'argent pour pouvoir vivre. Il m'est arrivé plusieurs fois de vomir face aux clients que j'accueillais car l'odeur de tabac, ou de leur parfum m'était insupportable...je vous laisse imaginer la honte que j'ai pu ressentir à ce moment là... J'avais des difficultés à réaliser de simples tâches comme réapprovisionner ou débarrasser le petit déjeuner, ranger les livraisons du restaurant.

Ayant fait une fausse couche en début d'année, j'avais peur que ça recommence et j'éprouvais de la culpabilité à porter des cartons de 10 kg mais je n'avais pas le choix, ça fait parti de mes tâches. Je n'ai révélé ma grossesse à mon employeur qu'une fois le premier trimestre passé par peur de refaire une fausse couche. J'ai donc vécu ces moments dans le silence, la honte et la culpabilité. C'était dur moralement et physiquement.

témoignage #18 anonyme

J'ai eu 2 grossesses très compliqué, compliqué physiquement car beaucoup de vomissements, de fatigue, des vertiges et malaises pour le premier, des saignements pour le second. Du coup je me retrouve en arrêt. Sur cette deuxième grossesse j'ai la chance d'être accompagnée par l'hôpital de Dax qui m'a proposé un accompagnement psychologique à la maternité.

C'est un coup dur physique, mental car on se sent incapable (puisque même passer l'aspirateur me produisait des saignements) et financier. Je me retrouve à 50% de mon salaire ce qui nous oblige à demander de l'aide sociale car nous n'avions pas prévu ce coup dur et étant proche du Smic tout les deux, il faudra attendre 3 mois (c'est déjà une évolution par rapport à avant) pour que la CAF soit réévaluer. Mais ça ne remplacera pas nos revenus "manquant". C'est extrêmement dur de préparer l'arrivée d'un enfant quand le 10 du mois on est à découvert car la vie nous a réservé des imprévus...

témoignage #19 anonyme

Bonjour,

Je suis tombée enceinte une première fois au mois de mars. Trois mois de fatigue intense difficile à gérer au travail mais je prends sur moi et fais avec. Je n'ai pas de nausées, c'est déjà ça..

Malheureusement, à 9 semaines de grossesse, je fais une fausse couche. En pleine semaine, à 1h du matin je me dirige aux urgences avec mon conjoint. On me confirme que la grossesse s'est arrêtée. Je rentre chez moi à 4h du matin.

On ne m'a pas proposé d'arrêt de travail et sous le choc de l'annonce, je n'en ai pas demandé. Je suis donc retourné au bureau, à 8h et ai vécu ma fausse couche seule, à mon bureau sans rien dire à personne puisque.. personne ne savait.

Je suis retombé enceinte rapidement après cet épisode. Je suis donc reparti pour trois de fatigue et cette fois, accompagné de nausées. Je les ai géré difficilement au bureau essayant de m'arranger avec le télétravail qu'il m'est permis de faire.

Ces trois mois sont vraiment compliqués car j'ai personnellement été très tiraillé entre le fait d'annoncer ma grossesse tôt pour ne pas me retrouver seule une nouvelle fois si elle devait s'arrêter et le fait de ne pas avoir envie d'affronter les gens et leurs réactions déplacées, souvent maladroites face à l'arrêt d'une grossesse.

Il y a un vrai travail de pédagogie à faire la dessus.

témoignage #20 anonyme

Bébé 2. 2 semaines de grossesse, les vomissement Nausées arrivent. Hyperemese gravidique est de retour. Fatigue. Obliger de me mettre en arrêt maladie .Médecin femme compréhensive.

La je suis à 14sa toujours en arrêt. Perdu 5 kgs. Les vomissement/ Nausées continuent avec moins d'intensité heureusement.

Pour bébé 1, j'avais fait de l hyperemese gravidique donc je m'étais préparer psychologiquement et mis en place des aides pour la maison et ma fille.

témoignage #21 anonyme

Je suis enceinte de 3mois, je suis responsable de magasin cela été très difficile et ça l'ai encore. J'ai eu beaucoup de nausées et fatigue j'ai été arrêté 15 jours grâce à un médecin compréhensive mais d'autres médecins n'ont pas voulu en gros la grossesse n'est pas une maladie ce qu'on m'a dit.. donc beaucoup de fatigue cumulé malheureusement ma première écho n'est pas bonne donc je viens d'avoir une biopsie pour voir s'il y a une maladie ou et malformation je suis en attente des résultats je suis enfin en arrêt on vie beaucoup de bouleversements physique et psychologique étant dans le commerce il était impossible de changer de poste j'aimerais qu'on soit plus soutenue dans notre secteur sachant que je travaille 41h par semaine minimum et de la manutention toute la journée je voudrais que notre métier sois reconnu pénible...

témoignage #22 anonyme

Bonjour, je suis actuellement enceinte de 5 mois et j'ai vécu pendant les 3 premiers mois de grossesse des nausées et surtout des vomissements intenses, 10 à 12 vomissements par jour, hospitalisation pour déshydratation, traitement par suppositoires, perte de poids puisque rien ne passait, j'ai dû m'arrêter de travailler bien évidemment sans donner la raison à mon employeur, qui n'a pas été compris au début, ayant déjà subit plusieurs fausses couches auparavant, je ne souhaitais pas donner la raison de mon arrêt, mon fils de 10 ans se demandait aussi pourquoi j'étais dans cet état, aujourd'hui bébé va très bien et les désagrément ont disparu au 4ème mois. Je me suis reconnue dans votre message dans la maison des maternelle, bravo pour votre initiative en espérant que ça évolue

Merci

témoignage #23 anonyme

Bonjour,

Je suis aujourd'hui maman de 4 enfants. Lors de mes 3 premières grossesses je travaillais en chu en tant que manipulatrice radio. Le contact avec les patients, les risques infectieux, le risque dû aux rayonnements et la manutention des brancards et des patients ne sont pas pris en compte pour l'adaptation de nos postes. Des conditions d'autant plus difficiles avec les "maux" de la grossesse qui doivent être tuent au nom de la continuité des soins. J'ai fait 2 fausses couches sur mon lieu de travail. Aujourd'hui, j'ai quitté mon poste mais j'aimerais que les choses bougent pour mes collègues encore en poste, pour les générations futures de soignantes et pour mes 2 petits anges montés au ciel bien trop tôt. Je vais suivre attentivement votre travail. Merci de porter la voix de la Femme Enceinte. Être enceinte n'est pas une maladie mais pour que le miracle de la vie puisse perdurer dans une société d'égalité homme femme, il faut avancer sur ce sujet. Merci

témoignage #24 anonyme

Bonjour,

Merci pour cette tribune. Après un premier parcours PMA, je suis tombée enceinte. Travaillant dans une société d'hommes, pour certains misogynes, j'ai caché ce parcours et me suis débrouillée pour faire mes prises de sang et échos sans que personne n en sache rien. Ne me sentant pas en sécurité pour en parler librement et suivant les diktats de la société, je n'ai rien dit pendant les premiers mois malgré les difficultés à prendre le métro tous les jours (+2heures de transport). Au bout de trois mois et à une semaine de la première échographie, je me suis rendue au bureau. En arrivant, prise de maux de ventre, je suis allée aux toilettes et ce que je craignais le plus est arrivé. J'ai fait une fausse couche. Prise de panique, j'en ai parlé directement au président de ma société qui a été d'un soutien exemplaire. Arrivée dans un grand hôpital parisien, la prise en charge n'a pas du tout été adaptée. La personne au guichet m'a demandé si je souhaitais accoucher dans cet hôpital pour une histoire d'étiquettes alors que je venais de lui expliquer, en larmes, que je faisais une fausse couche. A l'issue de l'examen confirmant ma fausse couche, aucun arrêt de travail ne m'a été proposé. Dans la salle d'attente, en patientant pour attendre le compte rendu de l'examen, j'étais entourée de femmes enceintes et me disais que cela ne m arriverait peut être plus jamais... Après 10 jours d'arrêt, je suis retournée travailler. J'ai décidé de jouer la carte de la franchise et de dire ce qu'il m'était arrivé. En entretien avec mon sous directeur, je lui fais cette confidence et lui explique, larmes aux yeux, qu' il s'agissait d'un œuf clair. Ce à quoi il me répond :"Ah ben tu n'as pas à être triste, il n'y avait même pas de bébé." Coup de poignard ... Cette phrase, 4 ans après je m'en souviens encore et elle me transperce le cœur. J'ai envie de la vomir.

témoignage #25 anonyme

Bonjour,

Je suis enceinte de mon premier enfant. Pourtant bien entourée et renseignée sur le sujet, je me suis retrouvée perdue. J'ai eu donc des symptômes, difficiles à gérer, à faire comprendre. La grossesse ne se voit pas, ne se « dit » pas. Donc pour une raison simple : je n'ai vu personne. Pourquoi ? Parce que j'avais des nausées, très fortes, je n'arrivais pas à manger mais plutôt je grignotais quelques amandes par ci par là au cours de la journée. Une extrême fatigue, à faire des siestes tout le temps. Le travail est devenu compliqué mais j'ai eu une cadre qui m'a aménagé mon planning et aujourd'hui je suis en arrêt maladie. Ces maux je ne pouvais pas les cacher, je les vivais déjà difficilement en étant chez moi alors ailleurs, je ne pouvais rien contrôler. Il y a eu ces douleurs pelviennes aussi qui ont commencé, difficile pour moi de me balader longtemps donc encore une fois, compliqué de voir des amis qui n'auraient pas compris pourquoi je ne pouvais pas faire grand chose. Impossible de cacher une grossesse ! Il n'y avait que mes parents, beaux-parents, nos sœurs et mon travail qui savaient. Je l'ai annoncé très tôt au travail car je nous mettais en danger si je disais rien (je suis infirmière). Donc j'ai vu aucun ami, je n'ai parlé à personne de peur de faire une « gaffe ». Première grossesse donc j'étais perdue sur quel professionnel aller voir, je ne savais pas du tout vers qui me tourner par manque de connaissance. Mon maternité de secteur ne voulait pas que je vois mon gynécologue (que je voyais déjà hors grossesse) car « vous verrez une sage-femme après l'échographie du premier trimestre ». Ok mais en attendant je fais quoi ? Je suis simplement allée voir mon médecin traitant mais je ne me suis pas sentie aidée.

Aujourd'hui je suis dans mon deuxième trimestre, j'ai trouvé une sage-femme libérale formidable et je sais désormais que pour une deuxième grossesse, j'irai directement voir une sage-femme et non mon médecin traitant. Elle m'a comprise, guidée et ça change tout !

Oui il faut trouver des solutions pour ces nausées incontrôlables mais il faut aussi être entourée, pour sa santé et celle de son bébé!

témoignage #26 anonyme

Je suis enceinte de 4mois, ce 4ème mois se passe bien et j'en suis soulagée. Le 1er trimestre a été un tel enfer qu'il m'est arrivé de regretter d'être tombée enceinte, moi qui bataillait pourtant depuis presque 2ans pour que ça arrive. Je ne m'étais jamais senti aussi mal que durant ces 3 premiers mois. Nausées du matin au soir, vomissements le matin si je ne mangeais pas une brioche avant de sortir du lit, fatigue extrême du réveil au soir, essoufflement au moindre escalier monté, incapacité à me concentrer, brûlures gatro œsophagienne, … Mes collègues proches étaient informées dès le début de ma grossesse mais n'en ayant pas parlé à ma hiérarchie par crainte de la fausse couche, j'ai dû continuer de travailler, le plus "normalement" possible. Mes résultats en ont énormément été impacté et ma prime trimestrielle divisée par plus de 2. J'en ai beaucoup voulu à mon entourage et à la société de ne pas m'avoir préparée à cet ouragan, personne ne m'avait jamais dit comme ça pouvait être dur. Merci de vous pencher sur ce sujet. Il me semble qu'il était tant que quelqu'un le fasse.

témoignage #27 anonyme

Bonjour et merci pour cette initiative.

Pour ma part je suis tombée enceinte en janvier et j'ai fait une fausse couche très rapidement. Je venais d'apprendre que j'étais enceinte mais nous l'attendions impatiemment. Fausse couche le lundi au travail retour au travail jeudi. Mi-Février je suis tombée enceinte à nouveau et en l'apprenant en mars j'ai vécu trois mois d'angoisse et de fatigue. Les "petits maux", ce sont des siestes incontrôlables, des vomissements, des douleurs au ventre, mais surtout des angoisses terribles.

Je retiens de ces trois mois la peur beaucoup de peur... Peut être que si j'avais eu quelques jours semaines de plus pour me remettre de la fausse couche et faire le deuil je n'aurais pas autant angoissé par la suite.

Dans ma convention collective il n'y a aucun aménagement pour les femmes enceintes.

Hors je suis debout toute la journée, je travaille 9h30 par jour avec une pause d'une heure. Aussi, j'ai été arrêté au 4ème mois de grossesse car j'avais des contractions du a la fatigue.

Je pense que cela est aussi à noter et a faire évoluer.

Je vous remercie encore

témoignage #29 anonyme

Bonjour, je viens de voir votre allocution sur France 2 et je me suis retrouvée à 100% dans vos propos. Actuellement enceinte de 5mois et demi, j'ai mal vécu les 4 premiers mois pour toutes les raisons que vous avez soulevées :

- j'ai été très malade, nauséeuse du matin ou soir et vomissements 5 à 10 fois par jour
- une baisse de moral importante, malgré que cette grossesse soit désirée (et donc de la culpabilité)
- un sentiment de solitude énorme face au monde médical : j'ai appelé ma gynécologue dès les premiers signes de grossesse, qui m'a dit que c'était trop tôt pour une consultation et qu'elle ne me verrait que vers les 3mois, j'ai donc été voir une sage femme liberale à mes frais qui m'a simplement conseillé de boire de l'eau chaude et du gingembre alors que je n'arrivais même pas à boire un verre d'eau à cause des nausées. J'ai donc commencé à m'auto-médiquer en pharmacie, sans grand succès et avec la culpabilité de faire du mal au fœtus

(par chance j'avais une intuition très forte que mon bébé allait bien et que je ne ferai pas de fausse-couche, je n'explique pas cette pensée mais cela m'a permis de ne pas stresser d'avantage).

J'ai eu la chance d'être à ce moment là sans emploi, puisque j'étais jusqu'à décembre Ingénieure BTP, plus particulièrement conductrice de travaux (donc je faisais énormément de route), et j'ai démissionné pour me consacrer au passage du concours de professeur des écoles, que j'ai eu, j'ai donc été à la maison de janvier à août jusqu'à prendre mon poste en septembre dans l'éducation nationale, et honnêtement je ne sais pas comment j'aurais pu aller travailler sur les chantiers pendant cette période des 4 premiers mois, ni dans une classe d'ailleurs. J'en ai donc parlé à mes anciennes collègues et je leur ai exprimé ma grande surprise de les avoir sues en poste sur les routes et sur les chantiers pendant leur début de grossesse, et elles m'ont toutes racontées soit qu'elles vomissaient aux toilettes tous les matins, soit qu'elles s'arrêtaient au bord de la route pour faire des siestes tellement c'était dur....

Bref ce tabou des 3 premiers mois m'a mise très en colère pendant cette période, maintenant que je vais mieux je profite de ma grossesse mais j'ai été très agréablement surprise que vous souhaitiez soulever le sujet au niveau des institutions.

Je pense qu'il est primordial que les 3 premiers mois fassent partie du parcours de soin remboursé à 100% pour consulter des praticiens formés à ces maux, et que la recherche avance pour trouver des traitements efficaces qui soulageraient les femmes enceintes. Je ne peux m'empêcher de penser que si les hommes accouchaient, on aurait trouvé des médicaments efficaces depuis longtemps....
Je voudrais aussi souligner que j'ai bénéficié à 3mois et demi d'un entretien prénatal précoce avec une sage femme de l'hôpital, cet entretien était très tourné vers mon état psychologique du moment et il m'a fait beaucoup de bien, j'aurais simplement aimé y avoir droit un mois avant...

Merci pour votre travail et bon courage!

témoignage #30 Elise Baron

Pendant les 3 premiers mois de ma première grossesse, j'étais tellement fatiguée... que tous les débuts d'après-midi j'allais faire une « sieste » accroupie dans les toilettes de mon entreprise. J'avais des nausées terribles et prendre le métro chaque matin était un supplice (comme c'est tabou, on ne demande pas de place)...bien-sûr il ne faut rien dire au travail non plus... mais comment travailler/être efficace/de bonne humeur... quand on a vomi le matin même, quand on a le ventre retourné par le trajet debout et qu'on s'endort en regardant son ordinateur (véridique, même si j'avais honte et que je luttais). Pour ma gynécologue c'était tout à fait normal, pour elle c'était le stress d'une première grossesse qui s'arrêterait avec la première échographie (évidemment que non).... mais quelques semaines plus tard, tout allait bien mieux...

témoignage #31 anonyme

Actuellement enceinte de mon premier enfant, je suis a 3 mois. Je trouve dommage qu'on doit attendre les 3 mois pour dire qu'on attends un enfant. Je suis aide soignante, un métier physique et les premières semaines ont été dur physiquement j'étais très fatiguée et j'avais plus de pep's. Je me suis arrêté tot mais les médecins ou gynécologues ont du mal arrêter les premiers semaines de grossesse. J'ai le droit de m'arrêter pour mon bien-être. J'appréhende la reprise du travail, ça sera en 2022 j'ai le temps d'y penser mais reprendre le travail alors que bb aurait 3 mois c'est juste pas juste surtout que j'aimerais allaiter et que mon métier n'est pas adapté avec mes horaires. J'aimerais que ça change.

témoignage #32 anonyme

Si seulement ce n'était que les 3 premiers mois !

Le premier mois ok , à partir du 2 ieme , nausées , insomnies, 3eme fatigue intense +++ , 4 ieme douleurs ligamentaires , pubis / coccyx . Arrêt maladie , incapacité de travailler (pour ma part en crèche , porter impossible etc ...)

Merci à mon Osteo qui m'a quand même soulagée , tous les 2 mois .

Et ainsi de suite , douleurs dans les hanches , les côtes , essoufflements , contractions . Sensation de déchirure dans le bas ventre , mouvement impossible .

Un premier enfant à gérer , transport à l'école, un calvaire . La marche devient un supplice.

Bref , chaque femme est différente , certaines se plaisent dans la grossesse et d'autres la subissent .

Tous mes symptômes m'ont obligés à rester « confinée » depuis le mois de mai , ma césarienne est programmée dans 3 semaines , mais je programme ma libération corporelle bien plus loin ....

Quoiqu'il en soit le congé maternité est beaucoup trop court, autant avant , qu'après l'accouchement .

témoignage #33 anonyme

Je suis tombée enceinte en mai 2021 juste après une fausse couche à huits semaines de grossesse.

Je cette partie des chanceuse qui n'avaient aucun Maux de grossesse, pas de vomissement, pas de nausées, pas de fatigue. Mais cela est extrêmement déroutant, je me demandais donc est-ce que j'étais réellement enceinte. Je culpabilisais et de me poser cette question car on me disait tu n'as pas le droit de te plaindre, tu n'as rien tu n'es pas malade profites-en.

Avant chaque échographie, l'angoisse ultime oui, je n'ai pas de symptômes suis-je encore enceinte , le cœur de bébé bat-il encore?

Et tu ne peux pas extérioriser auprès De ton entourage Car tu voulais les préserver jusqu'à 3 mois si jamais il se passe quelque chose.

3 mois sous silence, 3 mois être seul avec ton angoisse or que s'il arrive quelque chose, malheureusement c'est comme ça c'est la vie .

Cette société nous a conditionné à ne pas parler de grossesse avant 3 mois , pour nous "protéger" , mais lors de ma première fausse couche, je me suis retrouvée seule, seul avec mon deuil, j'étais persuadée que je n'avais pas le droit d'être triste parce que c'était trop tôt sur la grossesse parce qu'on m'avait dit que ce n'était que le début, parce que j'étais enfermé seule dans cette spirale et que les autres ne comprendrais pas.

Je pense que si j'avais été accompagnée ne serait-ce que par mes proches à cette période-là, j'aurais peut-être moins d'angoisses sur ma deuxième grossesse.

On nous impose de prendre la charge mentale pour nous, de nous taire, de nous dire que c'est normal que ça arrive que c'est la vie...

témoignage #34 Meagan Thoman

Les 3 premiers mois de grossesse ont été très difficiles à vivre de mon côté. On n'est encore une fois pas assez préparé à ce qui nous tombe dessus ! (Même si chaque femme est différente). De mon côté j'ai eu de fortes nausées dès le début, tout m'écœurait. Et rapidement cela s'est transformé en vomissement. Ça ne s'est calmé qu'à partir du 2nd trimestre.

On voit souvent dans les films ou autre des femmes vomir le matin. On appelle cela nausées matinales. De mon côté j'ai passé 3 mois à vomir toute la journée et toute la nuit c'était un enfer. Je ne pouvais rien avaler à part de la purée de pomme de terre et la moindre odeur me faisait aller vomir. Ça a été très difficile à vivre au travail où je ne souhaitais pas annoncer ma grossesse de suite. J'ai pas mal de responsabilités et pas de possibilité de télétravail, ma hantise était de vomir en pleine réunion (ce qui a faillit arriver à une réunion que j'animais que j'ai heureusement pu terminer plus tôt).

Il y avait en plus la fatigue, une fatigue comme je n'en n'ai jamais connue. J'étais épuisée et démoralisée. Je me disais que si je faisais une fausse couche je ne souhaiterais peut-être pas retenter l'expérience tellement je me sentais mal.

J'ai eu des moments où j'étais vraiment démoralisée, la période était en plus compliquée au travail avec un changement de chef et une personne que je manage à former...

Alors il y a ce tabou dans la société de cacher sa grossesse jusqu'à 3 mois et en même temps pour certaines (en tout cas pour moi) c'est le moment où on aurait eu le plus besoin d'être soulagé et d'aménager les conditions de travail... je trouve qu'on devrait arrêter de dire aux femmes de cacher leurs grossesses (ou en tout cas leur laisser décider sans faire de remarques) et surtout prévenir que le premier trimestre peut-être très difficile à vivre. Et proposer des aménagements au travail. J'aurais mieux vécu cette période en télétravaillant plus.

témoignage #35 anonyme

Je suis actuellement enceinte de 10SA de mon premier enfant. Heureusement je suis en télétravail 3 jours sur 5 mais la fatigue est tout le temps présente, je pourrais dormir 16h par jour... Sauf que la nuit je me réveille toutes les 2h pour aller aux toilettes, ou parce que j'ai un mal de tête, ou tout simplement parce que j'ai fait un cauchemar. Dès le réveil, les nausées sont présentes, les vomissements n'interviennent que lorsque je sens une odeur forte (poubelles, toilettes, cuisine...). Je ne peux manger qu'en petite quantité car tout me dégoute. J'ai perdu 3kg depuis le début. On est pas du tout accompagnés sur tout ces symptômes. Mes nausées n'étant pas "si grave" j'ai le droit de prendre des gélules de gingembre. Problème, le gingembre donne la diarrhée.. Donc soit je vomis, soit j'ai la diarrhée. Mais on me dit qu'il faut attendre et qu'avec un peu de chance ça passera dans quelques semaines. Ma famille n'est pas au courant parce que "on sait jamais" je dois donc cacher tout ces symptômes.. C'est très éprouvant.. Et tout ça sur fond de "il ne faut pas stresser lorsqu'on est enceinte".. Vaste projet.....

témoignage #36 anonyme

Actuellement au milieu de mon 1er trimestre, je subis des nausées permanentes qui me rendent mal au quotidien, jour et nuit. Souffrance non reconnue par mon entourage, puisque la plupart ne savent pas, et d'autre part parce que les nausées, ça ne se voit pas. Du coup, pas d'adaptation, peu d'aide, mon ventre tout plat fait que personne ne m'identifie enceinte et ne me propose donc un peu d'aide (dans les transports notamment), et de mon côté je ne me sens pas légitime à réclamer quoi que ce soit dans la mesure où rien n'est visible...

Par ailleurs, après 2 fausses couches, ce premier trimestre est comme une épée de Damoclès. Je ne peux aller aux toilettes sans vérifier que je ne saigne pas, je m'interdis en partie de me réjouir.

Pour moi, avec le postpartum, le premier trimestre est définitivement le pire de la grossesse.

témoignage #37 anonyme

J'ai fais deux fausses couches à 5 SA

témoignage #38 anonyme

Bonjour,

Pour ma 1ere grossesse, j'ai vécu les nausées jusqu'à 20 fois par jour qui même si elles se sont atténués ont perduré jusque la fin. Une narcolepsie qui me faisait m'endormir sur mon bureau tout les après midi. Ma direction m'a culpabilisé, m'a rétrogradé et à fini par me mettre à l'accueil, lieu improbable pour gérer les vomissements (je devais passer cadre quelques semaines après). On m'a ensuite imposé le tri des cartons des archives. J'ai été humilié, rabaissé... J'avais un régime strict et des horaires de repas à respecter pour limiter cet état mais ma hiérarchie ne l'a jamais pris en compte, elle m'imposait des réunions, des rdvs juste à ces moments là. J'ai eu des fuites urinaires provoqués par les vomissements et j'ai été moquée par ma hiérarchie devant toute l'équipe... On m'a enlevé mon grand bureau pour me mettre dans une mini pièce, me cacher !

A mon retour de grossesse, je n'ai jamais retrouvé mon poste et j'ai subit un dénigrement constant jusqu'à ce que je finisse par démissionner. Ma grossesse et l'après ont été synonymes de harcèlement morale pour moi. 12 ans après, je décris ma grossesse comme un cauchemars. J'ai donc eu beaucoup de mal à créer un lien avec ma fille, j'ai finis par me séparer du papa, le mal être dure toujours depuis...

Je viens d'avoir un petit deuxième et j'ai eu une grossesse paisible à la maison, ce qui n'a pas de prix.

L'incompréhension de ses 3 premiers mois ont détruit ma grossesse et l'après.

témoignage #39 anonyme

Je traîne pas mal de trauma de l'enfance, et je ne pensais pas que la grossesse serait aussi intense psychologiquement, et plus particulièrement les 3 premiers mois. Cauchemars, angoisses, pleurs, ambivalence très forte quant à cette grossesse, le sentiment de ne plus reconnaître mon corps, etc... J'ai le souvenir de m'être sentie très mal auprès d'un médecin face à ce mal-être, cette culpabilité parce que l'on DOIT être 100% heureuses lorsque l'on est enceintes. Le sentiment de ne pas être normale, le sentiment que j'allais être une mauvaise mère. J'aurais aimé être prise en charge et que mes peurs soient reconnues. On ne soupçonne vraiment pas la force de tout ce qui nous traverse pendant cette période là.

témoignage #40 Marion Gassin

J'ai appris ma toute première grossesse un 14 février j'avais 21 ans il y'a maintenant presque 10 ans , une grossesse voulue , grand bonheur , nous l'avions crier à la terre entière ,

Notre rêve le plus beau se réaliser , nous attendions la première échographie des 3 mois avec impatience , mais hélas 2 jours avant la date de celle ci , je saigne , nous filons donc aux urgences gynécologiques, après une longue attente , nous avons notre première écho , joie et peur s'entremêlent, après quelques minutes où l'on voyait notre bébé à l'écran , le médecin nous annonce qu'il n'y a pas d'activité cardiaque , je ne comprends pas , mon cerveau est dans le brouillard...

puis on m'explique que nous allons me faire un curetage , pas aujourd'hui nous n'avons pas le temps mais dans 2 jours ... j'ai pas tout de suite compris : je vais devoir garder ce petit être sans vie en moi encore 2 jours ....

Le jour de l'intervention arriva , j'avais passé ces deux jours à saigner abondamment... quelques minutes avant l'intervention, je suis allée aux toilettes et je t'ai perdu ici avant de partir au bloc ...

Ça a était un gros choc pour moi et personne ne m'a accompagné psychologiquement dans cette mésaventure, on accompagne les gens qui décident d'avorter pour savoir si ils sont sur de leurs choix , mais moi on ne m'a pas aidée , accompagnée alors que je subissais ... bref j'avais 21 ans et j'étais mam'ange

témoignage #41 Marion

En novembre 2020 je tombe enceinte pour la première fois, mon mari et moi sommes les plus heureux du monde. Avant même que le test vire positif j'ai de violentes nausées et vomissements tout les jours, ainsi que des insomnies. Je suis pâtissière, je me lève donc tout les jours à 4h du matin, et je n'ai que le lundi de repos. Ce travail est déjà très éprouvant habituellement mais enceinte sans pouvoir manger ni dormir c'était devenu très dur. J'ai du faire part à mon employeur de ma grossesse des le départ car je ne pouvais pas le cacher. Le mois de décembre a été horrible a vivre, c'est la période la plus importante en pâtisserie il y avait donc énormément de travail à fournir et mon état ne me le permettait pas. J'ai serré les dents jusqu'à mi janvier où la je me suis effondré chez ma sage femme qui m'a dit de tout de suite aller voir mon médecin traitant pour me faire arrêter. Ma médecin traitant de l'époque a été odieuse avec moi, refusant de me croire et me répondant que c'est normal, que ça arrive à toutes les femmes enceintes et qu'elles ne viennent pas toutes chouiner... J'ai changé de médecin et j'ai été arrêté. En deux mois et demi de grossesse j'avais perdu 4,5 kg et ne dormais que 4 heures par nuits. Bien entendu lorsque quinze jours plus tard j'ai été passé ma première échographie, nous avons appris mon mari et moi que le cœur du fœtus s'était arrêté et qu'il fallait faire un curetage. Mon mari était effondré, il se sentait très mis à l'écart. L'hôpital n'acceptait pas de visiteurs a cause du covid, et j'ai donc du aller avorter du cadavre de mon enfant seule. Mon mari n'a ni eu le droit de m'accompagner, ni encore le droit à un quelconque repos pour ce qui venait lui arriver. Son patron a été compréhensif et lui a laissé deux jours, un premier jour lorsque nous l'avons appris, et un second pour le curetage. Car oui, comme les hôpitaux été débordés l'opération n'a été programmé qu'une semaine après, me laissant avec notre enfant mort dans mon ventre.

J'ai fait une hémorragie lors de l'intervention, il n'a même pas été prévenu. Nous sommes rentré à la maison, on devait veiller sur moi car j'étais faible, mais lui devait déjà retourner au travail. Je ne remercierai jamais assez mon nouveau médecin de m'avoir arrêté trois semaines de plus pour que je m'en remette. Je suis quelqu'un qui a quelques fragilités psychologiques à la base, j'ai déjà fait une dépression et j'ai du me soigner avec des antidépresseurs. Je suis persuadée que le fait d'avoir eu du temps pour m'en remettre m'a aidé à ne pas replonger. Je suis retombé enceinte en mai. J'ai immédiatement prévenu mon patron et ai refusé de porter des charges lourdes ou de forcer. Quinzes jours après j'étais arrêté car j'avais de nouveau perdu 2 kg en deux semaines. Grâce à beaucoup de repos et au soutien de mon mari j'ai réussi à reprendre ces kilos, et je suis désormais dans mon cinquième mois de grossesse. Ma conviction reste que cette grossesse s'est bien passé parce que j'ai été arrêté. Bien entendu il ne faut pas systématiquement arrêter toutes les femmes, mais lorsqu'il y a travail de nuit, port de charges lourdes, ou perte de poids, je ne peux pas comprendre comment on peut ne pas se rendre compte du danger.

Pour ce qui est de mon mari, il est très reconnaissant de son patron, qui lui a permis de prendre une demi journée à chacun des rdv médicaux que j'ai eu, car un enfant, ça se fait à deux, et qu'on ne peut pas dire aux hommes de s'occuper des enfants sans les impliquer du départ. Sortir du patriarcat, c'est aussi admettre qu'un couple tombe enceinte, et pas seulement une femme.

témoignage #42 Sandrine Vernay

Bonjour, merci pour cet appel à témoignage (et merci à Judith Aquin pour le livre 3 mois sous silence, sa lecture a fait tellement de bien !)

Pour ma part je suis avocate, mariée en 2018 a 32 ans et dans l'envie d'avoir un enfant "tout de suite". 2019 entier dans l'attente avec le regard insistant des proches. Janvier 2020 grossesse, tellement heureuse que je l'annonce a ma famille et mes amies. Fausse couche en mars 2020 (4 jours avant le confinement). Évidement l'énorme tristesse pour moi mais également "déception" mal placée de mes proches (peu de soutien, ce n'était pas encore un bébé, la nature fait bien les choses, "c'est pour ca qu'il faut pas l'annoncer tout de suite, après ça déçoit"). Mon chef adorable m'a laissé prendre du temps pour moi et m'a encouragé à prendre la semaine d'arrêt que ma gynécologue avait prescrit. J'ai de la chance car en tant qu'avocate - libérale - le délai de carence de 15 jours fait que j'aurai pu perdre cette rémunération mais le cabinet dans lequel j'exerce m'a rémunérée "normalement". Mon mari, avocat également, est retourné au bureau le lendemain même de l'expulsion qui a eu lieu en pleine nuit, "naturellement" (juste du doliprane proposé aux urgences).
puis tout le monde a oublié cette fausse couche avec le confinement et l'activité a été très intense en télétravail et mon mari et moi sommes restés seuls avec cette douleur.

Janvier 2021 je retombe enceinte cette fois avec la certitude que je ne réussirai pas à le garder. je ne le dis qu'à deux très proches amies, ne dis rien à ma famille. Je suis très très fatiguée, suis beaucoup plus lente au bureau, fais des erreurs de raisonnement, des fautes d'orthographe dans mes écritures. Je ne vomis jamais mais reste constamment nauséeuse...on m'a proposé des somnifères pour éradiquer ces nausées. Je profite des pauses déjeuner sans mon "cobureau" pour faire des siestes. J'ai "dû" annoncer à mes parents la grossesse au bout de 2 mois pour éviter des questions sur l'alcool mais ai refusé tout commentaire. Je leur ai dit "je ne veux rien entendre comme commentaire sur ce qui va suivre, je suis enceinte, n'en parlons pas". mon choix a été respecté.

Tout s'est finalement très bien passé, les nausées et fatigue ont cessé à la fin du 4eme mois.

La prise en charge compliquée de la fausse couche, puis les 3 premiers mois "sous silence" font que j'ai l'impression que ma grossesse n'aura existée que 6 mois. J'ai été surprise de découvrir un bébé en train de bouger en moi lors de la 1ere écho, vraiment surprise, presque "alors c'est vrai".

Mais j'ai conscience également d'être très bien entourée par mon mari, mes amies, et le cabinet dans lequel j'exerce où annoncer la grossesse aux 2 associés fondateurs se traduit par un message indiquant que c'est "la plus belle nouvelle de la journée" et où tout le monde est au soutien. C'est donc dommage que le tabou des 3 premiers mois perdure, tout comme celui de la réalité des fausses couches.

Merci beaucoup pour votre travail, et à votre disposition pour échanger.

témoignage #44 anonyme

J'ai eu des nausées très fortes dès le début de mes 2 grossesses, au travail obligé de prendre sur soi évidement...alors que mon employeur savait assez tôt. Ça ne touche pas trop les gens qui n'imagine pas à quel point c'est terrible. Comme la sensation d'avoir le mal de mer toute la journée. Je n'imagine même pas un homme vivre ça plus d'une journée!

A cela s'ajoute une fatigue horrible...

Et puis j'ai le souvenir d'être au travail de servir un client (je suis vendeuse) et pendant que je m'occupais du client je sens du sang couler le long de ma jambe. La peur, l'angoisse d'une fausse couche...dès que je peux je file au toilettes entre deux clients, sang partout...coup de fil à ma sage femme entre deux clients aussi, réponse très détachée : si c'est une fausse couche y a rien à faire ça sert à rien d'aller aux urgences vous pouvez rester au travail. Me voilà a pleurer toute la journée et rester au travail jusqu'à 20h le soir en me demandant si j'avais perdu mon bébé.

Heureusement ce n'était pas une fausse couche mais le détachement vécu même de la part du corps médical est dur. Je n'ai jamais osé appeler mon employeur pour rentrer chez moi. Je n'ai rien dit, personne n'imaginait à mon travail ce qui m'arrivait ce jour là.. comme si de rien n'était...

Pour ma première grossesse j'ai eu des nausées toute la grossesse, un enfer...personne n'a jamais essayé de me soulager ou quoi que ce soit...on me répondait que ça allait passer que c'était normal... on demande aux femmes de vivre une vie normale, active, comme si elle n'était pas enceinte. Tout comme on leurs demande de reprendre le travail aux 2mois et demi du bébé, d'être au top, d'être efficace, professionnelle. Comme si y avait pas de bébé, pas de nuits pourries...vous en connaissait beaucoup des bébés qui dorment toute la nuit à 2 mois? Y en a mais c'est pas la majorité ! Il faut être des super womans, des super mamans....

Faut faire évoluer les choses!

Merci d'essayer!

témoignage #45 anonyme

Actuellement enceinte de 5 mois, j'ai vécu un début de grossesse très compliqué psychologiquement : partagée entre la joie d'être enceinte et angoissée par le risque de fausse couche durant cette période et physiquement, souffrant de nausées (pas de vomissements mais grosses nausées) et d'une fatigue très intense que mon conjoint n'a pas toujours comprise. J'ai beaucoup pleuré durant cette période, parfois même sans savoir vraiment pourquoi : en écoutant de la musique dans le métro, en regardant la télé, sous la douche... et me suis sentie coupable d'être dans cet état. Le dérèglement hormonal a été difficile a appréhender, je ne me reconnaissais parfois plus.

Cet isolement a été difficile à vivre d'autant plus avec le contexte sanitaire, j'ai appris ma grossesse le 19 mai, et je n'ai pas pu vivre la réouverture des bars avec mes amis, de peur que mon entourage comprenne en voyant mon arrêt de cigarette et d'alcool. Je devais donc trouver des excuses pour ne pas sortir.

J'ai également été prise de sautes d'humeurs, de colères, d'impatience, et je l'ai beaucoup ressenti au travail. Je n'arrivais plus à contenir mes émotions comme auparavant et devait également cacher mon état à mes collègues de travail. Outre la fatigue, j'ai dû participer à la manutention et à l'installation de grands événements à Paris, en portant des charges assez lourdes et en vivant les réflexions de mes collègues alors que j'étais extrêmement fatiguée et qu'il faisait parfois très chaud, en extérieur, sans accès direct à des toilettes.

L'annonce de ma grossesse par la suite a été un moment assez anxiogène, j'ai vraiment eu du mal à sortir de ce silence et de cette peur, à me dire ça y est, c'est bon, il est temps d'annoncer la bonne nouvelle.

Et pour terminer, il y a aussi la question du physique, du complexe, de la réflexion autour de l'habillement, de comment cacher un ventre qui commence à s'arrondit lorsque l'on porte des jeans taille haute au quotidien, comment camoufler tout en se « sentant » bien dans son corps.

Merci pour votre appel à témoins, j'entame mon 6eme mois de grossesse et je vais beaucoup mieux, je me sens libérée sur le plan psychologique.

témoignage #46 anonyme

Mes 4 premiers mois de grossesses ont été horribles, et ce mot me paraît faible.

Dès les 15 premiers jours j'ai ressenti une fatigue plus qu'intense, chose que je pensais normale à lire des articles sur le net, magasines ou autres et pour avoir eu des amies enceintes avant moi. Mais cette fatigue était tellement forte que j'étais essoufflée dès le moindre effort. Monter les escaliers, faire un gâteau, conduire... après ces 15 jours j'ai commencé à vomir. Ce n'était pas de simple nausées, c'étaient des vomissements. Je tournais à 15 vomis MINIMUM par jours. Je passais mes journées au lit, quand j'essayais de me lever je me promenais avec un petit seau... quand nous nous rendions avec mon conjoint à un rdv médical j'avais des sacs congélations sur moi que je remplissais à chaque fois. Soit d'aliments, soit de la bille car évidement, à un moment mon estomac n'acceptait plus rien.

J'ai tout de même eu un bon traitement à partir du 2eme mois, pour les vomissements... qui a mis du temps à faire effet. Effet secondaire : état de somnolence. Moi qui n'étais pas du tout à plat (humour), j'étais vraiment aplatie.

Tout a presque disparu du "jour au lendemain",vers le 4eme mois où j'ai pu reprendre le travail, à un léger rythme. J'avais perdu du poids, du muscle. Mon état psychologique était au plus bas : est si ça dure 9 mois ?! Je fais quoi ?!

J'ai été tranquille 2 mois ensuite, je me suis sentie revivre, (avec une persistance de la fatigue et des essoufflements tout de même), aujourd'hui, j'en ai d'autres, j'en suis à mon 6eme mois et j'ai de fortes contractions. De nouveau en arrêt.... mais il paraît qu'au bout c'est merveilleux, alors on essaie de prendre son mal en patience :)

témoignage #47 anonyme

Bonjour, actuellement enceinte de 7 semaines et âgée de 37 ans (et souffrant d'adenomyose détectée très tardivement), je vis ce début de grossesse comme une souffrance.

Pour commencer, face aux risques de fausses couches, je trouve que dans un 1er temps, l'échographie de datation devrait être obligatoire avant celle du 1er trimestre. En effet 3 mois pour s'entendre dire que votre grossesse s'est arrêtée dès le début, les doutes sur la viabilité, le risque de grossesse extra utérine, pèse un énorme poids sur le psychisme. Le début d'une grossesse n'est pas une partie de plaisir. Entre douleurs, vomissements, fatigue intense, et aussi malgré un désir fort d'avoir un enfant, le bouleversement psychologique qui s'opère est beaucoup trop sous estimé et mis sous silence. La grossesse n'est pas une maladie comme les gens adorent le mentionner, mais ce n'est pas un état de santé normal ni habituel. Les mentalités doivent changer. Les comportements vis a vis des femmes enceintes doivent changer (je parle la des maltraitances psychologiques que les femmes subissent et pas uniquement en début de grossesse)

Il y a beaucoup de choses a dire sur le sujets, mais je pense que ces problématiques seront soulevées lors des témoignages.

Merci pour votre attention et merci pour nous, les femmes.

témoignage #48 anonyme

Bonjour, j'ai 31 ans, je suis agent immobilier, je suis maman de deux enfants (9mois et 3 ans) et voici mon témoignage. Lorsque nous avons choisi d'annoncer ma grossesse à ma famille et amis j'étais enceinte de 2 mois à peine et une personne a eu pour réaction "oh non mon dieu il ne faut pas le dire avant 3 mois sinon ça porte malheur". Évidemment, j'étais consciente que je ne respectais pas cette tradition farfelue et incompréhensible d'attendre la fin du premier trimestre, mais je ne m'attendais pas à ce que quelqu'un se permettre une telle réflexion. Alors que je n'espèrais que joie, partage et moment inoubliable, j'avoue ne retenir que cette fameuse phrase, et tout au long de ma grossesse j'avais cette petite voix en tête qui me disait "et si j'avais porter malheur à mon bébé, et s'il lui arrivait quelque chose serais-je responsable ?" Les hormones, la fatigue etc tout ce mélange n'est pas favorable à garder la tête froide et dans ces moments là on n'a vraiment pas envie d'entendre ce genre de chose.

Autre situation : lors de ma seconde grossesse, dans le cadre de mon métier je suis en permanence au contact des clients, en prospection terrain, en voiture etc je n'en ai pas parlé à mes responsables (par peur d'être une nouvelle fois jugée) et j'ai donc dû maintenir le rythme imposé et me suis mise en difficulté constamment. Je culpabilisais énormément pour mon bébé et j'eclatais en sanglots une fois rentrée à la maison. J'avais mon chiffre d'affaire à réaliser, j'étais malade toutes les nuits, j'étais enceinte de quelques semaines mais déjà épuisée. Lors d'un rdv un client fumait chez lui et je me prenais la fumée dans le nez. Ça a été la goutte d'eau, j'ai été en arrêt très tôt. Alors que si mon travail avait été aménagé j'aurai pu mener à bien mon activité le plus longtemps possible. Étant payée à la commission, évidemment cet arrêt de travail prématuré etait difficile financièrement. Mais pour mes deux grossesses j'ai dû systématiquement choisir entre ma santé et celle de mon bébé ou mon travail. Ce n'est plus acceptable. J'ai évidemment multitudes d'autres situations dans ce genre. Je serai heureuse de vous aider davantage. Plus pour moi mais pour mes filles, nos fils et les générations à venir.

Je salue votre initiative, il était temps ! Et c'est un débat que j'ai depuis longtemps avec les femmes de ma famille et amies. Nous sommes toutes concernées. Il faut sensibiliser les hommes également.

Un grand chemin nous attend, mais je fais partie de vos soldats.

En avant !!

témoignage #49 anonyme

Bonjour, 32 ans, médecin Urgentiste travaillant également au SAMU. Je fais donc 2 nuits par semaine au travail.

Je tombe enceinte. Je mets immédiatement deux collègues dont je suis très proche dans la confidence, afin de pouvoir éviter les sorties avec la voiture du SAMU (deja en étant non enceinte j'ai la nausée lors de ces sorties) . Ces deux collègues puis après quelques autres ont été des personnes ressources qui comprenaient pourquoi à 1h du matin je pouvais être vraiment fatiguée. Par exemple, en médecine, on peut arrêter de faire des gardes de nuits sur demande au médecin du travail MAIS à partir du début du 4e mois de grossesse. Et les femmes enceintes de 2 mois qui ont des nausées des vertiges de la fatigue? Elles doivent continuer ou se mettre en arrêt maladie ?

De part les difficultés de mes conditions de travail (service d'urgences saturé, stress, travail en extra hospitalier parfois dans des conditions extrêmes, violences verbales et physiques, travail de nuit) il me semble en effet nécessaire d'ancrer dans la loi l'obligation des employeurs d'essayer d adapter -si possible- les postes de travail si la femme enceinte en ressent le besoin. Je peux comprendre qu'une femme ne veuille pas mettre au courant son entourage professionnel de son début de grossesse.

Ensuite, malheureusement j'ai fait une fausse couche. La c'est le drame. Car autant j'étais contente d avoir prévenu des personnes de mon entourage qui étaient là pour nous soutenir. Autant l'info c'était propagée malgré nous et quand il faut envoyer des sms à tout le monde pour « annoncer » l'arrêt de la grossesse: c'est difficile.

Ensuite de mon côté, j'ai été mise en arrêt 3 semaines au total. Je suis chanceuse mais je suis aussi du milieu et quand je me suis rendue compte que je n'étais pas encore prête à prendre soin des autres j'ai su qui aller voir pour poursuivre cet arrêt. Quant à mon compagnon, une jeune gynécologue sur tout le personnel vu, m'a demandé comment il allait. Car pour lui aussi cela a été difficile. Même si il n'est pas concerné par le côté physique, il s'était projeté et a dû faire le deuil de tous ces nouveaux projets. Ensuite, j'ai pris les médicaments le week-end, et j'ai expulsé l'embryon un samedi à la maison. Et il était là pour me soutenir, pour gérer la maison etc. Et si il y avait eu une hémorragie il aurait pu m emmener a l hôpital.

Un arrêt maladie pour les papas - a prendre ou pas- me semble être aussi nécessaire pour plusieurs raisons: 1) pour soutenir la femme physiquement et psychologiquement 2) pour aider à gérer les choses courantes: enfants foyer repas etc 3) pour lui. Comment aller au travail quand l'esprit n'est pas serein?

La nouvelle Zélande est vraiment en avance sur tous ces points.

De même j'en profite pour dire que la France pense avoir un système de soin et social performant. Mais que dire des congés maternels? 2 mois et demi après l accouchement? C'est juste un scandale ! Et on veut promouvoir l'allaitement maternel? Désolée nous sommes en retard. Il faudrait vraiment prendre exemple sur nos voisins allemand luxembourgeois et nordiques.

Par contre bravo pour l'augmentation du congé paternel. C'est déjà une belle avancée et je le vois dans mon entourage.

Merci pour cet appel à témoin. Et j'espère que vous ferez avancer les choses.

témoignage #50 anonyme

Bonjour, je m'appelle Cecile j'ai 30 ans. Je suis actuellement enceinte de trois mois. C'est ma deuxième grossesse ma fille a 18 mois. Pour ma première grossesse à part un peu de fatigue je n'ai rien eu les trois premiers mois. Chaque grossesse est différente et celle-ci me le montre bien je suis épuisée, pas plus de 8 de tension nausées TOUTE LA JOURNÉE.

J'ai la phobie de vomir et pour moi ces nausées on été vraiment le pompon ! Il m'est devenu impossible de m'occuper de ma fille impossible de changer une couche, impossible de lui donner à manger, impossible même de sentir son odeur. L'horreur absolue.

Les professionnels du médical, mes amis, ma famille tout le monde me disait bouscule toi allez ça va allé il faut se faire violence. J'en suis venu à regretter d'être enceinte de nouveau alors que je m'en faisait une joie. Par chance je suis indépendante et je travaille à la maison tout le monde n'a cessé de me dire ! Nous sommes videastes de mariages. Cet été j'ai dû annuler les prestations et laisser tomber les mariés car j'étais incapable d'assurer leur mariage... heureusement mon mari a été d'un soutien et d'une patience sans faille. Il a assuré à la maison et dans notre vie pro seul. Il ne m'a jamais remis en question il m'a soutenu et épauler. Je n'aurais jamais assez de mots pour le remercier. Évidemment le pire moi a été le mois d'août, mois de vacances pour la nounou de notre fille. Moi qui me faisait une joie de passer du temps avec elle je n'ai rien pu faire toutes les sorties nécessite le masque et rien qu'à l'idée de mettre nausées et vomissement coucou nous voilà.

Mon mari a fini par être complètement épuisé par cette situation sans jamais rien dire et toujours en me soutenant et en me disant de me reposer. Autant vous dire que la reprise de nounou a été salvatrice pour tous.

Pour parler de petites anecdotes :
On m'a ris au nez quand j'ai expliqué que je ne que je ne pouvais pas aller faire les courses car mettre un masque m'est impossible
Ma belle-mère qui elle a élevé quatre enfants m'a dit que je n'étais pas prête pour une deuxième maternité
Ma mère s'est plaint que je ne supportais aucune odeur devant un vendeur que je ne connaissais absolument pas
Mes amis m'ont demandé de me faire violence.

Aujourd'hui je suis à 14SA et je commence à peine à souffler, mes nausées sont encore présentes mais j'arrive à faire les choses du quotidien.
J'ai eu la chance d'être soutenu et accompagné par mon mari mais je pense à toutes ces femmes qui doivent vivre ça seule, quelle horreur je n'ose pas imaginer.

Enfin merci à Judith pour son livre. Je l'ai mangé en à peine deux jours. Il me fait déculpabiliser OUF.

témoignage #51 Cécile Vinatier

Bonjour,

Quelle belle initiative ! C'est un sujet encore trop tabou et souvent banalisé par la plus part des personnes / entourage.

Actuellement enceinte de 6 mois, j'ai vécu 3 premiers mois très compliqués avec une très grande fatigue et des nausées / vomissements. J'ai décidé d'en parler tout de suite à mon entourage et à mon employeur. Chose que je n'avais pas faite pour ma première grossesse.

J'ai été très surprise du manque de considération de l'employeur et de l'entourage.
En effet, mon employeur n'a rien fait pour alléger ma charge de travail, connaissant ma grossesse et mon état. Même lors de ma première grossesse, malgré une demande de mon obstétricien pour aménager mon poste au 4ème mois, celui-ci avait refusé.

Quant à l'entourage, on entend souvent « toutes les femmes enceintes sont malades, c'est comme ça, il faut faire avec ».

Des propos, des inactions difficiles à entendre. Chaque femme vit sa grossesse différemment. Et c'est souvent durant le 1er semestre que nous avons le plus besoin d'aide. Temps que le ventre n'est pas sorti, c'est comme si de rien n'était !

Depuis le début de cette deuxième grossesse, j'ai décidé d'en parler dès le début. Faire une fausse couche n'est pas honteux et il est important de libérer la parole sur ce sujet. Une grossesse dure 9 mois et non 6 !

Il est difficile de tout noter par écrit mais je reste à votre disposition pour répondre à d'autres questions sur le sujet ! Cela serait avec grand plaisir, car c'est un sujet qui me tient à cœur !

témoignage #52 anonyme

On m'a annoncé une grossesse arrêtée lors de l'échographie du premier trimestre. Aucun tact de la part de la femme qui m'a fait l'échographie « C'est comme une fausse couche, vous pouvez vous rhabiller » Il a fallu que j'aille à la pêche aux informations pour savoir ce que je devais faire. J'appelle ma gynécologue qui me répond « Ah donc c'est foutu, allez aux urgences » Ce n'est qu'aux urgences qu'on m'a expliqué ce qu'il se passait, les choix que j'avais, que ce n'était pas de ma faute. Je suis enceinte à nouveau et je suis très traumatisée par cette expérience, depuis je suis suivie dans un cabinet de sages femmes et je me sens beaucoup plus à l'aise.

J'ai été malade le 3ème mois, et je ne supporte pas d'entendre « les petits désagréments de la grossesse » Je mets n'importe qui au défi d'avoir une gastro pendant 1 mois et d'appeler ça « désagrément »

témoignage #53 anonyme

Mon mari recevait le César du meilleur documentaire en 2020 salle Pleyel, j' avais de légers saignements depuis le matin mon gynéco n'était pas très positif sur la suite de cette grossesse, je me suis préparé pour la cérémonie comme ci de rien, comme pour conjurer le mauvais sort, j ai perdu mon bébé dans les toilettes, seule, n osant rien dire à personne pour ne pas gâcher la fête, pendant que mon mari et la réalisatrice étaient acclamé, s en est suivi une dépression de plusieurs mois.

témoignage #54 anonyme

Bonjour, enceinte de mon deuxième enfant (3eme grossesse, j'ai fait une fausse couche par le passé), mon premier enfant avait 18 mois. Nausées 24h/24, beaucoup plus de fatigue. Une grosse fatigue me prenait vers 14h, et la nuit je dormais 11h, cela a duré un mois avec de très forts symptômes, et j'ai enchaîné avec une angine quand ça s'est un peu calmé.

Ce qui m'a beaucoup aidé : le télétravail (dû au COVID, sinon je n'y aurais pas eu droit). J'ai aussi prévenu ma responsable à mes un mois de grossesse car j'ai dû annuler des déplacements, ne me sentant pas capable de conduire sur une longue distance ou prendre un train tôt/tard, assister à des réunions en présentiel sur la journée. Et beaucoup de soutien de mon conjoint qui a assumé toute l'organisation familiale : s'occuper de notre fils, repas, ménage...

Ce qui pourrait être mis en place: un arrêt de travail m'a été refusé par deux médecins car les symptômes étaient"normaux" pour la grossesse, alors que j'étais vraiment épuisée, je voulais juste 3 jours d'arrêt pour dormir.

Je pense qu'il faut prévoir une aide à domicile pour les personnes très fatiguées comme moi en début de grossesse et qui n'ont pas la chance d'avoir leur conjoint présent au quotidien (conjoint en déplacement professionnel ou grossesse assumée seule par exemple). Le télétravail lorsque le poste peut y prétendre.

témoignage #55 anonyme

Pour ma première, j'ai été très malade pendant 3 mois. Je vomissais plus de 10 fois par jour. Quand j'ai vomis du sang (à cause de l'irritation), j'ai été aux urgences où on m'a dit "mais Madame, ce sont les symptômes sympathiques de la grossesse". Je suis rentrée chez moi avec des cachets que je vomissais aussi. J'ai mis plus de 1 mois pour trouver une professionnelle qui m'a prescrit des suppositoires pour pouvoir enfin être soulagée. L'hypermenese gravidique est très mal prise en charge. Beaucoup de femmes en souffre et souvent sur toute la grossesse. Formez les professionnels pour que lorsqu'une femme arrive en vomissant même l'eau qu'elle essaie de boire, on ne lui dise pas "prenez du gingembre et un petit cachet, c'est normal".

témoignage #56 anonyme

Bonjour. A l époque je travaillais dans l industrie à 50km de mon domicile. Je me rendais seule à mon travail en voiture, le covoiturage n était pas à la mode. J etais ingénieur dans l aéronautique. Il n y avait pas de cantine pour ce restaurer, je devais emmener mon repas J ai regrette durant ma grossesse l absence de salle de repos à la pause de midi car je ne pouvais pas rentrer chez moi et également le fait de ne pas pouvoir changer son rythme de travail et de continuer à faire des heures supplémentaires malgré les vomissements et la fatigue. J ai aussi regretté de ne pas pouvoir manger équilibré et de devoir me contenter de repas soient achetés à la boulangerie du coin ou de mon repas préparé la veille en prenant le risque qu il ne soit pas frais le lendemain midi et d attraper une salmonellose. J ai également été consciente de la dangerosité de prendre la route tous les jours alors que j etais tres fatiguée, nauséeuse, je risquais ma vie et celle de mon enfant. La conséquence de cette non prise de conscience de mon état par les médecins est que pour mes deux enfants, j ai été arrêté au 7 ème mois pour mon fils car il ne grossissait pas, il etait hydrocephale car j etais trop active (trajet, pas de repos, heures supplémentaires...) et pour ma fille le col s est ouvert au 5 ème mois pour les même raisons. Heureusement mes accouchements se sont très biens passés et aujourd hui mes deux enfants âgés de 21 et 25 ans vont biens car j ai été arrêté à temps.
Mon souhait est que des salles de repos soient mises en place dans chaque lieu de travail et que les femmes puissent choisir des horaires aménagées sans perte de salaire. J'espère que mon témoignage vous aidera à plaider la cause des femmes enceintes. J en profite pour vous demander de plaider une autre cause qui est la femme menauposée . Comme pour les femmes enceinte lors des 3 premiers mois de grossesse, la femme menauposée doit cacher son état à son employeur , malgres la fatigue très intense, les vomissements, les maladies liées à la chute hormonales (hypertension, retension d eau prise de poids, maux de tête et autres maux plus graves). Par contre cet état ne dure pas 9 mois mais plusieurs années. La aussi il faudrait installer des salles de repos, des horaires aménagés sans perte de salaire le temps que les effets secondaires liés à la menaupose disparaissent . Il est temps que notre société reconnaisse ces boulversements hormonales chez la femme et la fatigue que cela engendre. Je vous remercie de donner la parole aux femmes et de plaider une cause noble.

témoignage #57 anonyme

Durant les 4 premiers mois, j'ai vécu un enfer .

Pour moi je n'étais pas enceinte. J'étais malade!

Psychologiquement cette période m'a marqué, et je ne sais pas si je serais prête à la revivre une seconde fois. (Même si, chaque grossesse est différente)

Au travail, difficile de cacher ce mal-être. Je mangé sans cesse car c'était la seule solution qui amélioré mon quotidien. Je sentais moins les nausées. À la maison, je ne supportais plus les odeurs du réfrigérateur, le parfum de mon compagnon, ni même l'odeur du savon .

La fatigue était insurmontable.

La nuit, les nausées me réveillaient.

Mon gynécologue m'avait prescrit du donormyl.

Il m'est arrivé de m'endormir sur la route, et de toucher une rambarde de sécurité.

Aucun médecin ne m'a prescrit du repos !!!!!!

J'aurais voulu vous joindre même, une photo de mon tableau de bord , rempli de vomi.....

Cette période de 4 mois plein, était plus dur que l'accouchement en lui même.

témoignage #58 anonyme

J'ai caché ma grossesse au travail pour différentes raisons.. 3 mois compliqué ! Je fais une fausse couche à 3 mois je suis obligée de le dire..

J'entame mon deuil et ma réflexion sur ce tabou des 3 premiers mois.. je n'ai pas voulu le dire pour éviter ce qu'il s'est passé et je me retrouve à devoir en parler..

Totalement illogique

témoignage #59 anonyme

Bonjour
Merci de donner la parole aux femmes et aux hommes concernant ce sujet encore tabou dans notre société

Je m'appelle Claire, je suis maman d'un petit garçon de 2 ans et actuellement enceinte de 4 mois de mon 2ème bébé.

Depuis la naissance de mon fils Oscar, j'ai beaucoup réfléchi à la question de ces 3 premiers mois de grossesse, période secrète où finalement la future maman se sent bien seule !

Avant de tomber enceinte de mon fils, j'ai eu une 1ère grossesse. J'ai fait une fausse couche à 1 mois.
Quand je l'ai annoncé à ma mère car j'avais besoin d'en parler, sa réaction m'a beaucoup heurtée. Je suis très proche de ma maman pourtant mais en fait je viens lui dire "j'ai fait une fausse couche" c'est à dire que je lui fait une annonce de quelque chose qui n'existe plus et dont elle n'a jamais eu connaissance ! En fait je ne lui annonce rien finalement, il n'y a jamais eu de bébé et il n'y en aura pas donc c'est un peu une non annonce... Et c'est là que je me suis sentie seule car finalement moi je dois faire le deuil d'une grossesse qui n'existe plus et je ne peux pas vraiment le partager. Mon mari a été soutenant mais pour lui c'était quand même très abstrait.

Enceinte de mon fils, j'annonce la bonne nouvelle au bout d'un mois à mon entourage très proche mais j'attends les 3 mois pour le travail.
J'écoute ce que me dit mon médecin : on préconise d'attendre les 3 mois avant se se projeter de l'annoncer etc on ne sait jamais...
Avec du recul mais quelle violence ! Une fausse couche est possible tout le long de la grossesse !!! Et personnellement je me suis projetée tout de suite!

Et naïvement je suis ces recommandations ! C'est la règle, dans notre société c'est comme ça, on n'assume sa grossesse qu'à 3 mois point à la ligne ! Pourtant le 1er trimestre est l'un des plus éprouvant, le plus difficile en terme de chamboulement hormonal etc... Et pire, une femme enceinte n'est considérée par la société enceinte qu'à 3 mois ! Car avant, pas de déclaration de grossesse à la CPAM. Donc concrètement une femme n'est reconnue enceinte qu'au 2ème trimestre.... Quelle société évoluée peut accepter cela ?

Quoi qu'il se passe au 1er trimestre ce n'est pas "réel", pas reconnu... Comme si ça n'avait pas existé...

Qu'on laisse la liberté à chaque femme de dire ou non son état de grossesse, certaines veulent garder leur petit jardin, d'autres veulent partager dès le début !

Un non sens également à soulever : certaines entreprises mettent en place des aménagements d'horaires etc dès le début du 3ème mois, or une grossesse n'est déclarée qu'à la fin du 3ème mois... Comment "prouver" sa grossesse à son employeur ?

Je pense qu'une reconnaissance dès le début de la grossesse est primordiale pour le bien être physique et psychologique des mamans !

Pour ma grossesse actuelle j'ai fait selon mes envies ! Je n'ai pas tenu compte des injonctions et c'est parfois mal perçu : "pourquoi tu l'annonces si tôt, pourquoi tu n'attends pas les 3 mois etc..."

C'est devenu une règle ! Une sorte de loi à respecter dans l'inconscient collectif

Il est temps que ça bouge alors merci de lancer le débat !

témoignage #60 Claire Guinoiseau

Bonjour,

Je souhaite témoigner sur ce fameux première trimestre. Je suis actuellement enceinte de 8 mois. La grossesse est un tsunami d'émotions qui commence malheureusement dans le secret et dans la solitude. Il n'y a selon moi pas la place pour exprimer nos ressentis et ces bouleversements tant sur le plan psychologique que physique.

Cette dualité entre le fait de commencer à porter la vie, et le conditionnement qui se transmet de femmes en femmes sur la perte éventuelle de l'embryon, cette peur de la fausse couche est omniprésente et s'impose à nous. D'ailleurs, même le corps médical ne parle pas de bébé dès le départ on commence à rendre les choses tangibles à partir de cette fameuse première échographie après 3 mois de grossesse. Pourtant, pendant ces 3 mois nous subissions une multitude de désagréments et de symptômes de grossesse qui sont généralement banalisés et minimisés notamment par la gente masculine à mon grand désarroi.

Un autre aspect que je souhaiterai évoquer: j'ai appris ma grossesse alors que je quittais un emploi qui ne me satisfaisait plus pour trouver autre chose et j'avais d'ailleurs des opportunités. J'ai subi de la discrimination a l'embauche à cause de ma condition. Malgré le fait qu'être enceinte ne soit pas une maladie, annoncer qu'on a un congés maternité à programmer au moment d'une embauche provoque un moment de malaise et j'ai essuyé des refus malgré mes compétences en adéquation avec l'offre suscitant à la base l'intérêt des recruteurs. Même si nous ne sommes pas obligés de la révéler, il me semble que l'honnêteté était de mise pour commencer un nouveau travail dans un climat de confiance. Je n'ai donc jamais caché ma grossesse lors de mes entretiens.

Aujourd'hui, je suis au chômage et je commence mon congés maternité lundi 4/10. Et malgré de nombreux entretiens je n'ai pas pu retrouver une activité professionnelle.

Faut il encore rappeler de nos jours qu'attendre un enfant est certes une bénédiction mais aussi une processus qui engage pour la femme et son intégrité physique et psychologique que ça soit pendant la grossesse ou après. Et qu'il est selon moi pas normal de placer sous silence tous les aspects que ça comporte. La gêne et la culpabilisation de l'annonce d'une grossesse dans la sphère professionnelle ou familiale est tout bonnement insupportable.

Et je suis heureuse de voir que des politiques puissent s'emparer du sujet. C'est pour cela que je vous témoigne tout mon soutien.

Je reste à votre disposition.

Bien à vous,

témoignage #61 Eugénie Escobar

J'ai fait une fausse couche en 2017 après 2,5 ans d'essai bébé infructueux. J'ai passé mon week-end aux urgences, j'étais dévastée et le lundi j'étais censé aller travailler... j'ai dû prendre sur moi de réclamer un arrêt maladie (ce n'est pas du tout mon genre de réclamer un arrêt sans être « malade ») à l'infirmière des urgences. J'ai eu droit à deux jours d'arrêt, seule chez moi, sans accompagnement, sans suivi, à pleurer toutes les larmes de mon corps. Et je suis retourner travailler le mercredi comme si de rien n'était... avec les remarques des collègues qui ne connaissaient rien de ma situation « ben alors, t'as pris des vacances ? »...

témoignage #62 anonyme

J'ai vécu une fausse couche et une grossesse qui a été menée à son terme.
Pour la fausse couche, j'ai été renvoyée chez moi sans être avertie de l'abondance des saignements à venir et de la douleur physique, je n'ai reçu aucune prescription d'antalgique ni aucun suivi de la part de l'hôpital, et n'ai reçu aucune recommandation de psy ou groupe de parole pour m'en relever.

Pour ma grossesse, mon 1er trimestre a été marqué par l'immense fatigue et les nausées incessantes. Grâce au Covid j'ai pu télétravailler mais je ne sais pas comment j'aurais fait sinon. J'ai cherché des explications sur la fatigue et ai trouvé des balbutiements de travaux de recherche, mais rien de suffisant. Mon suivi a été sommaire, j'avais beau demander des explications et des remèdes, je ne les ai pas reçus.

témoignage #63 anonyme

Je suis enceinte de mon 2eme enfant en vais rentrer dans mon 3eme mois de grossesse. Cette 2eme grossesse est vraiment difficile (nausées non stop, fatigue très intense, fortes douleurs bas ventre) et c'est d'autant plus compliqué qu'à ce stade ça ne se voit pas physiquement. Déjà que la priorité pour s'asseoir ou faire la queue au supermarché est difficile à faire respecter quand on remarque votre ventre énorme, c'est impossible lorsque cela ne se voit pas alors que le 1er trimestre peut être le plus éprouvant physiquement. Et au boulot pareil, on ne peut pas encore vraiment en parler et c'est difficile de devoir masquer ses soucis de santé tout en voulant conserver le respect de ses collègues, ou supplier pour du télétravail afin de moins se fatiguer avec les transports ou pouvoir vomir tranquille à l'abri des regards. Car même lorsque l'on avoue être enceinte avant les 3 mois, on passe pour une femme faible et fragile sans circonstances atténuantes tant que les autres ne voient pas un ventre énorme sous leur nez. Ce 1er trimestre est vraiment peu compris et considéré, ce qui le rend encore plus difficile à gérer

témoignage #64 anonyme

J'ai 39 ans, deux enfants et je suis actuellement enceinte de 7 mois.

Mes 3 premiers mois ont été un enfer.

J'ai une seule phobie dans la vie, vomir. Je n'ai pas vomi depuis mes 9 ans, même avec la pire des gastros, j'arrive à retenir mais je panique, mon cœur s'emballe, j'ai des sueurs froides, je transpire, je tremble et je peux même m'évanouir tellement la crise de panique est importante.

Passé la joie de savoir que j'étais enceinte, les premières nausées olfactives sont arrivées, tout à fait gérables, juste je devais éloigner les mauvaises odeurs.

Puis rapidement dès 15 jours de grossesse, les nausées sont devenues difficilement gérables psychologiquement.

J'ai vu plusieurs médecins qui m'ont prescrit du primpéran mais à ne pas dépasser 5 jours! Cela ne me faisait rien et je devais faire 5 jours, arrêter, reprendre, arrêter.... pour aucun effet, j'ai arrêté d'essayer d'en prendre.

J'ai testé 2 ostéopathes (non remboursés), un homéopathe (non remboursée et l'homéopathie en pharmacie n'est plus remboursée), l'hypnose (non remboursée), l'acuponcture, et personne n'a trouvé de solution. Le tout sur plusieurs séances!

Je restais seule avec mes angoisses, mes peurs insurmontables, et j'ai même pensé à avorter alors que j'avais fait 2 fausses couches en un an et que je voulais vraiment un dernier enfant. Donc psychologiquement très très très difficile.

J'ai été arrêtée de mon travail, où j'ai dû rapidement dire pour quel motif car on me pressait de savor quand je reprendrais, en ne sachant pas si cette grossesse tiendrait ou pas... Et l'incompréhension des gens... " t'es juste enceinte, allez secoue-toi!" car je restais allongée quasiment H24 pour éviter les nausées et garder le peu que je mangeais.

J'ai également fait un tour aux urgences car comme je n'arrivais plus du tout à avaler le moindre liquide j'étais déshydratée, et j'avais infection urinaire. J'ai la chance d'avoir eu un mari qui m'a aidé en essayant tous les jours différentes boissons, tous les jus de fruits, les sodas, les boissons gazeuses non gazeuses, les pastèques, les raisins... J'ai tout essayé... Et essayez d'avaler un primpéran quand à peine l'eau dans votre bouche vous le recrachez, pas même le temps de vraiment l'avaler et le vomir, l'eau ne passait pas la gorge, un spasme me faisait recracher le tout.

Un vrai enfer, avoir une soif terrible et rien pour l'assouvir. (Sans parler des médecins urgentistes à l'hôpital qui boivent à leur bouteille d'eau car il faisait chaud en juin alors que vous venez de leur dire que vous crevez de soif!!!! Une torture!!)

Tous les médecins que j'ai vus étaient unanimes, faut prendre son mal en patience, et espérer qu'au 4ème mois les nausées disparaissent. J'ai dépensé beaucoup d'argent en médecines douces ou parallèles et même en médecins généralistes, pour aucune prise en charge sur le fait de la grossesse. La seule chose qui m'a été pris en charge c'est l'acuponcture car j'étais dans le début du 4ème mois...

Il faudrait vraiment un accompagnement pour les mamans qui en ont besoin lors de ces 3 premiers mois fatidiques. Y compris lors des fausses couches car je n'ai eu aucun accompagnement dans ces pertes vécues comme un deuil. Même dans l'entourage "ça arrive" "c'est fréquent" "ce n'était pas viable" "darwin et sa sélection naturelle" "ce n'était pas le bon moment pour vous"... on voudrait juste un câlin, un "désolée pour toi".

Lors de mes 2 précédentes grossesses je n'ai pas eu de problèmes particulier, les nausées étaient gérables, et j'ai continué de travailler normalement. Mais pour cette grossesse, une considération et une prise en charge générale m'aurait été vraiment utile et je ne pense pas être la seule..

témoignage #65 anonyme

Bonjour!

Toute première grossesse, j'en suis actuellement à la fin du 2ème mois, avec toutes les interrogations que cela implique (est-ce qu'il va bien? Est-ce qu'il grandit bien? Fais-je ce qu'il faut pour son bien être et son bon développement?).

D'autant plus que j'ai été ballotée par le corps médical la semaine dernière car je fais de l'HTA depuis maintenant 6 ans, non traitée, surveillée par un cardiologue il y a 2 ans et c'est tout. Ils (médecins et sage-femme) se sont affolés sans même prendre le temps de m'expliquer en quoi l'HTA pouvait avoir des répercussions sur la grossesse! Mon médecin traitant, lorsque j'ai su que j'étais enceinte, n'a eu d'autre mots que « mais à part votre grossesse, vous avez d'autres problèmes à me signaler? » que un ton qui laissait sous-entendre que je l'embêtais avec cette nouvelle et qu'il n'avait pas que cela à faire...

Je suis restée bête devant si peu d'accompagnement et de compréhension de la part de ce vieux praticien proche de la retraite...face aux questions multiples qui défilaient dans ma tête (quels sont les bilans ou les rdv à faire/prendre? Que puis-je manger ou non?), je n'ai rien poser comme questions, je suis repartie déçue et incomprise avec mon bilan sanguin incomplet sous Le Bras et mes nombreux doutes en tête, avec cette joie d'être enceinte qui s'est évaporée en quelques instants...

J'ai quelques nausées, surtout une grosse perte d'appétit (perte de 4kg depuis le début de la grossesse), une fatigue intense et majorée par l'HTA qui a donnée lieu à un arrêt d'au moins 15j pour me mettre au repos.

Je suis aide-soignante en service de rééducation, métier très physique et intense dans le rythme, j'arrivais encore à tenir mais le réveil devenait de plus en plus compliqué, je faisais beaucoup de siestes dès que je le pouvais, mes collègues me voyait m'éteindre à petits feux, m'accompagnaient avec bienveillance et gentillesse, me laissaient parfois me « poser » 10min dans un fauteuil après un soins long ou compliqué, voyant que j'étais pâle et fatiguée. Elles sont pour la plupart mamans, elles connaissent ces symptômes, l'équipe presqu'au complet était informée de ma grossesse et, me connaissant dans mon caractère et ma façon de m'organiser, voyait bien que je n'agissais pas comme d'habitude, que j'étais plus fatiguée et moins dynamique.

Désolée si mon témoignages est parti dans tous les sens, mais c'est vraiment comme cela que je suis arrivée dans les premières semaines de ma grossesse: avec plein d'interrogations, avec peu de réponses ou de suivi (acide folique, gérer les nausées, l'anémie chronique etc...) des professionnels, j'ai pu avoir des réponses claires et concrètes de par ma belle sœur qui est sage-femme, seule personne de nos familles à être informée de cette bonne nouvelle, par peur de prévenir nos parents si jamais un soucis est détecté durant les 3 premiers mois ou durant la première échographie qui n'est réalisée qu'à la fin du 3ème mois (12SG) : le temps suffisant pour cogiter, stresser et que la tension augmente encore! ☺

Heureusement que je suis bien entourée par des amies qui sont déjà mamans (quand ma mère sera informée, je sais qu'elle saura me donner des conseils même si le temps des maternités est déjà loin pour elle) ma belle sœur qui est des plus rassurante et bienveillante par rapport à mes questions multiples.

Les premiers mois sont les plus durs, nous en sommes averties, mais jamais suffisamment avant que l'on y soit confrontées en réel!

Je m'attendais à être plus malade que cela par les nausées, par chance j'en ai très peu! Mais une perte d'appétit considérable, un affaiblissement par le manque de ressources énergétiques, une fatigue plus qu'intense qui nous assomme 2h après le réveil, après le repas du midi, avant d'aller se coucher!

L'hypertension, comme l'hypotension, ce sont des symptômes supplémentaires: vertiges, maux de têtes, nausées supplémentaires parfois, fatigue, pâleur! Nous n'y sommes pas préparées a ces symptômes la...! Pas suffisamment, parce qu'il y a un « tabou » autour d'eux...

Les nausées, ça oui on en entend parler! Mais le reste? J'oubliais aussi les insomnies parfois!

Merci de prendre parole pour nous, femmes, qui avons vécus les mêmes premières semaines compliquées et d'enfin y mettre des mots et levées ce tabou!

témoignage #66 anonyme

Bonjour,

Tout d'abord merci pour votre travail et votre livre qui m'a beaucoup aidée lorsque je l'ai lu, il y a un mois, lorsque j'étais arrêtée, à la maison après un curetage a l'hôpital suite à une fausse couche à presque trois mois.

Je souhaiterais témoigner de quelque chose dont on ne m'avait jamais parlé avant que je ne le vive.

J'ai donc eu une grossesse arrêtée a presque 3 mois de grossesse, après un premier trimestre fatiguant mais sommes toutes vraiment supportable.

Ma grossesse s'est arrêtée sans que je ne m'en aperçoive et j'ai été hospitalisée sous anesthésie générale, le jour où était prévu mon échographie du premier trimestre.

Hasard du calendrier ...

Passée la violence de la prise en charge à l'hôpital (aucun accompagnement, personnel débordé en plein mois d'août, je suis en salle de réveil à côté de nouveaux nés et leurs parents, on me dit que demain sera un mauvais souvenir, je pleure seule dans ma chambre durant 3h et j'en passe).

La FC du premier trimestre, je savais, je m'y préparais.

En revanche, on ne m'avait jamais parlé de l'épuisement que cela pouvait engendrer après. J'ai été hospitalisée le 23/08 et je me remets a peine de l'épuisement que j'ai subi par la suite. Vertiges, envies de dormir permanentes, incapacité à se concentrer du coup ... A la suite de l'opération, je suis carencée en fer et en vitamine d, en plus du chagrin et de la chute d'hormones.

Je viens de vivre un mois d'horreur, à devoir gérer ma vie personnelle et professionnelle, avec un épuisement physique extrêmement fort et bien sûr le silence qui l'entoure. Mon employeur ne sait pas, mon entourage pas toujours. 1 mois à s'en remettre sans aucun accompagnement, c'est vraiment très long.

Voilà, je n'avais jamais entendu parler de cela et je pense que c'est un point important à prendre en compte. Car je suis investie et j'aime mon travail. Mais pendant un mois je n'ai pas réussi à assurer comme je le voulais et personne ne saura vraiment pourquoi, je ne peux pas leur expliquer.

témoignage #67 anonyme

Je suis à 11SA et 4 jours de ma troisième grossesse. Les deux précédentes se sont soldées par une fausse couche. La première et celle en cours m'ont rendu très malade. Les fausses couches comme les maux de grossesse m'ont fait me sentir très seule et coupée du monde. Pour les deux premières car j'avais intégré l'injonction de ne pas parler d'une grossesse au premier trimestre et je subissais donc les maux seule, sans pouvoir en parler. La troisième car même si j'en parle autour de moi, le tabou est tellement fort que j'ai le sentiment de ne pas être comprise/prise au sérieux. Briser le tabou à titre individuel ne suffit pas, son existence dans la société fait qu'il s'impose à nous meme si on ne se l'applique pas.

témoignage #68 anonyme

Je suis enceinte de 6 mois et j'ai eu des nausées et des vomissements pendant 12 semaines. Je suis aide-soignante et j'ai dû continuer à travailler pendant ces moments car on considère ces nausées comme des petits maux de la grossesse, en fait tout le monde s'en fiche. Les odeurs étaient x 100 alors travaillant en milieu hospitalier c'était vraiment difficile. Il a fallu réussir à conjuguer vie de famille, vie professionnelle et fatigue. Cela m'a presque fait regretter mon choix. J'aurais aimé un congé au plus fort des nausées, j'aurais aimé avoir accès à certains médicaments (notament accessible au Canada). J'ai annoncé ma grossesse assez rapidement, les gens ont été plutôt surpris que je n'attende pas les "trois mois réglementaires". Mais je me voyais mal essayer de cacher mon état tout en ayant mes nausées. Des semaines qui sont passées fort heureusement. C'est la dernière fois pour moi. 😁

témoignage #69 anonyme

Bonjour, cadre dans la fonction publique j'ai vécu deux grossesses difficiles sans la moindre considération pour mon état. La première en 2019, j'ai eu une première grossesse pathologie, au vu de mon état j'ai informée mes supérieurs et des RH et présentée une attestation de mon gynécologue. Je travaillais pour l'administration pénitentiaire et mon poste était incompatible avec mon état qui empirait. J'ai dû me mettre en arrêt dès le premier mois, cela n'a pas empêché l'administration de me faire contrôler tous les mois afin de s'assurer que je " n'exagérais pas ", car après tout " être enceinte c'est pas une maladie". Ils ont fini par me retirer mes primes de fin d'année, et plomber mon évaluation sur la période où j'étais absente.

2020, seconde grossesse, gémellaire cette fois-ci, donc à risque. Je travaille comme cheffe de bureau au cabinet du préfet. J'en informe immédiatement ma supérieure car je sais que je serai malade et qu'il y a des risques importants. J'ai un bureau seule, donc je m'enferme pour vomir dans la poubelle (car je n'ai pas informé mes agents), je fait des siestes sur le sol durant le déjeuner, et je fini par acheter sur mes propres deniers un petit canapé pour faciliter moi quotidien au bureau. Cette fois-ci je veux rester travailler autant que possible. Pourtant, ma supérieure me convoque pour me réprimander. Elle a eu des échos de collègues qui se demande ce qui m'arrive, j'ai l'air fatiguée, je m'assois dans les bureaux au lieu de rester debout, j'enlève mes chaussures dans mon bureau, je ferme la porte, je fais des siestes même si c'est pendant la pause déjeuner, j'ai beaucoup de rdv médicaux, etc. Tous cela n'est pas normal, il faut que je me reprenne, que je cale les rdv le soir, que je ne ferme pas la porte même si c'est par ce que je vomis ou que je me sens mal, et sinon il faut le dire à tout le monde (même si on est pas au troisième mois) car ça commence à jaser...

Je précise qu'au final j'ai tenue jusqu'à mon congé maternité sans arrêt maladie, et je suis restée les soirs travailler à la demande de ma cheffe, parfois jusqu'à 23h malgré mon état et d'atroces douleurs. Je me suis cachée pour pleurer, une collègue m'aidait à me déplacer pour me rendre aux réunions d'urgence, j'ai prétexté avoir un ulcère à l'estomac, et c'est mon mari qui est venu à 23h me chercher quand on m'a enfin autoriser à partir car je ne pouvais pas conduire dans cet état.

Les jumeaux sont nés en avril et se portent bien, j'ai repris le travail fin septembre dès la fin de mon congé sans pauser d'arrêt. Je ne le plein pas même si je suis fatiguée, j'ai tout de même la chance de pouvoir tirer mon lait dans mon bureau et avoir reçu l'autorisation de le stocker dans le frigo de la salle de crise, je sais que toutes les femmes allaitantes n'ont pas cette chance.

Je vous remercie pour cette initiative, j'espère que la loi évoluera dans le bon sens. Être enceinte n'est pas une maladie mais cela rend malade, et les risques sont importants, notamment de perdre son enfant. Des aménagements de droit et non au bon vouloir de l'employeur devrait être possible, surtout dans la fonction publique d'État qui est loin d'être exemplaire.

Si votre initiative pouvait aussi s'étendre aux suites : droit de tirer son lait au travail (2x30 min sont suffisants), avec une salle dédiée ou réservation d'une salle commune ou d'un bureau, mise à disposition d'un frigo pour le conserver etc. Je pense que cela aiderait beaucoup de femme qui n'ont pas la chance d'avoir leur propre bureau et des collègues compréhensifs.

Merci beaucoup

témoignage #70 anonyme

J'ai appris que j'étais enceinte le 23 avril 2021, j'étais tellement heureuse. Puis sont arrivées les nausées dites « matinales »... On ne m'avait pas prévenu que c'était en fait des nausées quotidiennes à chaque minutes de la journée ... accompagnées, pour ma part, presque tout les jours de vomissements (là aussi, pas uniquement le matin). J'ai été arrêté les 4 premiers mois de ma grossesse. Car oui, ces symptômes ne se sont pas arrêtés à 3 mois comme on nous le dit si souvent ...! J'ai vécu 18 semaines avec une gastro en gros.

Mon début de grossesse a donc été très difficile, j'étais déprimée et surtout je ne me suis pas du tout sentie écoutée.. à croire que j'inventais tout et que ça ne devait pas être si terrible que ça selon certaines personnes.

Heureusement j'ai eu un conjoint exemplaire qui m'a soutenue pendant ces longs mois et je ne le remercierai jamais assez.

Libérons la parole sur le premier trimestre de la grossesse qui pour certaines femmes est très dur à vivre.

J'espère que mon témoignage pourra aider en autres femmes.

témoignage #71 Salomé Travailleur

Il y a 4 ans j'ai eu le bonheur de vivre une grossesse fantastique sans AUCUN soucis ni AUCUNE inquiétude ou je suis tombée enceinte sous pilule, j'étais loin de penser aux épreuves qui nous attendaient lorsqu'on a décidé de mettre le second en route. Tout d'abord les déceptions chaque mois lorsque mes règles arrivaient … J'ai commencé les test d'ovulation au bout de 6 mois.

Grand bonheur, lorsque le test s'est enfin révélé positif.

Un peu plus d'un mois plus tard (les montagnes de films déjà fais pour le bébé choix du prénom annonce a la famille…) de grosses douleurs et quelques heures aux urgences plus tard, l'annonce de la grossesse extra utérine a été un choc.

Ensuite L'opération dans les heures qui ont suivi m'emporta dans un spirale infernale…. Les suites de la cœlioscopie la dépression….

Quelques mois plus tard, rebelote, sauf que cette fois ci je ne savais pas que j'étais enceinte. C'est la douleur qui m'a fait retourner à l'hôpital, ma trompe (celle qui était atrophiée de la précédente opération) était en train d'éclater.

Re cœlioscopie, re pas de sport pdt 3 mois, re le ventre gonflé comme une femme enceinte alors que ce n'est que de l'air

vestige d'une opération douloureuse …

2020 c'était vraiment une cata .

Et quand en mars 2021 j'ai vu le enceinte 2-3 semaines s'afficher sur le test de grossesse c'était tellement d'émotions a la fois de la joie évidemment, mais une angoisse d'un coup m'a attrapée le ventre en le serrant fort.

Alors on s'est dit qu'on allait attendre pour l'annoncer (ça a été les pires semaines de ma grossesse) par ce qu'il fallait s'attendre à une cata a chaque instant pour se protéger, mais mon dieu on se réjouit quand ? Quand on passe les 3 mois? Puis les 6mois? Et la naissance ? Oui mais après ? On est sur que ça va aller ???

L'annonce a la famille fut pénible, entre les "on va peut être attendre pour se réjouire!" " Mais vous êtes certain que tout ira bien ?" "Protégez vous c'est pour votre bien" "n'en parlez pas a Adam (mon grand) on ne sait jamais"
Mais quelle angoisse....

Alors le tout entourée d'une bienveillance évidente je le sais, mais quel goût amer.
Je suis chef de cuisine, lorsque la réouverture des restaurants à été annoncée la surprise d'annoncer à mon patron que j'étais enceinte de 3mois mais que je me sentais de travailler normalement.
Mais en cuisine, être une femme c'est déjà pas évident, mais être une femme enceinte... C'est carrément compliqué.
J'ai du coup changé de restaurant, j'ai pris un poste moins payé avec moins d'heures mois de responsabilité.
en août mon gynéco m'a annoncé que j'étais en Map, menace d'accouchement prématuré avec un col Qui rétréci dangereusement.
Donc fini le travail, bonjour l'alitement a 25sa.
Je suis encore alitée aujourd'hui et jusqu'à 37 sa mi octobre.
Cette grossesse aura été vraiment compliquée, les montagnes russes émotionnellement...

témoignage #73 anonyme

J'ai vécu 2 fausses couches en 4 mois en 2021, une à 5sa l'autre à 12 Sa. J'ai choisi d'en parler dans mon entourage. J'ai été confronté à l'indifférence médicale à 5 sa, au jugement familiale et la totale solitude. A 12 sa, j'ai été bien mieux accompagnée médicalement (sage femme) mais j'ai du attendre 7 jours dans la souffrance et l'incapacité de me définir (enceinte pas enceinte ?, fc or not?) tout en travaillant (ouf j'avais annoncé à certains déjà et j'ai été soutenu. Puis la violence d'un accouchement sans bébé à la fin seule dans ma chambre d'hôpital et en me remémorant mes connaissances en yoga et premier accouchement... Et ensuite grand soutien perso, grande acceptation pendant 2/3 semaines et grosse déprime dans les mois qui suivent sans compter les nouveaux échecs... Bref être seule dans la durée sans aucun soutien social. Même au niveau des démarches post fc c'était le flou total. J'ai fait confiance à ma sf qui m'a aidé et j'ai consulté un acupuncture sur conseil médical... "heureusement", j'ai une amie hyper empathique sur laquelle toujours compter et qui a vécu aussi une fc tardive après moi. On partage nos doutes et on se soutient

témoignage #74 anonyme

Je suis en début de grossesse et je souffre de divers maux dont les nausées et la fatigue. C'est difficile de cacher cela a l'entourage car les premiers mois il y a ce tabou où il ne faut pas parler de grossesse au cas où elle n'aboutirait pas. chose que j'ai vécue il y a quelques mois lorsque j'ai dû être hospitalisée pour un curetage. J'ai alors ressenti le besoin d'en parler a quelques proches pour surmonter cette épreuve. De même au travail cela a été compliqué d'y retourner le lendemain de l'anesthésie.
Si vous me contactez je pourrais répondre à vos questions.

témoignage #75 anonyme

Nausées et fatigues extrêmes pendant plus de 3 mois. J'ai du m'arrêter et étant à mon compte je n'ai eu aucun revenu pendant ces mois. Aucune aide de la part des médecins qui considèrent cela comme « normal ».

témoignage #76 anonyme

Mes 3 premiers mois ont étaient difficiles. Bon la grossesse en général mais pour ce qui est des trois premiers moi je résumerai ça par des vomissements tout les jours, et surtout une crainte de la fausse couche tellement forte que je me suis interdite de croire à cette grossesse. Ma mère et ma sœur ayant fait toute les deux des fausses couches c'était pour moi la "norme" ! J'ai donc passé trois moi à me nier à moi même la future existence de bébé. C'était vraiment dur... la peur de l'annoncer parce que "c'est pas bien de le dire avant l'échographie des 3mois".

Je pense que l'ont ne laisse pas assez la femme vivre le début de grossesse comme elle en a envie ou besoin... j'aurais aimé ne pas me dire "non mais ça ce fait pas de le dire avant les 3mois, surtout si je fais une fausse couche"

J'aurais eu besoin de témoignages positifs sur le début de grossesse, être rassuré par le service médical aussi. Oui il est de leur devoir de nous prévenir des risques, mais aussi de nous faire vivre ce moment dans les meilleures conditions possibles.

témoignage #77 anonyme

Bonjour,

Je suis l'heureuse maman solo (par choix!) d'une petite fille de 4 mois et suis donc tombée enceinte en septembre 2020.

Je travaille dans la finance et cette période est particulièrement chargée car il s'agit de la période budgétaire. Très compliqué pour moi donc de mener à bien ce début de grossesse et cette période professionnellement très challengeante. J'ai fini par informer mon manager de ma grossesse a environ 9 SA car j'avais tellement de nausées que j'ai du être arrêtée. Ce qui a été particulièrement difficile c'est que ma grossesse n'a été réellement reconnue qu'à partir du moment où j'ai pu communiquer l'attestation de grossesse de la CPAM (mon entreprise n'acceptait que ce papier comme justificatif), que j'ai reçu aux alentours de 17 SA seulement.

J'ai très mal vécu cette reconnaissance très tardive de mon état et je ne comprends toujours pas pourquoi il faut attendre 3 mois avant de pouvoir être « officiellement » enceinte - parce-que les premières semaines sont fragiles alors la grossesse n'existe pas ?

Je précise que j'ai fait un burn out professionnel pendant ma grossesse et que je n'ai tjs pas repris le travail. J'ai été arrêtée à 22 SA par ma gynéco lors de l'écho T2. Je ne dis pas que ce burn out est 100% lié à ma grossesse, mais je reste persuadée que si j'avais pu être ménagée dans ma charge de travail pendant tout ce premier trimestre, j'aurais pu travailler plus longtemps et n'aurais pas ressenti ce sentiment de culpabilité terrible. Et malheureusement pour cela, il aurait fallu que je puisse communiquer sur mon état et que des aménagements puissent (doivent ?) être faits.

témoignage #78 anonyme

Bonjour,

Ma première grossesse s est terminée en interruption spontanée de grossesse. Quand j ai été chez le gynéco pour faire l'écho de datation et qu elle m a indiqué que le cœur ne battait plus, les larmes sont montées (en plus j'étais seule sans mon mari). Elle m a dit "allez voyez le comme un faux départ, vs savez je vois bcp de femmes qui font plusieurs fausses couches pr qui c est très difficile" (sous entendu votre souffrance n est pas légitime, comme si il y avait des grades selon la gravité/ empathie:0). Il y a un réel manque de sensibilisation, formation et prise en charge psychologique et émotionnel du milieu médical. Je ne parle pas non plus de l évacuation par médicament et de la non information sur le déroulé (très différent d'une fausse couche a une autre, certaines vont saigner: annonce du début de FC mais d'autres ont 0 signes comme moi, mon embryon mort est resté 3 semaines dans mon ventre avant les premiers saignements suite a la prise des médicaments). On est hyper isolé dans ces moments car bien souvent personne n est encore au courant et qu au niveau médical c'est le néant niveau accompagnement. On se sent seul au monde alors qu on aurait besoin d'être prise par la main et dorlotée...
J ai ensuite fait une deuxième fausse couche plus tardive pour laquelle j ai subi un curetage (là aussi lors de cette intervention que l'on subi il devrait y avoir possibilité d'en parler à un psychologue, au moins d'être accompagnée dans cette opération) et puis la 3eme fut la bonne ;)
J ai eu une fille puis je suis retombée enceinte a la première écho: il y avait 3 embryons dont 1 qui n avait plus d activité cardiaque. Entre l annonce de jumeaux et la perte d un embryon, le bouleversement a été intense... il y a mille façons de vivre une fausse couche comme il y a mille façons de les vivre au niveau émotionnel...
Je suis psychologue spécialisée dans le domaine de la périnatalité et la parentalité. Si vs souhaitez plus d infos n'hésitez pas à me contacter.

témoignage #79 anonyme

3 grossesses:

Grossesse 1: fausse couche à 5 semaines. Ne sachant vers qui me tourner, je suis allée chez mon médecin traitant. La secrétaire m'a presque ridiculisée en me disant que ça arrivait et qu'ils ne pouvaient rien pour moi. Lorsque mon conjoint est rentré du travail (en urgence), nous sommes allés aux urgences. L'interne de garde a été super, il a su trouver les mots justes pour me déculpabiliser. J'ai eu un rdv psy par la suite (super) et j'ai aussi ma gynécologue en ville. J'ai eu 1 semaine d'arrêt.

Grossesse 2: nausées horribles toute la journée et vomissements matin et soir. Rien ne passait. J'ai perdu 8 kgs. J'ai tout de même réussi à travailler (tout en abandonnant mes élèves pour courir aux toilettes parfois).

Grossesse 3: même chose en pire: nausées H24 et vomissements dès que je mangeais quelque chose. J'ai perdu 11kgs. J'ai continué à travailler car je n'étais pas fatiguée mais j'ai été arrêtée avant le congé mat.

témoignage #80 anonyme

Quand on est bébé dystilbène, cela va bien au delà des trois premiers mois :-(et nous savons que la deuxième génération peut être elle aussi concernée donc ce n'est pas un sujet du passé.

Pour ma part, j'avais prévenu que je ne devais pas faire d'efforts physiques et trop me fatiguer. Mon chef m'a répondu qu'il m'envoyait en mission dans une région bien dotée en équipements médicaux !!!

témoignage #81 anonyme

En 2018 je tombe enceinte de mon premier enfant.

Quelques semaines plus tard, plus rien ne réponds, mon corps vomis sans cesse, mon esprit se noie sous un épais nuage gris. Je n'ai envie de rien, je suis lasse, et je passe mes journées à être vidée de l'intérieur. J'entends parler de dépression pré natal, survenant souvent au premier trimestre de grossesse, mais rien n'est diagnostiqué, je sers les dents, j'attends que le nuage passe.

Début 2021, je tombe enceinte de mon deuxième enfant, avec cette appréhension de revivre un premier trimestre dévastateur.

La dépression est décuplée, je suis dans un état de fatigue inimaginable, mon premier enfant me demande beaucoup d'énergie, je mange, je vomis, je pleure sans trop savoir pourquoi. Toutes les émotions se mélangent, je n'arrive pas à faire le tri. Je subis mon état, avec la culpabilité harassante de ne pas, une fois de plus, profiter de cette grossesse tellement désirée.

témoignage #82 Sarah Couturier

Bonjour, merci de donner la parole sur cette période de la grossesse qui fait partie des plus fatigante et pourtant que l'on doit vivre en silence. Je suis actuellement dans le 3ème mois de ma 2ème grossesse, et tout comme la première je trouve cette période très fatigante, je suis extrêmement fatiguée malgré des nuits de 11h et mes week-ends a dormir dès que possible, sans compter les brûlures d'estomac continuelle, le souffle court, il faut à côté de ça gérer le travail, ses enfants (dans mon cas 1 seul) et prendre soin de cacher la grossesse au travail et dans l'entourage. Hors cette période pourrait être sans doute mieux vécu et facilité si elle était reconnue par la société. Selon moi il faudrait pouvoir adapter les horaires de travail/ autoriser télétravail pour permettre de faire une sieste dans la journée, pouvoir être considérée prioritaire dans les files d'attente ou places assises dans les transport en commun, car c'est l'une des périodes de la grossesse où il est le plus difficile de rester debout. Cela m'avait marqué lors de ma première grossesse : il faut attendre la fin de l'une des période des plus fatigante de la grossesse (1er trimestre) pour être reconnu enceinte et bénéficier des aménagements. Sans compter que pour la 1ère grossesse il y a toutes les questions liées à la grossesse, à l'accouchement qu'il faut (dans certaines grandes villes) prévoir dès le 1er mois de grossesse mais on ne peut pas poser de questions à son entourage/collègues. Je m'estime dans une situation privilégié en ayant un travail de bureau, donc assise toute la journée, sans lien direct avec des clients, mais je pense aux femmes qui doivent vivre cette période dans des conditions de travail autrement plus difficile. Une difficulté s'ajoute en cette période de pandémie : le port du masque avec le peu de souffle que l'on a durant cette période (pas évident de trouver une solution sur ce point qui permet pour autant de nous protéger).

Je pense qu'un travail est effectivement nécessaire sur cette période de la grossesse et la reconnaissance d'une fausse couche.

Une autre réflexion pour aussi être mené concernant l'allaitement en France car je pense que nous avons matière à nous améliorer pour faciliter la mise en place de l'allaitement pour toutes les femmes qui le souhaitent en les préparant mieux et en leur donnant les moyen de le faire sur la période à minima des 6 mois recommandé. J'ai une amie qui m'a fait part de ses doute et son désir d'abandonné tout simplement car elle n'avaient pas été préparé et ne s'attendait pas à ce que les débuts soit difficiles, car personne ne l'avait prévenu (pas de sœur, maman non allaitante et pas de communication public, ou de cours de préparation à l'allaitement). En m'en parlant elle a voulu m'éviter ce qu'elle avait mal vécu dans ses débuts avec l'allaitement et je la remercie et je pense que cette communication devrait être faite à toutes les femmes : les prévenir et les accompagner (limiter les visites dans les 1er jours après la naissance, sage femme conseille sur les positions)

témoignage #83 anonyme

Bonjour, J'ai vécu deux fausses couches. Pour la première j'étais à 2 mois quand j'ai décidé d'aller faire une échographie. On m'a mal reçue au laboratoire en me disant que c'était trop tôt mais comme j'ai insisté ils ont accepté de me voir. Le dr qui m'a accueillie a fait ça rapide en mode de toute façon ça ne sert à rien. Il a trouvé tout normal sauf la poche "un peu petite mais à ce stade inutile de s'inquiéter". Je n'ai pu poser aucune question. On a entendu le cœur du bébé. J'étais bouleversée. Le lendemain je perds du sang. Inquiète j'appelle une copine, j'ai réalisé que je ne savais pas qui appeler en fait, et elle me dit d'aller aux urgences. On me reçoit au bout de longues heures d'attente. On m'examine avec une échographie. On me dit sèchement que le cœur ne bat plus. On me tend des pilules à avaler en me disant que si ça ne marche pas pour l'évacuation on aspirera. On ne me dit ni pourquoi, ni ce qui s'est passé, personne ne me rassure en m'expliquant que c'est fréquent, personne ne me dit ce qu'est une aspiration. Je repars seule, désorientée. Personne ne me parle du travail de deuil à faire. Heureusement j'étais suivie par une psy qui m'a fait faire ce travail sinon je ne sais pas comment j'aurais géré. C'est fou qu'on ne propose aucun soutien après une épreuve pareille et qu'on ne dise pas aux femmes qui tombent enceinte qu'il existe ce risque.
Pour ma 2e fausse couche, j'ai eu une échographie tôt à cause de la première, à 2 mois, et je suis tombée sur une stagiaire qui a appelé son supérieur en criant "Il n'y a rien c'est normal ?" c'était un oeuf clair. Quand le médecin a prononcé ça je n'avais aucune idée de ce que ça voulait dire. Personne ne me l'a expliqué. On m'a envoyé à l'hôpital en me disant qu'il n'y avait pas de bébé. Zéro questions, zéro compassion. A l'hôpital le dr a vu un changement entre son écho et celle de la veille. Il m'a demandé de revenir une semaine plus tard. Montagnes russes émotionnelles que personne ne m'a aidée à gérer. La semaine suivante : toujours pas de bébé. Cachets, etc. Personne ne m'a dit que j'allais saigner pendant plusieurs jours, que j'allais perdre beaucoup de sang d'un coup. Et quand j'ai demandé les causes et à faire des examens supplémentaires on m'a gentiment envoyé sur les roses en m'expliquant que c'était à partir de 3 fausses couches qu'on pouvait commencer les examens.

Heureusement je suis partie voyager en Inde, j'ai travaillé avec des médecines alternatives et je suis tombée enceinte d'un garçon qui est resté puis de son frère. Mais pour aucune de mes grossesses je n'ai eu d'écoute empathique ou de conseils. J'aurais aimé quon m'aide à avoir moins peur, pour ma 3e grossesse j'ai passé les 5 premiers mois à être persuadée que le bébé n'allait pas rester puis les 4 autres à penser qu'il allait mourrir en naissant. L'enfer. Qui aurait surement u être atténué par un suivi psy.

témoignage #84 anonyme

Mes trois premiers mois de grossesse ont été relativement faciles par rapport à d'autres femmes de mon entourage. Mais je me souviens cependant cette fatigue intersidérale qui me tombait dessus, très tôt dans la grossesse. Une sensation que je n'avais jamais éprouvée qu'en jet lag. Un épuisement qui m'assaillait en milieu de journée, au point d'avoir à faire la sieste, ce qui ne m'arrive jamais. Je déteste la sieste. Je me souviens aussi de sensations étranges dans mon corps... quelque chose se passait au niveau physiologique, je le sentais. Notamment, un après-midi, j'ai senti quelque chose 'basculé' dans mon bas-ventre... je suis quasi-sûre que c'est mon utérus (rétroversé) qui s'est mis en place pour la grossesse. En tous cas, je l'ai vécu comme ça. Plop, ready.

Pour ma deuxième grossesse, je me suis sentie enceinte tout de suite. Le corps se souvient et tout est plus franc et visible. À trois mois, j'avais le ventre de mes 5 mois de la première. Et surtout, un 'mal de mer' pendant deux mois et demi, qui a été assez pénible. Même si je n'ai jamais vomi (pour aucune de mes grossesses).

témoignage #85 anonyme

Bonjour,

Tout d'abord, merci à vous pour cet appel à témoigner sur les 3 premiers mois de grossesse.

Je suis tombée enceinte il y a 1 an. Ce n'était pas prévu, mais c'était une belle surprise pour moi et mon conjoint. Nous étions tout heureux de devenir parents !

Mais quelques jours après la découverte de ma grossesse, j'ai rapidement été prise d'angoisses. Je me posais beaucoup de questions sur la grossesse, sur l'accouchement et sur l'accueil de notre futur enfant. L'injonction de ne pas pouvoir en parler avant les 3 mois de grossesse amplifiait ces angoisses.

Je me sentais seule, enfermée dans mon secret et ne sachant pas à qui parler.

Je me suis tournée vers les livres pour me renseigner et apaiser mes craintes.

Quelques semaines plus tard, lors de l'échographie des 3 mois, on m'a annoncé brutalement que le cœur de mon bébé s'était arrêté à 9 semaines de grossesse. Je ne savais même pas que c'était possible.

Par la suite, j'ai été prise en charge physiquement par l'hôpital, mais à aucun moment, une aide psychologique n'a été proposée, ni à mon conjoint, ni à moi. Rien, juste des paroles, censées nous apaiser, mais qui minimisaient ce que l'on vivait : "ce n'est pas plus gros qu'une cacahuète", "on va vous faire un curetage et hop vous pourrez de nouveau retomber enceinte comme si de rien était"... Des paroles qui blessent encore aujourd'hui, en y repensant.

Je me suis sentie en colère du manque d'informations liées à la grossesse, aux fausses-couches, surtout lors de ces 3 premiers mois où en tant que femme je me suis sentie très vulnérable.

Merci à vous de votre attention et pour votre démarche. De tout cœur avec vous !

témoignage #86 Madeline René

Du jour au lendemain je me suis retrouvée sans énergie. Cela a ensuite pris plus de deux semaines de consultations et prises de sang pour savoir que c'était lié à une grossesse : au début c'était soi-disant "trop tôt" par rapport à mon dernier cycle pour que je ressentisse quoique ce soit. Dès la confirmation de grossesse, on (généraliste, gynéco par téléphone, sage femme...) m'expliquait que c'était normal d'être fatiguée. Je m'arrêtais sur la route pour dormir en rentrant du travail, car je ne pouvais pas rester éveillée le temps d'un trajet. Mais c'était normal. On peut en faire quelque chose ? Non, ça va passer tout seul. J'ai sombré dans une dépression avec des pensées suicidaires et morbides. La dépression était également normale. De peur de perdre l'enfant dans cette période fragile, j'avais parlé à personne de ma grossesse (hors mon mari, mon médecin, et mon coach CrossFit pour pouvoir adapter brutalement mon style de vie qui avait été jusqu'à là physiquement très actif) : ma belle sœur en avait perdu à 9 semaines peu avant. Une période très sombre pour moi, mais dont je garde très peu de souvenirs, l'ayant traversée comme dans un brouillard. Je me souviens d'avoir pleuré en consultation car on me reprochait de ne pas être vaccinée contre la coqueluche ; j'avais pourtant demandé à ma gynéco quoi faire avant de se lancer dans un projet de grossesse (vitamines ? vaccins ? autre chose ?) et elle m'a assuré qu'il n'y avait "normalement" rien à faire. Je me sentais non seulement seule mais abandonnée ; mon corps n'était pas visiblement changé mais n'était plus capable de rien ; psychologiquement non plus, je ne me connaissais pas. Je comptais les jours jusqu'à la fin du premier trimestre, où la fatigue qui m'étouffait était censée devenir moins accablante. J'ai toujours du mal à en parler, surtout de la déprime. Lorsque j'évoque la fatigue, on me répond souvent qu'au moins je n'ai pas eu de vomissements ou d'autres symptômes. C'était ma première grossesse. J'en subirai pas d'autre.

témoignage #87 anonyme

Dès la 6eme semaine d'aménorrhée, je suis prise de vomissements et nausées permanents. Nuit et jour. Tout me dégoûte. Je ne peux plus rentrer dans ma cuisine, l'odeur y est insoutenable. J'ai faim pourtant. Je ne peux pas ouvrir le frigo, je ne peux pas faire à manger. Je vomis en permanence, aux toilettes, dehors, dans la poubelle. Une quinzaine de jours plus tard, je décide d'aller aux urgences maternité. Un médecin reste dans la salle de repos et dit à l'auxiliaire de puériculture: « bah c'est le jeu elle va attendre dehors on na pas que ça à faire ».. je suis en larmes et lui réponds: « je suis désolée de vous déranger, je suis désolée de venir demander de l'aide. Ce n'est plus supportable. ».. un autre médecin me prendra en charge et m'hospitalisera pour 48h. J'ai perdu plus de 5kg en une semaine. Je suis déshydratée. On me donnera un médicament miraculeux: le CARIBAN. Depuis ce traitement, il m'arrive de vomir de temps à autre. Mais je peux profiter pleinement de ma grossesse, et de mes deux filles. Je suis au repos pour grossesse a risques. J'ai, après la naissance de mes deux poupettes, accouché de deux petits amours morts nés. A part ce médecin manquant de bienveillance, je tenais à remercier toute l'équipe de la maternité de l'hôpital de Libourne, pour leur accompagnement, leur compréhension, leur soutien à mon égard. Nous sommes une vraie équipe. ❤

Aujourd'hui, je suis dans mon cinquième mois et j'espère mener à terme cette grossesse et accueillir un nouveau petit cœur à la maison.

témoignage #88 anonyme

Bonjour

Mon compagnon et moi essayions depuis de nombreux mois .

Je suis « tombée » enceinte en novembre 2019. Je l'ai appris courant décembre . Cette grossesse était la première , j'ai été bouleversé et chamboulé. Mon corps s'est transformé très vite puis un soir des pertes de sang. Inquiet nous sommes allés aux urgences en banlieue parisienne (92). J'ai bien été prise en charge (sauf l'accueil, très froid et pas rassurant). on m'a expliqué ce que cela pouvait être (grossesse extra utérine ou autre, les examens que j'allais faire etc..) on m'a posé la question si j'avais été costume d'agression, ce qui avait été mon cas donc la prise en charge s'est faite de façon bienveillante au début.

Je suis repartie avec l'indication d'attendre, et revenir 48h après.

Je savais que notre futur bébé partait. J'ai fait une fausse couche , en l'expulsant naturellement. Des douleurs beaucoup plus intenses que les règles, les effets de la grossesse qui partent les uns après les autres comme un rêve évaporé(les seins ne gonflent plus, on a moins la nausée, etc..). A notre rdv aux urgences , l'attente avec les autres femmes qui venaient d'accoucher ou qui allaient accoucher fut très douloureuse. L'interne nous a annoncé devant t'oit le monde « que c'était négatif », il n'y a plus rien. Merci madame au revoir. J'ai demandé à ce qu'on nous reçoive mon compagnon et moi dans son bureau et qu'on explique . Il n'y a rien à expliquer il n'y a pas de raison. On attendra que j'en fasse encore deux avant de chercher à savoir. C'est très courant. Ça arrive tout le temps. Joyeux noël (oui c'était un 24/12). Nous avons passé mon compagnon et moi des jours et semaines difficiles (je perdais continuellement du sang et avait la hantise de voir à un poète un minuscule embryon), devant notre état nous en avons parlé à notre entourage proche . Beaucoup ont compris, beaucoup de femmes m'ont témoigné qu'elles aussi avaient vécu cela sans jamais rien dire. J'ai malheureusement pensé que cela était dernière nous, mais les crises d'angoisse et de panique ont commencé environ 1 mois après. Impossible d'avoir une vie normale de jour comme de nuit.

Je devais occuper mes mains et ma tête . Des crises d'angoisses continuelles, de peur de mourir. J'ai été plusieurs fois aux urgences craignant un soucis de santé grave. Il n'y avait rien. J'ai été reçu par un psychiatre aux urgences, qui a tout compris, n'a pas remis en question notre douleur, a compris les résonances avec mon histoire (poly traumatisé), et m'a orienté vers un cmp proche de chez moi pour avoir accès à des soins psy remboursés. Nous pouvions faire un effort financier pour payer un.e psychologue non remboursé mais j'étais en colère et j'estimais avoir déjà beaucoup « payé ».

Je n'ai pas été comprise par l'infirmier lors du premier entretien obligatoire dans cette institut. Heureusement là médecin psychiatre a tout de suite compris, et a demandé à ce que mon dossier soit pris en urgence pour un suivi psy (délai d'attente 9mois...). D'un commun accord j'ai été médicamenté pour avoir un semblant de vie normale. L'infirmier n'a pas mis mon dossier en traitement urgent. J'ai été « zappé ». Après 8mois de relances de ma part, j'apprends que personne n'a regardé mon dossier. Et heureusement ma médecin psychiatre demande à ce que cela soit traité impérativement.

On me propose un suivi, en me disant qu'il est impératif d'être aux rdv. J'explique ma situation professionnelle en disant que parfois et même régulièrement je ne décide pas de mon planning et donc que je devrai annuler. On me fait comprendre (le même infirmier), que ce sera ça ou rien. Je décide d'y aller et de m'arranger avec ma nouvelle psy, qui elle comprend la situation.

2ans après , je n'arrive pas à oublier, je n'arrive pas à passer autre chose, beaucoup de personnes autour de nous et proches ont eu ou vont avoir des enfants, c'est insupportable. Certains comprennent lorsqu'on leur explique qu'on n'a rien contre eux mais que c'est trop dur pour nous.

Aujourdui mon compagnon me le reproche, il est passé à autre chose mais pas moi. Chaque mois, à chaque règle, j'ai le rappel douloureux de cette épisode auquel je n'ai rien compris sur l'instant. Passer d'un bonheur de vie à venir au deuil d'un future être en si peu de temps! Aujourdui je ne m'en cache plus, et je ne m'excuse pas. Certains comprennent tout de suite, d'autres ne savent pas quoi répondre .

A la question douloureuse « tu as des enfants ? » je réponds « nous aurions dû mais nous l'avons perdu ». Il ne s'est pas rien passé, il n'y a pas rien eu dans mon corps, même furtivement, ce n'était pas un bébé certes, mais mon corps s'est bien transformé et comme je ne l'ai jamais ressenti. Il faut une meilleure sensibilisation, une meilleure prévention, et des prises en charge gratuites pour tous y compris psychologique et y compris pour l'autre futur parent pour qui cela est encore plus abstrait !

témoignage #89 anonyme

J ai souffert de vomissements incoercibles durant mon 1er trimestre de grossesse et même quelques semaines de plus. Aucun soutien, même médical! La sage femme n avait pas déclaré ma grossesse à la sécu et ne pouvait donc pas m arrêter, je suis allée aux urgences après avoir vomit 17 fois dans la même journée (tout en étant sous traitement Cariban!) et on m a répondu qu'on ne pouvait rien pour moi, que je pouvais rentrer car mon bébé allait bien...

Au travail, j ai du déclarer ma grossesse avant d avoir réellement envie de le faire ou même de l avoir annoncer à mes proches car j étais trop malade sur mon lieu de travail. Aucun soutien non plus, cela faisait rire mon n+1, ma n+2 me disait qu'à chaque fois qu'elle me voyait j avais perdu du poids (8kilos en 3 mois). Cela s est terminé par une convocation par mon n+3 car j étais moins productive! Lorsque j ai expliqué ce qu'il m arrivait, il m a répondu que lorsqu'on était vraiment malade on était arrêté...

Bref aucun soutien hormis de mes très proches car pour beaucoup il est « normal » d avoir des nausées ou de vomir enceinte, aucune aide médicale donc un premier trimestre harassant qui me fait douter de mon envie d'un 2eme...

témoignage #90 anonyme

J'ai eu la chance de vivre 2 grossesses sans danger pour ma santé, ni pour celle de mon bébé. C'est une vraie chance que je ne néglige pas.

Par contre, j'ai connu deux débuts de grossesse vraiment difficile physiquement et psychologiquement.

La première, j'ai perdu 5 kilos en 3 semaines. C'est au delà de la simple nausée à ce stade, c'est des vomissements permanents et handicapants au quotidien. Pour la première grossesse, j'avais fait le choix d'attendre les 3 mois pour révéler ma grossesse, il fallait donc composer entre "mensonges" auprès de l'entourage, mal être et maintenir un rythme de vie ordinaire. Certaines personnes pensaient que j'étais "malade" , car vertiges, nausées, pas de tension, perte de poids...

Pour le 2eme, j'ai fait un tout autre choix, je l'ai dit très rapidement pour avoir de l'aide et refuser de m'imposer une vie ordinaire intenable. J'ai pu rester une partie en télétravail, bénéficier de l'aide quotidienne de ma belle-mère ou de mon entourage. J'ai été très mal (pas de tension et nausées), je suis presque restée 3 mois couchée (sauf pour travailler). Peu de vomissement, sûrement grâce au Cariban (nvo médicament autorisé).... 30euros la boîte non remboursée (faut pas pousser dans le confort !).

Dans l'ensemble de mes grossesses, ces premier trimestres ont été les plus difficiles, d'autant qu'ils ont duré jusqu'à 4/5 mois et que le corps médical ne propose rien à part l'arrêt de travail et le temps... Pour les 2 grossesses, ça a entraîné aussi une accumulation de fatigue qui se sont fait ressentir à partir du 6eme et qui ont nécessité à chaque fois un arrêt plus ou moins jusqu'en fin de grossesse.

Je souhaite que l'on puisse trouver des solutions pour les femmes dans mon cas, l'objectif étant la reconnaissance de ce premier trimestre difficile aussi bien par l'information que par le financement (jour de carence, prise en charge de médicaments, recherche dans des solutions... Etc...)

témoignage #91 anonyme

Avec mon ami on décide de fonder notre famille en Mai 2017, chouette le 22 Juin j'apprends ma grossesse ! Je n'ai pas de symptôme particulier mais nous sommes très heureux, une écho de datation fin Juillet le petit cœur de ce joli bébé bat bien, nous l'aimons déjà ! 29 Juin perte de sang, que se passe t'il ? Fatigue ? Stresse de l'annoncer aux parents employeurs qui vont devoir trouver une nounou de remplacement ? (je suis assistante maternelle). Direction les urgences. Je patiente dans un couloir avec ma maman et mon ami, je pleure sans cesse. Au bout d'une heure, écho. "C'est fini" je vois bien du moins j'entends. Son cœur ne bat plus. Je m'effondre et me dit les fameuse phares "c'est mieux comme ça il n'était pas viable" "Vous en aurez pleins d'autres madame" vous rigolez ? Moi c'est celui là que je voulais c'est mon bébé qui part après avoir été bien au chaud dans mon bidon 11 semaines... On me propose ensuite de prendre un médicament, un curetage ou d'attendre qu'il parte. Après courte réflexion on décide d'attendre je rentre donc chez moi sans arrêt de travail bien sûr. Mes 4 loulous sont présent dès le lendemain... À 12h douleur affreuse, qui finalement sont des contractions. J'appelle les parents des enfants et mon ami. Direction les urgences sur le parking hémorragie. Un gynécologue arrive, ne comprends pas ? Passé 8 semaines curetage obligatoire. Je suis encore tombé entre de bonne main la veille. Je ressors arrêt de 2 jours. Serviette hygiénique pendant 20 mois car traumatisé de l'hémorragie qui n'aurait jamais dû arriver si j'avais été bien prise en charge. 20 mois sont passé avant que je porte de nouveau la vie pourtant jamais repris de contraception. Blocage psychologique. Nouvelle grossesse très angoissante jusqu'à la naissance. Ma fausse couche je ne m'en remettrait jamais et mon entourage aussi.

témoignage #92 anonyme

Je suis actuellement enceinte de 7 semaines, bientôt 8. Je suis donc en plein dans mon premier trimestre et les symptômes sont bien au rdv : nausées dites matinales mais qui sont là H24 (c'est-à-dire même la nuit, donc le mythe de "profite de bien dormir pendant ta grossesse après tu dormiras plus" no way, c'est déjà le cas même si c'est différent, je suis obligée de dormir assise après des heures d'insomnie...), maux de tête, crampes aux ovaires, douleurs aux seins (j'ai en plus des mastoses donc jackpot lol) et grosse fatigue. Heureusement, je suis à mon compte et je peux plus ou moins gérer mon planning et mes temps de repos mais je vis éloignée de mon conjoint donc je dois tout gérer seule chez moi.

Malheureusement, il y a quelques jours, j'ai eu de légers saignements rosés. Rien d'alarmant a priori mais il m'est arrivée exactement la même chose il y a deux ans, au même stade de la grossesse... Quelques jours après, je faisais une fausse couche, avec des suites de couche horribles qui ont duré un an. Alors j'angoisse, évidemment, car l'intensité des symptômes ne révèlent en rien le degré auquel bébé serait bien accroché. Et j'ai peur de revivre cet enfer des symptômes + contractions + tout ce sang perdu + suites de couche horribles, sans bébé, à nouveau. Ce serait ma troisième fausse couche, car j'en ai fait une première il y a des années.

J'aurais donc vécu trois débuts de grossesse, jusqu'à presque 2 mois, avec tout ce qui l'accompagne mais sans enfant. Cette douleur est rendue muette par la société car les FC c'est fréquent et qu'avant 3 mois c'est rien, c'est pas un bébé... C'est pas ce que me dit l'appli qui m'annonce depuis une semaine que le cœur de bébé se forme et bat déjà. Ce n'est pas ce que m'annoncent non plus mes émotions.

Lors de ma deuxième FC, l'hôpital a été incapable de me dire que s'en était effectivement une : écho ok (sympa la première écho), saignements non alarmants et résultats sanguins que deux jours plus tard... Attente interminable. J'avais vu ce bébé sur l'écran et je repartais gonflée d'espoir. Deux jours plus tard, je l'expulsais.

L'accompagnement a été top, aussi bien par les infirmières que par ma sage-femme mais malgré ça, je me suis sentie cruellement seule, fourrée dans un pourcentage de normalité.

Mes proches qui sont maman me disent toutes que le premier trimestre est le pire, je ne sais pas, je ne suis jamais au-delà. J'espère que ce sera bientôt le cas :)

témoignage #93 anonyme

Bonjour,

Le début de ma grossesse a été éprouvant car j'avais sans cesse envie de dormir et mon travail était physique car je travaille en thermalisme. Donc environnement chaud humides et j'ai utilisé des produits chimiques.

Je lai tout de suite dit à ma responsable pour qu'on m'adapte le poste mais a part m'enlever quelques soins je devais continuer à faire mon travail malgré tout ... C'était une horreur et mes journées me paraissaient longues... Heureusement j'ai pu conter sur le médecin du travail qui m'a tout de suite arrêté ! Mais même dans un environnement féminin où il est censé avoir de la compréhension des fois c'est encore plus dur de faire accepter aux autres les dispositions qu'on doit avoir lorsqu'on est enceinte et il y a peu de bienveillance !

témoignage #94 anonyme

Mon premier « premier trimestre » dure quelques jours. 3 ou 4 jours à peine, l'espoir immense d'une vie à naître. Mais rapidement, le taux d'hormones de grossesse redescend déjà. C'est fini, la fausse couche va arriver, inéluctable, je l'attends. Ça fait 3 ans qu'on désire un enfant et il ne viendra pas, cette fois encore, après 3 tentatives d'inséminations et 1 FIV.

J'ai vécu cette fausse couche sur mon canapé, douloureuse, difficile à vivre, invalidante, mais étant indépendante, la Sécu n'en a rien su, malgré les jours d'arrêts de travail réels. J'ai demandé un soutien psychologique au sein de mon centre d'AMP, accompagnement qui m'a beaucoup aidée. Que se passe-t-il pour les autres femmes, indépendantes notamment, qui vivent une fausse couche ? Sont-elles prises en charge, psychologiquement et financièrement, et les impacts professionnels sont-ils indemnisés ?

Mon deuxième « premier trimestre », en 2011, a le goût de la victoire, et elle est double : j'attends des jumeaux ! Je suis cependant rapidement dans l'incapacité de marcher en raison de douleurs ligamentaires, puis alitée, avec un risque de perdre mes bébés évalué à hauteur de 50% par l'équipe médicale. J'arrêterais de travailler rapidement, serais hospitalisée à domicile à partir du 4ème mois. Mon entreprise est créée depuis 18 mois, mais sera en pause pour autant de temps.

J'ai été indemnisée individuellement par la Sécu, mais mon entreprise, qui ne facturera pas durant cette période, a du mal à s'en relever. Si elle existe toujours, 10 ans plus tard, c'est avant tout parce que mon mari a subvenu à nos besoins. Pas sûre que ce soit un bon départ équitable !

Que faire pour les femmes indépendantes et les impacts d'une grossesse, dès son début, sur leur activité professionnelle ?

témoignage #95 anonyme

Je suis une jeune femme vivant sa 3ieme fausses couches. Je me sens perdu et pas réellement accompagner, pas de spécialistes pas de compréhension et pas d'analyse à prévoir.
C'est une réelle épreuve et j'ai la chance d'être soutenue par mon compagnon.
Merci pour la libération de la parole et sur le travail effectué. Je suis disponible si vous avez besoin d'aide ou autre. Je suis juriste habitant pas loin de Paris.

témoignage #96 anonyme

J'ai fait une grossesse extra-utérine à environ un mois de grossesse. Je ne savais pas que j'étais enceinte. Je me suis mise à saigner énormément et à souffrir, alors mes amis ont appelé les pompiers qui m'ont emmenée aux urgences. Là j'ai attendu des heures sur une civière dans un coin de couloir, à vomir mes tripes de douleur tout en me vidant de mon sang. Résultat de la prise de sang : enceinte. Une amie m'amène au service gynéco en fauteuil roulant (fallait que je me débrouille pour y aller seule sinon). On attend une heure encore dans le couloir, heureusement on m'avait donné de la morphine pour me soulager. La gynéco arrive à moitié endormie (1h du matin). Elle m'examine et me dit : "il y a des débris". La violence de ces mots... Moi je ne comprenais rien, je ne savais pas que j'étais enceinte avant la prise de sang, je me demandais si je faisais une fausse-couche. Elle me dit que oui. Elle me fait sortir avec une ordonnance pour faire une prise de sang pour vérifier mon taux de bêta hcg dans les jours qui suivent. On me met à la rue à 2h du matin, heureusement des amis viennent me chercher. Je fais une prise de sang deux jours après : le taux augmente. Ca veut dire quoi ? On ne m'a rien dit. Je ne comprends rien. Retour à l'hôpital. Et là enfin je tombe sur un gynéco gentil et compétent qui voit la GEU à l'échographie. La suite : injection, puis suivi sanguin pendant des semaines.

Je déplore la manière avec laquelle j'ai été traitée. Aucune info, aucun soutien psychologique. Au contraire, froideur et violence. Heureusement que j'ai finalement vu ce gentil gynéco.

Anecdote : le lendemain soir de ma visite aux urgences, je suis avec des amis et je refuse un verre d'alcool qu'on me propose. Et là celui qui servait rigole : "T'es enceinte ?!"

Ras le bol d'entendre cette "blague" quand je ne veux juste pas boire d'alcool. D'autant que j'ai des soucis gynecos par ailleurs qui font que je n'aurai peut-être jamais d'enfant.

témoignage #97 anonyme

Bonjour,

tout d'abord bravo pour cette initiative nécessaire et merci de nous donner la parole alors qu'elle est cachée pendant ces 3 premiers mois.

Ma première fausse couche je l'ai faite au travail, j'étais à 1 mois de grossesse, j'avais des coups de fatigue mais pas de nausées donc c'était gérable. Mais un vendredi j'ai mal au ventre, je vais aux toilettes sur l'heure du midi au restaurant et je me rends compte que je perds beaucoup de sang. Je retourne au travail car je suis en période d'essai et ma responsable n'est pas au courant que je suis enceinte. Mais j'ai tellement mal au ventre que je dois lui demander si je peux partir, elle me demande pourquoi donc je sens que je dois lui dire que je suis enceinte. J'ai enfin pu quitter le travail pour aller aux urgences gynéco.

Avec le recul j'aurais dû me sentir capable de ne pas retourner au travail et d'aller immédiatement aux urgences mais étant en période d'essai je ne me sentais pas en sécurité. D'ailleurs ma période d'essai a été interrompue, pas directement à cause de cela, mais mon état ensuite ne me permettait pas d'être à 100% psychologiquement disponible pour ce nouveau job malheureusement. Après cette fausse couche j'ai de nouveau été enceinte, avec nausées et narcolepsie, je n'étais pas employée mais je me demandais comment dont les femmes qui doivent travailler en même temps. Je sais que certaines grossesses se passent sans maux et je le comprends, mais je pense que celles qui ont des maux devraient être mieux soutenues par les professionnels, mieux protégés dans leur poste et avoir plus de soutien en cas de fausse couche.

En ce qui concerne les fausses couches, le soutien psychologique déjà offert doit être offert à chaque fois, à la femme ET au conjoint qui est souvent oublié, de plus suite à 3 fausses couches des examens sont faits, donc un caryotype et l'examen des protéines. J4ai amèrement découvert qu'il était payant (62€) et non remboursé, alors qu'autour de moi des gens venaient faire un PCR pour partir en vacances et que celui ci était gratuit.

Même s'il va être déremboursé je pense que vous voyez où je veux en venir: cet examen, qui n'est pas fait par plaisir ou pour loisir, devrait être remboursé à 100%. Tous comme tous les RDV gynécologique de suivi de fausse couche et de maternité.

Enfin en ce qui concerne l'accouchement, je comprends bien que ce ne soit pas tout à fait le sujet mais les conjoints devraient TOUJOURS avoir la possibilité de rester dormir à la maternité le temps complet du séjour, c'est une aberration que ce ne soit pas une possibilité offerte au couple. Pour finir, je tiens à souligner que le changement dans le congés paternité est déjà un grand pas en avant mais que le congés maternité n'est pas assez long (regarder l'Espagne!) et qu'une fois que cette situation inégalitaire sera réglée, la situation de la garde d'enfant devrait être priorisée.

Merci encore de porter ces sujets non prioritaires alors qu'ils touchent la moitié de la population.

témoignage #98 anonyme

Je suis mère de 2 enfants, de 4 et 2 ans. J'en voulais un 3ème mais pas mon conjoint, en tout cas il n'est pas prêt tout de suite. Je tombe enceinte malgré nos précautions. Ma décision est claire, je veux le garder mais à la condition que mon conjoint le désir également. Il ne veut pas garder le bébé. Je suis seule face à une détresse énorme, personne à qui en parler. Je sombre. Je passe mon temps à pleurer dès que je suis seule et dois faire semblant face à mes proches ou dans mon milieu professionnel. Et le sort s'acharnant, je ressens tous les symptômes de grossesse de façon exacerbée : j'ai des nausées importantes toute la journée, les seins douloureux, une fatigue intense, des douleurs pelviennes. Je me fais arrêtée n'étant plus en état de travailler (seule ma détresse psychologique à justifier mon arrêt pour les médecins...). J'entame les démarches pour une IVG et trouve un accompagnement médical mais surtout psychologique bienveillant, qui a su nous aider avec mon conjoint à renouer le dialogue et à affronter la situation. Nous avons finalement fait le choix de poursuivre la grossesse. A deux mois, nous avons pu l'investir pleinement dans la joie et le bonheur, j'ai pu reprendre le travail, cependant les maux sont restés, se sont mêmes amplifiés et je me suis sentie seule, la grossesse étant encore "cachée".

Aujourd'hui je suis dans le 5ème mois de grossesse et les maux sont toujours présents et très gênants pour assumer mon quotidien de mère mais aussi pour assurer au travail (nausées, vertiges, malaises, fatigue...). Toutefois le premier trimestre étant passé, je peux ouvertement en parler à amis, mon manager, mes collègues, ce qui est un soulagement de ne pas cacher son état et ne pas chercher à faire semblant constamment. Les gens comprennent qu'on ne peut pas être au top niveau tous les jours ou toute la journée, et la plupart sont bienveillants et apportent leur soutien.

Même s'il s'agit d'une 3ème grossesse, on ne s'habitue pas à cet état qui a un impact réel sur notre quotidien et peut parfois nous contraindre dans notre travail, nos activités, notre quotidien. On sait qu'une grossesse n'est pas une maladie mais les maux sont réels et malheureusement minimisés d'une majorité de personnes, femmes et hommes confondus, y compris par le corps médical (pas d'arrêt de travail, pas d'aménagement d'horaires ou de charge de travail, pas d'aide au quotidien puisque personne n'est informé...).

Les maux du premier trimestre, physiques mais aussi psychologiques, sont les plus difficiles à vivre car ils sont minimisés mais aussi parce que le couple est isolé.

Il y a cette injonction de la société de cacher sa grossesse tant que nous n'avons pas atteint les fameux "3 mois", or ces 3 mois sont difficiles car d'une part les maux peuvent être importants et "handicapants", et d'autre part, car le couple doit faire face à cette nouvelle qui chamboule une vie (que la grossesse soit désirée ou non, face à un test de grossesse positif, les réactions peuvent être surprenantes, une joie intense mais aussi des peurs, des angoisses profondes nous envahissent ou réapparaissent). Il faut donc trouver des subterfuges et sans cesse mentir à son entourage, à son employeur pour justifier notre état (non je ne suis pas démotivée au travail, je suis juste très fatiguée en ce moment, non je ne suis pas en retrait ni désintéressée par les autres, je me sens juste dans ma bulle de bonheur mêlée à d'importants inquiétudes, submergée pour mes émotions...).

Il faut combattre les idées reçues, arrêter cette injonction de garder le silence pendant le premier trimestre. Révéler son état avant d'attendre le deuxième trimestre peut permettre d'être mieux soutenu.e.s dans les petits et/ou gros désagréments, peut aider le couple à assumer le chamboulement qui est en train de s'opérer, peut aider les femmes à justifier leur état de fatigue, leur besoin de repos ou de lever le pied dans la vie quotidienne et au travail (en cas de vomissements intempestifs notamment). Et surtout, dire qu'on est enceinte à seulement 1 mois évite de vivre nos angoisses de fausse couche, d'embryon non viables etc. dans le silence. Partager cette merveilleuse nouvelle est évidemment plus sécurisant pour tous si l'on sait que le premier trimestre est passé et qu'on est moins exposée au risque de fausse couche, mais l'effet pervers est qu'en cas de difficulté, on est seule, le couple est seul, ce qui est difficile car le coupe peut vivre en silence en ascenseur émotionnel : la joie immense d'accueillir la vie de leur bébé, et la détresse isolés en cas de souci (que ce soit une fausse couche, des suspicions de malformations ou des malformations avérées etc).

Dans la société, nous ne pouvons partagé les douleurs physiques et psychologiques liées aux débuts d'une grossesse qu'une fois le début passé.

témoignage #99 anonyme

Bonjour et tout d'abord merci pour cette initiative. La grossesse n'est pas qu'un épisode dans la vie d'une femme ou d'un couple. Une grossesse a des impacts sur la vie professionnelle, la vie familiale, sur la santé de la femme et implique tout un champ d'acteurs dont la présence/absence peut-être facteur de soutien ou de difficulté.

J'ai 44 ans, je suis maman de 3 enfants que j'ai eus à 37 ans, 40 ans et presque 42 ans. J'ai fait 2 fausses couches (une dite "précoce" et une à la fin du 2ème mois de grossesse).

Ce que je retiens des 3 premiers mois est le silence qui entoure la grossesse. Il est conseillé de ne pas en parler à cause du risque de fausse couche mais aussi parce qu'officiellement, la grossesse n'est pas reconnue par l'Assurance Maladie. L'attestation de grossesse n'est délivrée qu'au cours du 3ème mois, moment à partir duquel on peut informer son employeur (et sa famille car le risque de fausse couche est nettement réduit).
Or pendant ce temps, le femme peut vivre des désagréments physiques plus ou moins marqués (pour moi, des nausées non stop du matin au soir au moins pendant 4 mois). Et malgré cela, il faut continuer à "assurer" au travail, à la maison. J'occupais un poste à responsabilités, mon absence, l'éventualité même de mon absence, était vécue comme source d'angoisse par mes collaborateurs et mes supérieurs. Donc j'avais le souci que ma grossesse ne se voie pas jusqu'à ce que je puisse l'officialiser.
Il y a aussi, toujours dans le registre du travail, la culpabilité de l'arrêt maladie qui est encore souvent perçu, dans le monde du travail, comme "abusif", après tout, "ce n'est qu'une grossesse". La grossesse n'est pas une maladie mais elle peut avoir un impact sur l'état de santé de la femme, santé physique, santé psychique (on ne parle pas du tout de cet aspect). Je n'ai jamais eu d'arrêt de travail au cours de mes premiers trimestres, sauf après ma 2ème fausse couche (4 jours d'arrêt seulement, très insuffisants pour faire mon deuil correctement).

Je ne suis pas sure que les aménagements de temps de travail soient homogènes. J'ai pu en bénéficier grâce à mes conventions collectives mais je ne suis pas sure que toutes les femmes puissent en bénéficier. C'est très appréciable de pouvoir "lever le pied" sans impact financier, même si encore une fois, les effets physiques de la grossesse se font sentir dès le début et pas uniquement quand on a l'attestation de grossesse.

Concernant la prise en charge de la fausse couche, je pense qu'il y a des choses à améliorer. Personnellement, je pense ne pas avoir eu suffisamment d'information sur comment cela allait se passer : on m'a informée de l'arrêt de ma grossesse au cours d'une consultation aux urgences pour tout autre chose. Suite à cela, le médecin m'a rapidement expliqué les 3 options : faire un curetage "immédiatement", attendre que le foetus soit évacué naturellement ou prendre un médicament pour accélérer l'évacuation du foetus. Je venais juste d'apprendre la nouvelle, je n'étais pas en état de faire un vrai choix. J'ai choisi de rentrer chez moi et 3 jours plus tard, j'ai vécu l'évacuation du foetus de façon assez traumatisante dans mes toilettes. Heureusement, mon compagnon était présent à ce moment-là mais lui aussi a vu et a vécu cette expérience difficile. J'aurais aimé que le médecin m'explique comment allait se passer cette "perte" physique et quoi faire après. Je n'ai pas eu de soutien psychologique après alors que j'en aurais vraiment eu besoin. J'aurais pu en prendre l'initiative mais je pense que je n'étais pas lucide. J'ai préféré me remettre dans le travail pour "passer à autre chose". Parler de la fausse couche est tabou mais il faudrait que les soignants en parlent dès le début de la grossesse car malheureusement, cela peut arriver, les statistiques sont connues.
Je terminerai par quelques points qui me tiennent à cœur : en France, la durée du congé maternité est très courte, il est difficile de le prolonger (le congé parental est une farce, qui a les moyens d'en prendre un, à moins d'avoir anticipé et économisé pour compléter cette allocation ?), et il est dommage que le congé maternité postpartum soit de même durée pour les femmes accouchant par voie basse sans complication que pour les femmes accouchant par césarienne (la récupération n'est vraiment pas la même, j'en ai eu 3) ou ayant des complications postpartum.

témoignage #100 anonyme

J'ai passé les trois premiers mois dans un état de fatigue intense, je vomissais tous les jours, je vomissais dans la rue, je ne pouvais rien faire. Je suis enseignante en primaire et la gestion d'un groupe classe est vite devenue problématique car j'étais trop fatiguée, mes capacités cognitives étaient au rabais et surtout je vomissais...

J'ai posé un arrêt de travail, j'ai compté les jours pour ne pas passer à mi-traitement.

témoignage #101 anonyme

Bonjour,

Jai subi ma 3 eme fausse couche en juin 2021. Je sais enfin dire "subir" et non "j ai fait" , suite a la lecture du livre de Judith aquien, qui m a fait un bien fou après cette épreuve, et qui a nourri de bons échanges avec mon partenaire.

Mais je reprends: en 2014, avec un autre partenaire, je suis enceinte, désir immense pour moi et surtout cette injonction : ne pas le dire avant 3 mois, la vieille rengaine du secret. Au bout de presque 2 mois de grossesse, nous allons en couple à un rdv chez ma gynéco. Celle ci a toujours été froide mais je l estimais compétente. Elle nous propose une échographie, j en attendais un peu le moment magique vu dans les films. Elle la fait en intra vaginal pour plus de précisions et là, nos regards fixés sur l écran, elle dit d un ton froid" c'est vide !...et mal placé " tout en bougeant son appareil a l'intérieur et puis ne dit rien d'autre. Je me force a poser des questions, est ce que ça veut dire que c'est extra uterin, quest ce que "vide" veut dire. J avais alors 35 ans, toutes mes amies avaient eu des enfants et jamais je n avais entendu ou imaginé que ce cas était possible.

Elle hésite, inquiète, et me dis quelle aimerait, si ça me va, que son collègue m examine. J'accepte, besoin de comprendre. Il a pris plus de temps et a eu des mots plus circonspects : la grossesse n est pas extra utérine mais un peu au bord, l oeuf paraît clair mais on peut se tromper sur une date de début de grossesse, il faut refaire une écho 1 semaine plus tard. Je repasse dans le bureau de la 1 ere gynéco, qui ne dit rien, en remplissant le dossier, rien du tout, silence lourd, je tente de comprendre, ce qui arrivera ensuite etc mais elle reste vague et mon mec est muet. Nous sortons abasourdis et pleins d interrogations, une seule certitude, je ne peux pas revenir dans ce cabinet pour la suite.

Je contacte des ami.e.s gynéco, jai la chance d être bien entourée et soutenue. Mais je dois alors annoncer que je suis enceinte mais que ça n a pas l air d aller, a mes sœurs et a mes amies proches, c'est très étrange et triste. 1 semaine plus tard, une nouvelle écho confirme que c est un œuf clair, on me propose alors les médicaments.

Je passe 1 mois de vacances très dur, crampes, pertes et immense tristesse, mon compagnon de l époque s éloigne, ne comprend pas. Rentrée de septembre, he ne me sens pas bien, tjs des symptômes de grossesse, je refais une écho de contrôle et c'est confirmé, l œuf n a pas été expulsé, je dois passer par un curetage. La violence du mot me convient à ce moment, je veux aussi violemment me débarrasser de cette occupation ....

Je tente de prendre rdv et on ne me propose a l aphp des créneaux que plus d'un mois après....un mois encore avec les symptômes, le poids interne, je craque. Jai, grâce a mon réseau, accès à un rdv bien plus tôt. Le curetage a lieu sous ag(a ma demande), je supporte mal les effets post ag, mon mec disparaît littéralement, il va dormir dans son bureau pour "ne pas me déranger " quand tt ce que je demande c'est de la présence et du soutien. Les choses se sont aggravées entre nous suite a cela, il n a jms admis que je puisse être encore triste ou en colère une fois le curetage fait. C'est la fin de notre histoire tumultueuse, les douleurs physiques m'ont permis de quitter cet homme avec qui je vivais de grandes douleurs psychologiques également.

Je tente de re-croire en d autres couples, jai de la chance de croiser des hommes bien mais rien ne se concrétise. Je décide en 2018 de tenter une insémination seule, en Belgique.

La 3 eme insémination simple fonctionne, je suis enceinte en novembre et jy crois, une écho à 1 mois confirme un battement cardiaque. Mais le 22 décembre, je sens que ça ne va pas, je vais aux urgences gynéco de l hôpital tenon, avec un ami. Je perds trop de sang, je suis si triste et je suis assise a côté de femmes enceintes....

Là, grande chance, je tombe sur un interne génial, qui me dit gentiment "je suis désolé madame, mais effectivement, il n y a plus d activité cardiaque ". Puis il a pris le temps de m expliquer que je n ai rien fait, ni avant , ni pendant, ni dans ce que je ferai après qui peut déclencher cela, je me sens entourée d entendre cela, de ne me sentir en rien responsable, cet homme m a fait bcp de bien en expliquant les choses, il a été super attentif et empathique, ça m a bcp aidé.

Je décide de ne pas prendre le médicament car je sens que ca se passe bien dans mon corps, le 24 décembre, je perds bcp de sang et évacue tout ce qui doit l être...

Le 31 décembre 2018 jai bu, dansé et parlé à fond pour noyer tout cela, mais au moins je savais ne rien attendre de personne et tous mes ami.e.s et famille avaient suivi le processus en Belgique, l annonce du test positif puis de la fausse couche, jai pu parler sans contraintes et vivre le tout bcp plus sereinement.

Je repars sur mes rdv en Belgique, avec stimulation hormonale cette fois ci, tout en fréquentant un homme rencontré au fameux nouvel an. Il sait tout de mon parcours, me trouve courageuse. Quand je tombe enceinte fin mars, nous décidons de continuer a nous voir et de faire au fur et a mesure, il prend de plus en plus une place a mes côtés et est devenu le père de N. Née le 31 décembre 2019...

Nous décidons de laisser faire le temps et nos corps, j ai 42 ans , moins de chance d avoir un enfant mais cette année, en mai 2021, test positif. Je vais bien car n ai pas de symptômes lourds, si ce n est une immense fatigue, envie de dormir tout le temps....au vu de mes antécédents, je souhaite faire une échographie précoce, mais nous avons déménagé et il est super compliqué d avoir un rdv dans notre nvelle ville, nous trouvons un créneau à 1h de route. Nous y sommes allés ensemble en juin et a nouveau, une annonce très sensible mais dure a entendre, pas de battement cardiaque....il s avère que les lois ont changé, qu'un médecin de ville n est plus en mesure de donner le médicament, je passer une après midi aux urgences gynéco, a nouveau entourée de femmes enceintes et de cris de nourrissons, étage maternité....dans laquelle je dois arrêter de me projeter, c'est super dur.

Mais là, j ai un compagnon qui assure, qui partage sa tristesse, qui prend le temps d écouter la mienne. J'ai "évacué " a nouveau naturellement, je sens quand mon corps a lâché prise, la descente hormonale a été rude, le poids de la tristesse, du constat aussi : 4 fois enceinte, 1 enfant...que faire de ces chiffres, combien de personnes dans les foules qui m entourent sont passées par là et pourquoi un tel silence quand on devrait pouvoir partager et porter ensemble...

Lors de cette dernière grossesse, mon mec m avait dit vouloir attendre les 3 mois pour le dire, comme une superstition, moi je lui ai tout de suite dit que si ça devait mal se passer javais besoin de gens, donc que j allais le dire aussitôt, pour aussi partager la bonne nvelle et c était limpide pour moi, vues mes expériences, que pouvoir dire ce que l on vit est salvateur, les bonnes comme les mauvaises nvelles, ne serait ce que pvoir dire qu'on est crevé car on est enceinte ,c est nécessaire !

Dans mon milieu pro, j ai du poser 2 jours de repos, sans oser dire pourquoi et surtout j aurais eu besoin de dormir enroulée sur moi même au moins 2 semaines, temps d équilibre hormonal et psychologique minimal suite a cette perte!

Voilà j'ose encore espérer d autres grossesses, mais la force de la tristesse de juin m a fait me questionner sur ma capacité a re re re re traverser cela...

Merci pour votre travail, vraiment. Je suis a votre disposition si vous souhaitez plus de renseignements, que cela serve!

témoignage #102 anonyme

Je ne m'attendais pas à la fatigue immense des premières semaines. J'ai 15 minutes de train pour me rendre sur mon lieu de travail, je devais rester debout pour être certaine de ne pas m'endormir et rater mon arrêt de train. Professeure en lycée, j'ai eu beaucoup de mal à gérer des classes de 35 élèves avec des nausées, sans me sentir légitime à dire ce qu'il se passait, et dans un état d'épuisement physique et de bouleversement émotionnel qui rendait la tâche vraiment difficile, d'autant plus que la période était très chargée au lycée. J'aurais eu besoin de quelques jours d'arrêt maladie, le temps de digérer la nouvelle et de me reposer.

témoignage #103 anonyme

J'ai été enceinte 4 fois. La 3eme s'est soldée par une fausse couche et je suis en plein dans la fin du premier trimestre de ma 4eme grossesse. Les tabous sont tellement nombreux autour du début de grossesse: ne pas dire. Avoir des nausées en silence. Être en arrêt (si on le peut) et ne pas pouvoir expliquer à son employeur. Mes grossesses n'ont pas été pathologiques réellement, mais j'ai une tension faible, des hypoglycémies, une énorme fatigue, des nausées, et les hormones sont difficiles à gérer pour moi car elles affectent ma psyché. Je suis sûre que si les hommes traversaient la moitié de ce qu'on vit enceinte, des tas de mesures seraient mises en place. La grossesse doit être reconnue des le début, la prise en charge a 100% avant les 3 mois et les arrêts pris en charge en cas de difficultés

témoignage #104 anonyme

Ma grossesse a été un choc ambivalent. Ce fût déjà aller chercher un test de grossesse à la pharmacie, le faire, attendre, être à la fois dans l'anticipation de tout (de quoi d'ailleurs?) et au final, de n'être pas si surprise à la lecture du test...J'étais partagée encore un sentiment heureux, d'emerveillement et celui de la peur. Je ne m'y étais pas préparée et je savais que cet (heureux) évènement aller modifier beaucoup de chose dans mon quotidien et mes perspectives d'avenir. La première difficulté fut d'annoncer au père la présence de ce bébé et assumer (prendre en responsabilité) les conséquences de mon choix (rupture, conflit, absence, solitude). Puis, ce fût de développer un certain nombre de stratégies (et de mensonges parfois) pour cacher ce début de grossesse et prendre le temps de savoir comment je le vivais réellement (j'avais un fort besoin de savoir que le bébé allait bien, pour dévoiler au monde sa présence en moi). Il a fallu aussi digérer les réactions des inconnus (ex: la laborantine heureuse pour toi alors que je ne connaissais pas vraiment la nature de mes sentiments) et la réaction de personnes plus proches et confidentes (heureusement, soutenants). Dans mon souvenir, j'ai réellement beaucoup d'ambivalences... mon corps changeant, réagissant parfois violemment à la présence de ce mini bébé et en même temps, ce bien-être ressenti et cette projection agréable de devenir mère et que ce bébé naisse, devienne un être de ce monde.

Même s'il y a beaucoup de "si", la 1ère écho vers 2mois et demi, m'a permis d'investir comme il se doit la suite de la grossesse, et d'accepter pleinement mes émotions. La suite s'est construite petit à petit, pas à pas.

témoignage #105 anonyme

Mars 2020, je découvre après plusieurs mois de thérapie hormonale que je suis enceinte grâce à un test urinaire. Je contacte mon gynéco pour prendre rdv, la secrétaire m'indique qu'elle ne me donnera un rdv que si j'ai une prise de sang qui confirme la grossesse. Mais le gynéco ne me donnera pas l'ordonnance nécessaire, je dois voir avec mon médecin traitant. Pb : ayant déménagé il y a peu de temps dans un désert médical, je n'ai pas de médecin traitant. J'appelle mon ancien médecin pour savoir s'il peut me fournir cette ordonnance : il est agacé d'être pris pour une "machine à ordonnances" mais il finit par me l'envoyer par mail. Au labo, l'homme qui s'occupe de la prise de sang est agacé également : le médecin a demandé tout un tas de vérifications pas nécessaires d'après lui. Il ajoute : "aussi bien vous allez le perdre ce bébé et on aura fait tout ça pour rien, au prix que ça coûte à la sécu". 6 semaines plus tard, je perds mon bébé. Aux urgences, on est très gentil avec moi mais personne ne m'explique ce qui va se passer une fois rentrée chez moi. Les saignements sont quasi hémorragiques, la douleur physique. Heureusement, mon conjoint était à mes côtés.

Quelques mois plus tard, je suis à nouveau enceinte. Les 3 premiers mois, je vomis tous les jours. Je suis épuisée. Dans mon travail, je dois me rendre sur des sites incendiés, or cela est nocif pour le bébé. Je dois donc annoncer ma grossesse très tôt, mais avec la peur de refaire une fausse couche. Ma chef est super et est même prête à me remplacer si nécessaire lorsque personne de mon équipe ne peut le faire. J'ai de la chance mais lorsque tout le monde est pris, je me retrouve le 24 décembre dans un immeuble noir de suie et de fumée. Heureusement, ma grossesse se poursuit dans conséquence, mais j'aurais subi ce stress sans voir de solution au niveau professionnel.

témoignage #106 anonyme

J'ai fait une fausse couche le 11 septembre dernier il a fallu que je pleure presque auprès de mon médecin traitant pour avoir un arrêt alors que j'étais vraiment très mal physiquement et moralement mon conjoint lui aurait eu un arrêt ça aurait été plutôt génial parce que lui ne dormait pas beaucoup en plus de son travail parce qu'il était très présent pour moi. Comme beaucoup j'ai pas parlé de ma grossesse alors que j'avais nausées/somnolence je travaille de nuit dans un service à l'hôpital qui fait que je porte beaucoup les patients il faut beaucoup les mobiliser ce qui est très lourd et très douloureux en fin de nuit au niveau du ventre donc j'étais pas sereine du tout et puis ensuite après la fausse couche et bien j'ai découvert le livre 3 mois sous silence et Dieu merci qu'est-ce que ça m'a aidé j'ai décidé que je ne m'empêcherai pas d'en parler parce que je ne dois pas avoir honte d'avoir fait une fausse couche je l'ai pas décidé je l'ai pas voulu et oui ça fait mal, ça brise le cœur et même si c'est la vie il faut faire le deuil de ce bébé dont je rêvais et que nous attendions avec déjà tellement d'amour. Je vous remercie de nous permettre de parler.

témoignage #107 anonyme

Je suis actuellement enceinte de 9 semaines d'aménorrhée et j'ai fait le choix de partager ma grossesse avec les gens qui m'entouraient.

Le silence initial m'a été insupportable, le changement de comportement initial du a la grossesse n'était pas dutout compris par mes proches ni mes collègues.

J'ai donc fait le choix de partager.

L'autre raison, c'est que ce silence ne fait que renforcer le tabou de la fausse couche.

Mais pourquoi n'en parlons nous pas plus de cette fameuse fausse couche? Quand on se renseigne, beaucoup de femmes ont vécu cette épreuve en se taisant aussi. Tout ça par pression du système qui ne veut pas entendre parler de malheur.

témoignage #108 anonyme

J'ai un enfant mais j'ai eu deux premiers trimestres. Ma première grossesse s'est terminée en fausse couche (d'ailleurs quel nom affreux !).

Cette première grossesse a été difficile, peu prévenue des symptômes, du gros pic d'hormones qui m'a mis à terre mais sans arrêt de travail car au premier trimestre on ne dit rien. Aucune information donnée sur la fausse couche.

Je suis une personne qui peut être très stressée, nous avons fait plusieurs échos, le cœur de notre bébé battait, "tout allait bien" même si j'avais le sentiment que non. Et puis mes symptômes ont cessé, très rapidement, la fin du premier trimestre pour les quelques copines à qui j'en avais parlé. Mais une semaine plus tard, le verdict tombe pendant l'échographie du premier trimestre, j'étais à 13SA et quelques jours, le cœur de notre bébé ne bat plus et si on se fie à sa taille, cela fait déjà deux semaines. Évidemment, notre monde s'effondre. On ne prend pas beaucoup de précautions pour me le dire, il faut que j'aille à l'hôpital, par mes propres moyens, heureusement, je suis dans une grande ville et nous pouvons y aller, mon compagnon et moi, à pieds.

Arrivés à l'hôpital, après l'accueil, nous attendons dans la salle d'attente, à côté de femmes qui sont là pour accoucher car nous sommes aux urgences maternité. C'est dur, tellement dur de voir toutes ces femmes, hommes, qui vont devenir parents.

Après un rendez-vous, je décide avec le corps médical que cela sera une aspiration et le plus vite possible. J'ai déjà passé deux semaines avec mon bébé mort, je ne veux pas le garder encore.

L'aspiration c'est un moment difficile, mon compagnon ne peut m'accompagner que jusqu'à un certain moment. Je ne me sens pas à l'aise dans cette blouse d'hôpital, encore moins quand je dois m'allonger sur la table d'opération, les bras en croix, il fait froid, j'ai peur et je sais qu'en me réveillant mon bébé ne sera plus là. Je sens les larmes coulées quand je m'endors, car c'est anesthésie générale pour l'aspiration.

Au réveil, mon compagnon est là, ça va relativement bien, je suis à l'ouest. Je partage une grande pièce avec une femme qui vient d'accoucher, sur le coup, cela ne m'a rien fait mais sincèrement, qui met une femme qui vient de faire une fausse couche à côté d'une femme qui vient d'accoucher ?!

Je sors dans l'après-midi, c'était mon souhait, je voulais être chez moi. Quelques conseils rapides, pas de proposition de voir un suivi psychologique, rien.

Quelques jours plus tard, je me lève un matin et je tombe, je n'ai presque plus d'équilibre, plus la journée avance, pire c'est, au point où je ne peux même plus me lever, je ne peux pas tourner la tête sans vomir. Direction les urgences, d'un autre hôpital car je suis allée dans ma famille après la fausse couche. On ne trouvera rien qui explique mon état et quelques heures plus tard je repars, je peux presque me relever toute seule.

Le lendemain cela ira beaucoup mieux, deux jours plus tard, tout est redevenu normal.

Nous avons souhaité retenter de faire un enfant assez rapidement, car cette première grossesse nous a permis de nous rendre compte que nous nous sentions réellement prêts (spoil alert, on n'est jamais totalement prêts). Je n'ai mis "que" 4 cycles à être de nouveau mais enceinte. Je savais à quoi m'attendre niveaux symptômes, c'était plus facile mais planait la peur de la fausse couche. Pour ne pas rester dans la peur, j'ai fait des échographies et des prises de sang régulièrement. Nous avons vraiment pu souffler après l'échographie du premier trimestre.

Le pic d'hormones a été, heureusement, pendant nos vacances. Je dis heureusement car je ne pouvais plus rien faire, à cause des nausées, j'ai perdu 5kg alors que je suis déjà très mince, je ne pouvais plus traîner mon corps. J'ai tout de même dû reprendre le travail et cela a été dur, entre le poids perdu, la fatigue et la peur de la fausse couche tout le long de ce premier trimestre.

Voilà pour ces deux fois premiers mois.
Ce que je peux dire c'est que la tendance est de ne rien dire le premier mois mais cela est absurde. S'il y a bien un moment où j'aurais eu besoin d'être soutenu c'est pendant ce fameux pic d'hormones qui dure tout de même plusieurs semaines. On devrait pouvoir être arrêtée à ce moment là. Car même si on entend qu'être enceinte ce n'est pas une maladie, on a tout de même beaucoup de symptômes de différentes maladie et cela sur plusieurs semaines pour certaines d'entre nous.

Enfin, comme il y a un congé maternité, il pourrait être bien que soit proposé au moins quelques jours (si possible plus) aux femmes et à leurs compagnons/compagnes qui ont fait une fausse couche. C'est un moment terrible mais on m'a proposé seulement un jour d'arrêt. Un jour !

Il y a beaucoup à faire pour les trois premiers mois. Bon courage.

témoignage #109 anonyme

Je suis Directrice d'un Établissement de soins.

Début Juin 2017 : on me dit que je suis enceinte mais que le taux d'hormones est bas suite à la prise de sang de confirmation. A l'écho, c'est trop tôt, on ne voit rien.

Début Juillet 2017 prise de sang : on me dit que j'ai fait une fausse couche car mon taux d'hormones a chuté, et on me laisse partir, me disant que j'allais avoir mes règles. Une écho est faite, on ne voit rien dans les trompes ni dans l'utérus.

Je continue à travailler, j'ai des douleurs au ventre, des pertes de sang sporadiques. La gynéco me dit que c'est normal, que le cycle est long à revenir après une fausse couche.

C'est mon 4ème enfant donc pas le temps de m'appesantir avec les 3 petits. Et je travaille beaucoup. La gynéco me dit de patienter.

Mes symptômes de grossesse persistent alors je décide de faire une prise de sang fin juillet.

Et là : je suis au final enceinte car mon taux d'hormones est de nouveau remonté. Joie ... qui fut de courte durée.

Je suis au travail, j'ai ma gynéco au téléphone qui me demande de venir en urgence. Elle insiste en me disant de tout laissé. Elle m'ausculte et me dit :

"Madame, vous faites un GEU = grossesse extra utérine. On est passé à côté. On doit vous opérer vous êtes en danger de mort."

Je me suis retrouvée le soir même à l'hôpital, opération le lendemain pour retirer l'oeuf coincé tout prêt de l'ovaire (on ne le voyait donc que difficilement à l'écho).

On me conserve ma trompe car j'insiste pour ne pas me sentir 'amputée'.

Je suis épuisée, je bosse de mon lit d'hôpital. Je me souviens valider les payes de tous les salariés de la société le lendemain de mon opération. Vive les ordis portables (ou pas).

5 jours après, je fais une hémorragie interne. Retour aux urgences. Le médecin, odieux, me dit : "C'est ça de vouloir conserver les trompes. Moi, j'enlève tout ..." Je suis trop épuisée pour lui demander ce que cela lui ferait si on lui enlevait une testicule (...). Je suis mise en surveillance et l'hémorragie s'arrêtera d'elle même. Comme quoi j'ai bien fait de me battre pour "ma" trompe.

Quelques jours plus tard, la gynéco qui m'a suivie au début me reçoit et me dit : "Excusez moi mais j'aurai dû vous faire refaire une prise de sang de contrôle ... Je suis passée à côté de votre GEU"

J'aurai pu mourir car j'étais à 2,5 mois de grossesse.

Aucune prise en charge psychologique ne m'a été proposée. La famille et les amis savaient mais chacun reprend sa vie ... La GEU n'existe pour personne puisqu'il n'y a pas eu de bébé, de naissance, etc. Et puis être enceinte de "même pas" trois mois ce n'est pas bien grave. Et puis "Tu as déjà trois beaux enfants." Sauf que moi, j'y pense tous les ans et encore souvent à ce petit bout d'homme ou de femme qui aurait 3 ans et demi.

Alors en cas de fausse couche, ne pas oublier de contrôler son taux d'hormones les mois suivants ... Et une femme enceinte, même de quelques mois, reste une mère à vie.

témoignage #110 anonyme

Bonjour, me concernant ce que je trouve difficile c'est le rapport au travail quand on a les symptômes de début de grossesse (fatigué intense, nausées, crampes à abdominales pour ma part). Mon médecin m'a dit que l'employeur devait être averti à partir de la 14eme semaine mais j'hésite à le faire avant car certains jours ça devient ingerable au travail et j'aurais besoin de me reposer. J'utilise parfois le télétravail pour me soulager et rester à la maison mais je trouve ça dur de porter cela toute seule en attendant La date pour l'annoncer.

Personnellement j'ai choisi d'informer mes amis même si je ne suis qu'à 8 semaines. Cela ne faisait pas sens pour moi de faire reposer seulement sur les épaules de mon conjoint les moments où je me sens vulnérable et sensible.

Merci de m'avoir lue.

témoignage #111 anonyme

J'ai une petite fille d'1 an et je suis actuellement enceinte de 2 mois. J'avais fais 3 fausses couches avant la première grossesse et cette nouvelle grossesse est également à risque puisque j'ai un décollement trophoblastique. Ceci nécessite du repos mais il est compliqué de se reposer quand la grossesse n'est pas connue des autres.

Voici les différents problèmes que ceci engendre :

- Psychologiquement j'ai du mal à prendre conscience de ma grossesse

- Socialement, je suis obligée de me priver de certaines choses sans pouvoir l'expliquer et je me sens jugée.

Quelques exemples

Nous étions un groupe d'amis à un mariage il y a quelques jours et je ne pouvais pas profiter de la fête comme les autres; pas un problème en soi de ne pas pouvoir boire ni sauter sur la piste de danse jusqu'à 4h du matin mais plutôt compliqué de passer pour la rabat joie dès que quelqu'un m'apportait un verre ou essayait de me faire venir sur la piste.

Je pratique un sport, que je ne dois pas pratiquer en ce moment. Plusieurs personnes me demandent de jouer chaque semaine et je dois refuser en prétextant une blessure ou autre chose. Je pense que les personnes se disent que je ne fais pas d'effort... Idem pour l'inscription au club cette année que je n'est pas faite en devant trouver un prétexte....

- Professionnellement : on doit passer outre la fatigue et continuer à avoir le même rythme au travail alors que les premiers mois de grossesse sont les plus fatiguants.

Concernant les fausses couches et avec le recul, si j'avais parlé à mon entourage de mes grossesses j'aurais pu mettre des mots sur mes maux psychologiques et bénéficier d'un peu de bienveillance et de compassion, ça m'aurait aidé.

témoignage #112 anonyme

3 fausses couches en un an, une quatrième grossesse en cours mais ce n'est que le tout début (6SA) ... je suis effrayée à l'idée de perdre à nouveau cet enfant à naître ... je ne l'ai dit à personne cette fois-ci, comme pour conjurer un sort, si je ne le dis pas, ça n'existe pas, et si ça s'arrête, ça n'aura pas existé ... Cette fois-ci, c'est un jour à la fois et aucune projection possible. Néanmoins je vois mon corps déjà changer, ce petit ventre rond qui apparaît. Je suis extrêmement fatiguée, les journées de travail sont épuisantes (je suis enseignante spécialisée) ... Ces trois mois sous silence sont une véritable épreuve psychologique pour le couple ...

témoignage #113 anonyme

J'ai passé mes trois premier mois a ne rien pouvoir faire, envie de vomir, l'impression d'être sur un bateau, perte de poid et traitement lourd (metoclopramide) et aucun soutien professionnel.

témoignage #114 anonyme

Je tombe enceinte après 9 mois d'essai, je suis tellement heureuse. Les symptômes sont fatigants mais heureusement je suis en 100% télétravail. 1 semaine après l'annonce je saigne. C'est une fausse couche me dit-on. Heureusement je suis en télétravail je panse mes plaies chez moi. Les saignements ne s'arrêtent pas même s'ils sont trés faibles et au bout de 3 semaines je vais aux urgences. Heureusement je suis en télétravail. Ce n'était pas une fausse couche mais une grossesse extra utérine. On me fait une piqure de Methotrexate pour détruite la masse logée dans ma trompe et on me dit que je peux retourner travailler et vivre "normalement". La situation n'a rien de normale et j'exige un arrêt de travail jusqu'au dernier controle mentionnant la disparition de la grossesse soit 1 semaine plus tard. Je suis arrêtée. 1 semaine plus tard la trompe se rompt tout de même. Opérée en urgence, peur de mourir, hémorragie interne, une trompe en moins. Arrêtée un mois. Aujourd'hui je ne suis plus en télétravail et j'ai peur. Peur de devoir gérer les symptomes et les rendez-vous de ma pma (qui tombent en fonction de mon cycle) en travaillant, peur de gérer les symptomes de grossesse au travail. Et pire que tout peur de faire une fausse couche ou une grossesse extra utérine dans les toilettes de mon travail. On ne devrait pas être punie professionnellement d'être une femme et d'avoir des enfants, c'est déjà assez dur comme ça. La grossesse n'est pas une maladie mais on ne peut pas nier qu'elle entraîne parfois des symptomes sévères parfois des pathologies.

témoignage #115 anonyme

Fin septembre 2018, je tombe enceinte pour la première fois.
Très vite je me projette mais des saignements répétitifs m'inquiètent. On me diagnostique un œuf clair, je suis en train de faire une fausse couche. Elle va durer environ 2 semaines.
Je n'ai pas le courage d'inventer des histoires, donc quand on me demande ce qui ne va pas (notamment au travail) je réponds franchement. Je pense que de lever le tabou m'a permis d'aller vite mieux moralement.
Aussi, mon cycle reprend vite et je retombe enceinte tout de suite, à Noel 2018.
Un jour, au travail, je sens une marre de sang entre mes jambes, je me rends tout de suite chez le gyneco, en larmes.
Celui ci (qui ne prenait pas la carte et qui m'envoie retirer 60 euros à 400 mètres alors que j'ai l'impression de me vider de mon sang) m'annonce que je fais une fausse couche et que je dois toute suite me rendre à l'hôpital pour « évacuer ca ».
Heureusement, sur place, l'interne, choquée de ce diagnostic prémédité, me dit d'attendre quelques jours, afin de vérifier au bon terme s'il y a des battements de cœurs.
Je ne peux pas cacher ma situation tellement stressante, donc à peine enceinte d'1 mois, j'explique à mon entourage professionnel et familial ce qui m'arrive.
Comme cela m'a aidée par la suite!!
Finalement, à l'écho d'après, il se trouve que mon bébé va parfaitement bien. Son cœur bat au galop!

Les trois premiers mois ont été éprouvants car j'ai continué à avoir des saignements inexpliqués , j'ai été arrêtée de nombreuse fois, j'ai été malade, j'ai perdu du poids.
Mais d'avoir lever le « secret » m'a permis de vivre cette période pas forcément agréable avec plus de sérénité.

Du jour au lendemain mes désagréments ont cessé et j'ai par la suite eu une grossesse de (mes) rêves.

témoignage #116 anonyme

Quand nous avons décidé d'avoir un enfant nous étions à mille lieu de nous douter une seule seconde de ce que nous allions traverser. Je suis tomber enceinte très facilement, l'euphorie du test positif, le taux de la prise de sang qui est bon, le médecin félicitations madame je vous donne de l'acide follique et vous pouvez prendre rendez vous pour votre écho de datation.... Sauf qu'un beau matin du sang beaucoup de sang.... Les urgences, une prise de sang le taux qui est aussi vite redescendu qu'il est monté, les montagnes russes c'est quoi ça une fausse couche mais on ne m'en avait pas parlé ? Et je suis retourné le lendemain au travail, perdant énormément de sang ravalant mes larmes.... Et puis une 2eme grossesse.... L'écho de datation et il y a bien un embryon et pas de cœur, le médecin nous a annoncé ça comme ça, est partie de la salle sans un mot et il est revenu avec une convocation pour une hospitalisation en me disant voilà vous serez hospitaliser pour évacuer l'œuf. Bonne journée en revoir. Et voilà comment est arrivé la pire expérience de ma vie.... La veille de mon hospitalisation j'ai été prendre 2 comprimé, la sage femme pas un mot, je lui ai demandé si j'allais avoir mal on m'a répondu que j'aurais des douleurs de règles. Et le jour de l'hospitalisation je suis installer dans le service maternité, (donc avec des femmes enceinte et des nouveau née partout qui pleure qui se balade) et la le début de la pire journée de ma vie.... J'ai avaler 4 comprimé on m'a laisser la, on m'a demander de rester dans le lit, de ne pas me lever et j'ai souffert mais j'ai tellement souffert, j'avais le droit à uniquement du paracetamol, j'ai cru mourir de douleur ! Et j'en ai eu marre envie d'aller au toilettes sa poussais je me suis lever j'ai été au toilettes et là.... C'est quoi tout ce sang ? C'est quoi cette boule de la taille d'une balle de golf qui passe dans mon vagin ? Mais on ne m'avais pas prévenu c'est quoi tout ça ?

L'expérience la plus traumatisante de toute ma vie ! Le médecin est venu me signer ma sortie d'hospitalisation, ma donner un arrêt maladie car je lui en ai demander un et ma donner un rdv 3 semaines après pour une écho de contrôle, ou quand il m'a accueilli j'ai eu le droit à un "bonjour madame vous venez pour une écho de datation félicitations" non je viens pour une écho de contrôle..... Et une 3eme fausse couche.... Par chance nous avons réussi à avoir un petit garçon Jules qui est née le 19 août 2019, une grossesse qui c'est bien déroulé mais où le stress et la peur permanente de perdre ce bébé a été la du début à la fin! Aujourd'hui nous aimerions un 2eme enfant, j'ai malheureusement refait une fausse couche, admise au Urgence ressortit quelques heures après et le lendemain retourner au travail. heureusement je suis tomber sur une femme gyneco qui m'a dit que cela n'étais pas normal de faire autant de fausse couche, On a lancer des examens. Avoir des enfants aura été le plus dure et le plus violent combat de notre vie, la peur sans cesse de voir un test positif car peur que sa arrive de nouveau que tout s'effondre de nouveau, et à la fois l'envie irrésistible que sa arrive ! J'ai mal quand je vois une maman enceinte, j'ai mal quand je vois un bébé. J'ai peur, peur que cela arrive encore et encore. Mes fausses couches sont toujours arriver au cours du 1er trimestre, mais ses épreuves vous marque à jamais, sont douloureuse à jamais. Pour moi je dit que j'ai eu 5 grossesses, 4 fausses couches 1 a terme. Parce que c'est test positif ils ont exister, cette amour et cette projection pour ce bébé je l'ai eu.

témoignage #117 anonyme

Bonjour,

Dès que j ai su que j étais enceinte je suis allée voir mon médecin traitant. En fait, je voulais lui poser quelques questions pour bien débuter ma grossesse.

Questions comme:

Que puis-je prendre comme médicament si j'ai mal à la tête, au ventre, etc ?

Que puis-je faire pour améliorer mon état ? J étais dans un état de fatigue incroyable, tout le temps nauséeuse et, avec mon travail d enseignante, c'était devenue compliqué de gérer les enfants.

Bref, une dizaine de questions.

Au bout, de 4/5 questions, celui-ci m'a répondue:

"Vous en avez encore beaucoup des questions? Car j'ai d autres patients derrière vous. Vous pourrez voir ça avec votre gyneco".

Je n avais pas eu le temps de justement lui demander de me conseiller un gyneco à l écoute et bienveillant...

Lorsque j'ai finalement rencontré un gyneco, j étais à 2 mois de grossesse. Je voulais lui faire part déjà de mon état, j'étais vraiment épuisée, comme quand on a la grippe, mais surtout lui demander conseil car je fais partie de ces femmes qui ne souhaitent pas accoucher par voie basse.

C'était un moment redouté et difficile à exprimer. D'autant plus que je vis en Guadeloupe et que je me disais qu il n y aurait pas 1000 possibilités qui pourraient s'offrir à moi. Bref, c est mon conjoint qui a lancé le sujet

La 1ère réaction du gynécologue a été de secouer la tête en disant "olala, non, non, non, on ne fait pas ça ici. On en reparlera quand vous aurez confirmé votre grossesse, mais ça me semble très compliqué".

Confirmé ma grossesse ?! Mais elle est là ma grossesse, je la sens bien ! Je suis différente ! Je ne mange plus, je suis constamment épuisée... et puis cette façon de secouer la tête avant même d en discuter.

Bref, on est sorti de là avec une bonne tape dans le dos et un bon, "ça va aller, vous allez vous en remettre vous n'êtes pas malade, juste enceinte".

J'ai fini par aller mieux après mes 3 premiers mois, heureusement. Mais psychologiquement je n'ai ni été soutenue et écouté par mon médecin, ni par mon gyneco. Je sentais bien qu il fallait juste que je prenne mon mal en patiente, alors que c était un calvaire!

Heuresement, depuis (je suis toujours enceinte actuellement de 6 mois), j ai rencontré une gynécologue formidable, bienveillante avec qui j'ai pu discuter longuement de tout ça et qui m'a écouté, moi et mon corps.

témoignage #118 anonyme

J'aurais aimé avoir un peu plus qu'une journée d'arrêt pour me remettre de ma fausse couche ...

Perte de sang à S10, écho, le petit coeur entendu 2 semaines avant s'était arrêté à S9. On est vendredi le gynéco m'explique les suites possibles. On décide de se revoir le lundi. Le samedi je perds mon embryon, "seule" à la maison. Le gynéco observera le lundi que tout a bien été évacué (je ne me rappelle pas de son vocabulaire). J'ai été arrêtée le lundi et le mardi. J'aurais aimé qq jours supplémentaires que j'aurais pu peut être demander mais que je n'ai pas eu cette idée.

témoignage #119 anonyme

Je n'ai jamais été aussi fatiguée de ma vie. J'ai cru que je faisais une dépression ou quelque chose de ce genre. Je m'attendais à des nausées mais pas à cet épuisement permanent.

J'arrivais péniblement à faire acte de présence pendant mes horaires de travail, mais tout le temps hors travail, je dormais (pause de midi, dès 18h ...). C'est peut être lié au fait que c'était une grossesse de jumeaux, mais j'en garde un souvenir d'une période où ma vie éveillée n'était que travail.

témoignage #120 anonyme

Bonjour,

J'ai plutôt mal vécu mon premier trimestre de grossesse que ce soit au travail ou dans la ville.

J'avais des nausées, je vomissais chaque jour et j'étais très fatiguée.

On nous dit que la grossesse n'est pas une maladie mais je me sentais vraiment malade, comme grippée et j'aurais préféré rester chez moi.

En effet, le ventre ne se voit pas encore, les gens ne nous laissent pas la place dans les transports ou files d'attente et on n'a pas droit à une réduction du temps de travail.

Le métro ou le bus sont devenus des cauchemars...

A mon travail, mes encadrants n'ont pas relâché la pression que je subissais depuis la crise du Covid.

On m'a annulé une partie de mes congés d'été, ce qui fait que je n'avais plus de congés en commun avec mon mari qui était heureusement un vrai pilier et j'ai fini en burn-out puis arrêt de travail dès le 4 eme mois.

Je suis convaincue qu'une déclaration précoce entrainant un vrai aménagement du travail et des modes de transport m'aurait permis de tenir plus longtemps.

Je pense que le monde du travail peut manquer de bienveillance et en particulier sin la grossesse n'est pas encore déclarée.

J'ai été marquée par l'absence de facilités pour les femmes enceintes en général mais en particulier au premier trimestre dans les commerces : pas de bancs, pas de toilettes, très rarement des caisses prioritaires.

Et quand il y a des toilettes, ceux ci sont parfois vraiment peu praticables (sales, étroits...).

J'ai aussi été gênée plusieurs fois cet été sur les terrasse où des tables voisines fumaient et je me prenais la fumée en direct. Je trouve dommage que les non fumeurs doivent subir cela, depuis je mange dedans... je ne trouve pas ça normal.

témoignage #121 anonyme

Bonjour, voici mon témoignage. J'ai eu ma première grossesse en 2018 et je regrette de ne pas avoir été mieux informée que ce soit sur les symptômes ou les démarches administratives.

Physiquement, j'ai eu le droit aux nausées sans vomissements, mon odorat s'est sur-développé et j'avais des dégoûts extrêmement puissants. J'ai eu de gros soucis de fatigue. Je travaillais énormément et ne comptais pas mes heures. Pour tenir le coup, j'essayais de dormir aux toilettes dès que j'avais 2 min. Parfois je tombais de sommeil à mon bureau et bien plus dangereux au volant de ma voiture (10 min de trajet). Les chutes de tension aussi m'ont fait peur. Je faisais des malaises vagaux plusieurs fois par jour.

Mentalement, une fois qu'on a fait le tour des angoisse de futures mamans (combien de bébés ? , en santé ? Allons nous être de bons parents ? Était-ce le moment de faire un bébé ?), vient les angoisses liées à l'entourage (comment vont-ils réagir ? Vont-ils être heureux pour nous ? Nous aider ?) et celles dues au corps médical culpabilisateur : quoi, vous ne savez pas encore où vous accoucherez ? Vous n'êtes pas censée avoir mal ? (je sais quand même ce que je ressens) Vous n'êtes pas suivi encore ? Va falloir remonter cette tension ? (euh.. Oui, comment ?) et j'en passe...

Là, vient le plus angoissant :l'environnement de travail. Disons que la grossesse n'est pas forcément une bonne nouvelle et que la cacher est ce qui était le plus judicieux... Donc ce poids en plus à gérer de tout le reste.

Le bilan de ce premier trimestre n'est pas glorieux, on est loin de la femme épanouie qui après avoir vomi le matin est pimpante le reste de la journée. J'ai failli perdre mon travail, car malgré des appels à l'aide et le fait que je signifiais que j'avais des problèmes de santé et que j'étais dans mon droit de ne pas donner de plus amples détails, j'ai été enfoncée encore plus profondément. J'ai eu plus de 3 semaines d'arrêt maladie cumulées sur mon premier trimestre. J'ai dû me couper les cheveux car lorsque je me coiffais ou me lavais les cheveux, mes bras étaient trop longtemps en hauteur et je m'évanouissais. Je restais au repos dès que je pouvais.

témoignage #122 Chloé Bernard

2 fausses couches précoces consécutives à 6 et 8 SA ou comment dire que je n'ai pas perdu des bébés, mais des molécules, des cellules, bref tout sauf des petits êtres selon le corps médical, et parfois même l'entourage.

Une prise en charge gynécologique inhumaine, des violences tant physiques que verbales, je crois que le plus difficile dans ces fausses couches n'a pas été de perdre ces deux petites coccinelles mais plutôt d'accepter ce que le corps médical m'a fait subir.

Perdre un enfant voulu n'est jamais simple, on ne sait pas ce qui nous arrivé et on est plongé dans l'inconnu le plus total, avec pour seule explication " Votre utérus est vide, vous avez fait une fausse couche, ça arrive frrquement, ne vous inquiétez pas, ce n'était qu'un tas de cellule, ça ira mieux la prochaine fois."

" Vous en êtes à deux fausses couches, la prochaine fois il faudra faire des tests "

"Je peux savoir pourquoi votre conjoint est là, vous auriez pu venir seule"
" Il va falloir vous détendre pour que je puisse vous examiner, que s'est il passé, vous avez été violé plus jeune pour être aussi fermée ?"

Et j'en passe...

Ma deuxième fausse couche a été compliquée, longue, on m'a laissé un mois, sans diagnostic, on me parlait de fausse couche, de grossesse extra utérine ou de grossesse qui avait du mal a démarrer, je me souviens du gynécologue qui m'a dit " Il y a 95 % de chances que ça se termine mal, mais par précaution faites comme si vous étiez enceinte" pendant un mois, garder cet espoir et me vider de sang, me tordre de douleur .. sans que l'on puisse me soulager.

Et l'entourage ? Ne pas en parler car ça ne fait pas trois mois, le garder pour nous puisque justement ce risque de fausse couche est présent, alors que la seule envie qu'on ai c'est de le crier au monde entier.

Garder ça pour soi, pourquoi ? Est-ce qu'une justement il n'est pas important de mettre des mots sur nos maux ? En parler m'a fait un bien fou, me confier, rencontrer des femmes qui ont vécue la même chose.

Je suis enceinte, dans mon 7 ème mois .. et le premier trimestre n'a pas été joyeux non plus. Complètement tétanisée à l'idée de perdre de nouveau ce petit être, l'entourage qui s'inquiète, les médecins qui n'y croient pas ...

Les nausées, les vomissements, les seins qui font mal et tout ce qui se passe psychologiquement ... Travailler, faire les courses, s'occuper de la maison, se taire ... "La grossesse n'est pas une maladie m'a t-on dit "...

Le premier trimestre, je l'ai détesté, a cause de cette pression surhumaine que l'on nous impose, a cause de ce système mal fait, a cause de ce silence ...

Je pourrais en parler pendant des heures entières ... J'ai été déçue, attristée et profondément touchée de voir de mes propres yeux ces inégalités .

Merci pour votre démarche, merci pour nous toutes de vous battre pour nous.

Si vous avez besoin de quoi que ce soit, je répondrai présente.

témoignage #123 Karine Pigneul

J'habite en Aveyron, loin des grandes villes et des métropoles. Là, il n'y a pas de nombreux médecins, gynécologues, sages-femmes. Ceux qui sont présents sont surbookés et/ou vont partir à la retraite aussi n'acceptent pas de nouveaux patients. C'est dans ce contexte que j'ai appris ma 1ère grossesse. Mon premier réflexe a été d'appeler la gynécologue qui me suivait habituellement. Elle partait à la retraite dans 1 mois, aussi impossible de la voir elle, tous les créneaux étaient pris. J'appelle donc pour aller voir sa remplaçante: en arrêt maladie pour une durée indéterminée. Mon médecin traitant (qui partait à la retraite dans 3 mois) me conseille alors de me rapprocher des urgences gynécologique. Ce que je fais. Je suis très mal reçue, et on me dit de me trouver un cabinet de sage femme. J'en appelle 1,2 puis 3 et j'ai à chaque fois la même réponse: nous ne prenons pas de nouveaux patients. Je finis par en trouver un qui m'accepte. Je suis heureuse, elle est très gentille, me rassure mais m'indique d'emblée qu'elle part bientôt à la retraite aussi c'est sa collègue qui s'occupera de moi en fin de grossesse. Je ne vais pas me plaindre, j'ai trouvé quelqu'un, mais je suis un peu déçue de ne pas avoir un suivi par la même personne. Bref, elle me prescrit toutes les analyses, et là encore c'est compliqué, mon taux de beta hcg n'évolue pas bien, mais ça je ne le saurais qu'à posteriori. Impossible de trouver quelqu'un pour analyser mes résultats. Mon médecin ne me répond pas, et je n'ai pas de rendez-vous avant un moment chez la sage femme. Elle me dit finalement qu'il faut que je fasse une échographie pour avoir une idée de la date.

Parallèlement, je ne dors plus tellement j'ai mal au ventre, je n'arrive pas à avaler grand chose, et je vis au rythme de mes douleurs, dans la peur que quelque chose de mauvais soit survenu. L'échographie arrive, la sage femme (une autre que celle qui m'a suivi jusque là), m'indique qu'elle ne voit pas le coeur et qu'il faut que je revienne une semaine plus tard.

Je sais que ça sent mauvais, mais l'espoir est pire que tout et s'infiltre partout, j'ai envie d'y croire malgré tout. 1 semaine après rebelotte, je refais une échographie, le coeur ne bat toujours pas et même si le sac embryonnaire a grandi, le fœtus lui est resté de la même taille.

Le verdict tombe: c'est une fausse couche, il faut l'expulser. La sage femme est très humaine, elle me prend rendez-vous en urgence aux urgences pour qu'il me donne le médicament pour l'IVG après m'avoir laissé le choix et m'avoir expliqué toutes les possibilités. Je vais donc seule aux urgences, entourée de femmes enceintes rayonnantes de bonheur tandis que je sais que je vais expulser mon bébé toute seule dans la douleur. Je ne tiens plus ma sœur me rejoint, je suis en larme mais le gynécologue/obstétricien de garde intérimaire n'en a que faire. Oui, quelle idée j'ai eu aussi de faire une fausse couche en pleines vacances de Toussaint, il n'y a que lui et il est surbooké. Il me donne le médicament en me faisant comprendre qu'il a d'autres chat à fouetter. Je suis expédié sans même qu'on me considère. Je pleure. J'ai mal au coeur, mais il s'en fout royalement. Je rentre chez moi et prend le médicament avec mon mari pendant le week-end. Rien ne se passe. Enfin si, j'ai des diarrhées énormes, je fais une grosse chute de tension qui me fais tomber, mais pas d'expulsion. Je dois alors recommencer. Un nouvel intérimaire aux urgences. Cette fois il est un peu plus humain, il me donne 3 jours d'arrêt maladie et m'explique que si cela ne fonctionne pas, j'aurai certainement droit à un curetage. Je m'exécute alors le soir même. Toujours rien. En attendant je pleure beaucoup, j'ai mal au ventre et je ne dors plus. Tout le monde s'en fout. J'ai l'impression d'être folle et de porter la mort. Je retourne voir l'obstétricien de garde, encore un nouvel intérimaire, qui contredit son collègue. Il me donne alors double dose du médicament pour l'IVG. Je l'aurai donc pris à 4 reprises, pour toujours rien. Je sais que je vais devoir passer par le curetage, ma sage femme fait tout pour me programmer une intervention car en plein covid et en pleines vacances de Toussaint là où j'habite, cela semble impossible. Et oui, il fait mauvais être malade d'autre chose que le covid en plein covid, mais j'y reviendrai. Elle finit par m'avoir une intervention d'urgence. Je l'apprend le mercredi midi pour le jeudi. Je ne sais pas qui m'opère, ni en quoi consiste l'opération, ni qui va m'opérer. Je n'ai pas la possibilité de poser des questions, j'ai l'impression d'être un numéro, une banalité, comme si ma douleur était illégitime, comme si je m'étais bêtement écorché le genou et que j'en fasse tout un cirque pour rien.

Le verdict tombe: c'est une fausse couche, il faut l'expulser. La sage femme est très humaine, elle me prend rendez-vous en urgence aux urgences pour qu'il me donne le médicament pour l'IVG après m'avoir laissé le choix et m'avoir expliqué toutes les possibilités. Je vais donc seule aux urgences, entourée de femmes enceintes rayonnantes de bonheur tandis que je sais que je vais expulser mon bébé toute seule dans la douleur. Je ne tiens plus ma sœur me rejoint, je suis en larme mais le gynécologue/obstétricien de garde intérimaire n'en a que faire. Oui, quelle idée j'ai eu aussi de faire une fausse couche en pleines vacances de Toussaint, il n'y a que lui et il est surbooké. Il me donne le médicament en me faisant comprendre qu'il a d'autres chat à fouetter. Je suis expédié sans même qu'on me considère. Je pleure. J'ai mal au coeur, mais il s'en fout royalement. Je rentre chez moi et prend le médicament avec mon mari pendant le week-end. Rien ne se passe. Enfin si, j'ai des diarrhées énormes, je fais une grosse chute de tension qui me fais tomber, mais pas d'expulsion. Je dois alors recommencer. Un nouvel intérimaire aux urgences. Cette fois il est un peu plus humain, il me donne 3 jours d'arrêt maladie et m'explique que si cela ne fonctionne pas, j'aurai certainement droit à un curetage. Je m'exécute alors le soir même. Toujours rien. En attendant je pleure beaucoup, j'ai mal au ventre et je ne dors plus. Tout le monde s'en fout. J'ai l'impression d'être folle et de porter la mort. Je retourne voir l'obstétricien de garde, encore un nouvel intérimaire, qui contredit son collègue. Il me donne alors double dose du médicament pour l'IVG. Je l'aurai donc pris à 4 reprises, pour toujours rien. Je sais que je vais devoir passer par le curetage, ma sage femme fait tout pour me programmer une intervention car en plein covid et en pleines vacances de Toussaint là où j'habite, cela semble impossible. Et oui, il fait mauvais être malade d'autre chose que le covid en plein covid, mais j'y reviendrai. Elle finit par m'avoir une intervention d'urgence. Je l'apprend le mercredi midi pour le jeudi. Je ne sais pas qui m'opère, ni en quoi consiste l'opération, ni qui va m'opérer. Je n'ai pas la possibilité de poser des questions, j'ai l'impression d'être un numéro, une banalité, comme si ma douleur était illégitime, comme si je m'étais bêtement écorché le genou et que j'en fasse tout un cirque pour rien.

J'entends déjà les premiers commentaires qui se veulent gentils mais qui sont juste infâmes: tu en feras d'autres, tu es jeunes, tu as le temps, c'est parce que tu y pensais trop, tu es trop stressée c'est pour ça. Outre la culpabilité que cela engendre, c'est juste pas du tout ce que l'on veut entendre, juste un je comprends, un moi aussi je le voyais, bref de la compassion. Je rentre donc aux urgences le jeudi matin, je vois le médecin en coup de vent qui m'explique que l'opération est banale et qu'en 1/2h tout sera réglé, j'ai de la chance pour une fois, mon mari est avec moi malgré le covid. J'attends donc des heures et des heures, au lieu de passer à 11h on me prend à 16h. Et là même si je m'en rends pas compte à ce moment, je fais une très grosse hémorragie. Je perds 1,8L de sang et je tombe à 9 d'hemoglobine. L'opération dure plus de 3h, mais personne ne pense a informer mon mari que tout ne se passe pas comme prévu. Il est juste fou, triste, et désespérément seul sur son fauteuil sans aucune explication. On ne me transfuse pas, il ne faudrait pas que j'occupe une précieuse place de réanimation pour les futurs covid, sait on jamais! Je suis donc faible, en remontant, et je m'évanouis plusieurs fois dans la soirée, quasiment nue avec un drain dans le vagin et un ballonet de compression alors que je souhaitais juste aller aux toilettes. Je me vomis dessus sans m'en rendre compte, je suis une loque. Je ne sais pas ce qu'il m'arrive. Mon corps me fait mal de partout et mon coeur est serré au possible. Je ne dors pas et je ne fais que pleurer. Je reste plusieurs jours en chambre (dans la maternité autour des femmes qui viennent d'accoucher, c'est pas drôle sinon). Et je finis par avoir le droit de sortir. Normalement la sage femme m'avait indiqué que je devais avoir une échographie de contrôle pour vérifier que tout avait bien été enlevé, mais non, covid obligé, tous les post op sont annulés. A croire qu'il n'y a que le covid qui fait souffrir, que le covid qui tue, la blague...

Bref, je n'ai donc aucun suivi, je me remets comme je peux, mon médecin traitant me suit comme il peut en me prescrivant du fer et des prises de sang régulières pour voir l'évolution, j'essaie de reprendre goût à la vie mais c'est très dur. J'ai un gros accident de voiture 3 semaines après, alors que ce n'est que la 2ème fois que je reprenais le volant. Personne ne m'a dit si j'avais droit ou pas de conduire, j'ai avisé. Je fais 3 tonneaux et un gros trauma crânien qui me font perdre connaissance (une fois de plus). Je suis amenée aux urgences et au final plus de peur que de mal là dessus, mais cela illustre bien mes propos sur le non suivi. Personne n'en en a rien à faire de moi, à aucun moment je n'ai eu de suivi psychologique, ou même physique. J'ai du partir à plus d'1h de chez moi pour trouver un gynécologue qui veuille bien me suivre, est ce normal? Est ce normal que nous ne soyons que des numéros? Est ce normal qu'il y ait si peu de médecins et de spécialistes dans nos communes? Est ce acceptable d'être traitée ainsi? Ne pourrions nous pas sensibiliser les gens? Les praticiens?

Cela reste encore un très gros traumatisme pour moi, et nous sommes maintenant 1 an après et j'ai encore beaucoup de mal à passer à autre chose. J'ai fait une nouvelle fausse couche depuis et je me trouve toujours aussi mal prise en charge. J'ai mal à ma France...

témoignage #125 anonyme

Je ne m'attendais pas à être autant épuisée pendant le premier trimestre de grossesse. Je dormais dix heures la nuit et je m'endormais au travail. J'avais des nausées. Pendant le deuxième mois, j'ai été arrêtée une semaine, puis j'ai eu une semaine de congé que je ai passée dans mon lit. Ensuite, je suis retournée voir le médecin, qui m'a dit : « Je vous arrête une semaine mais il va falloir retourner travailler. Ma femme est enceinte de trois mois, ça s'est bien passé. » J'attendais des jumeaux. Chaque femme vit sa grossesse différemment. J'ai eu l'impression d'être infantilisée et incomprise.

Durant le premier trimestre, parmi mes collègues, je n'ai osé parler de ma grossesse qu'à un de mes chefs. J'aimerais que la charge de travail des femmes enceintes puisse être allégée dès le début de la grossesse si elles en ont besoin. Et qu'il y ait une sensibilisation de tous aux affres du premier trimestre de grossesse.

témoignage #126 anonyme

En qqs lignes brèves (pendant que ma petite fait sa sieste à mon sein) :
- terribles nausées qui m'empêchaient de m'approcher d'une terrasse de café
- fatigues intenses
- peur d'une fausse couche (1 qqs mois plus tôt)
- hématome à gérer 3 semaines après le dbt de la grossesse et pendant 3 mois (avec perte de gdes quantités de sang, AR a plusieurs reprises aux urgences)...

Bravo pr l'initiative !

témoignage #127 anonyme

J'ai souffert de nausées lors de mes 2 et 3m mois 24h/24h … je me levais le nuit pour manger toutes les deux heures et pour pleurer tellement je n'en pouvais plus de cet état.

J'ai également vomis les 3 et 4m, tous les jours.

J'ai tout essayé, les remèdes que l'on décrit bien comme : pas au départ fait pour ça mais qui peuvent marcher … (gingembre, donormyl, acupuncture, pansements gastriques, gaviscon)

Le fait de ne pas avoir de molécules destinée précisément à soulager ce mal être m'a rendu dingue … j'avais l'impression de vivre quelque chose d'inédit alors que beaucoup de femmes sont dans ce cas.

Reposez vous, soyez patiente … je n'en pouvais plus d'entendre ces mots.

Ma gynécologue m'a très facilement proposé un arrêt de travail, c'est le seul moment où j'ai senti que j'avais le droit d'être malade.

témoignage #128 anonyme

J'ai vécu une fausse couche dans mon 3ème mois de grossesse je l'ai découvert au moment de la première échographie officielle du 1er trimestre. J'ai tout de suite vu que le cœur ne battait plus.

Ce moment à été extrêmement violent et pénible à vivre. Mon mari était en déplacement pour 3 mois à l'étranger, je devais m'occuper de ma fille de presque 9 ans. J'étais seule, démunie et surtout j'ai très mal vécu le manque d'accompagnement des personnels de santé dans ce cadre. Heureusement que mon entourage amical a répondu présent. On n'est pas préparé à un événement comme celui là. On ne communique pas suffisamment sur le sujet. C'est presque tabou. Même si on sait que ça peut arriver, je n'avais jamais compris que c'était une grossesse sur 4 et que finalement une majorité de femmes sont confrontées à une fausse couche au moins 1 fois dans leur vie.

Cette fausse couche a duré 3 semaines au total, 2 hospitalisation, avant que je ne sois libérée de ce poids et que je puisse faire mon deuil car c'est un deuil à vivre, même pour un embryon si petit. Notre corps est bouleversé dès le premier jour de la grossesse.

J'ai même fini par suivre une thérapie de 5 mois pour dépasser cette douleur.

Je suis retombée enceinte l'année suivante et j'ai passé toute ma grossesse à avoir peur de perdre ce nouveau bébé. Heureusement tout s'est bien fini, mon fils a aujourd'hui 4 ans révolus.

Et pourtant il me reste encore un poids au cœur quand je repense à cette période.

Si mon témoignage peut servir, tant mieux.

témoignage #129 anonyme

J'ai appris que j'étais enceinte alors que je venais de m'engager dans un gros changement de poste au sein de mon entreprise.

J'ai été, pendant 3 mois, tiraillée entre ma joie d'attendre un bébé, ma frustration de ne pas pouvoir l'annoncer et ma culpabilité vis à vis de mon employeur (le fameux syndrome de l'imposteuse!)

témoignage #130 anonyme

Lors de la 1ère grossesse j'ai fait une fausse couche que j'ai apprise lors de la T1. Je n'ai pas pu en parler car nous ne l'avions annoncé à personne.

Lors de la seconde grossesse nous l'avons annoncé de suite et nous avons bien fait car j'ai du être hospitalisée pour de très grosses nausées et vomissements. J'avais perdu en 1 semaine presque 10kgs.

J'ai vécu toute cette grossesse avec des nausées. Les vomissements ont nettement diminué. Mais le 1er trimestre a été le plus compliqué surtout pour aller travailler. Aujourd'hui j'aimerais qu'on lève ce tabou des 3 mois par rapport aux fausses couches et que des traitements soient trouvés pour soulager ces nausées qui m'ont fait vivre une grossesse très compliquée et pour laquelle je n'ai pris aucun plaisir. Même si aujourd'hui j'envisage un 2eme enfant j'ai cette peur d'avoir de nouveaux ces problèmes et que finalement personne ne puissent me soulager.

témoignage #131 anonyme

Bonjour,

Je me reconnais dans tout ce que vous avez évoquer dans La Maison des Maternelles et vous remercie de nous donner la parole sur ce thème.

Les 3 premiers mois de grossesse sont difficiles à vivre et me concernant à deux niveau.

D'une part, un risque de fausse couche important (la fausse couche étant elle-même tabou) induisant de l'angoisse du stress et ne favorisant pas la transparence avec l'employeur. Pour ma part, j'ai parlé de ma grossesse à mon supérieur et uniquement à lui car, j'ai confiance en lui, mais surtout car je me sentais moins performante et cherchais à donner une explication rationnelle à mon supérieur, en attente de résultats...

D'autre part, pendant ces trois mois, les maux de grossesse sont nombreux. Pour ma part, j'étais souvent dans un état vaseux (jamais vraiment bien) et à plusieurs reprises, j'aurai pu m'endormir sur mon bureau ... Ces maux sont culpabilisants car l'entourage professionnel ne comprend pas ce changement soudain ce qui induit un décalage insoluble.

En tous les cas, la grossesse est un moment formidable mais la relation grossesse-travail n'est pas toujours au beau fixe.

Merci de m'avoir lue.

témoignage #132 anonyme

Mai 2018, je suis enceinte de 2 mois et demi de mon premier enfant, c'est la « grève perlée » à la ratp, je fais un malaise dans le rer B en allant au boulot. Peu de temps après j'annonce ma grossesse à mon employeur et demande à faire du télétravail les jours de grève. Il me le refuse car je suis manager et les managers n'ont pas le droit au télétravail: « on ne peut pas faire une exception pour toi »...

Septembre 2020, je suis à nouveau enceinte de 2 mois mais je ne veux le dire à personne car j'ai fait une fausse couche 3 mois plus tôt. Hélas je fais une 2eme fausse couche, je découvre la froideur et l'absence de prise en charge du monde médical. Je quémande un arrêt de travail à la gynécologue. Pendant ce temps là mon mari doit aller travailler comme d'habitude, en dissimulant sa peine.

Je vais retomber enceinte tout de suite après mais je vais vivre les 3 mois les plus longs de ma vie, dans une solitude décuplée par le reconfinement de novembre, attendant avec impatience la première échographie qui va enfin nous permettre de nous réjouir et d'annoncer cette grossesse autour de nous.

L'issue est heureuse, je suis la maman de deux merveilleuses filles :)

témoignage #133 Louise Lesté

Bonjour, je souhaite aujourd'hui témoigner car les maux de ma grossesse et ce que cela a engendré ont fait de ce moment unique et qui je le pense aurait du être merveilleux et source d'accomplissement a été en réalité un cauchemar. J'ai dès les premières semaines eu de fortes nausées avec des vomissements plusieurs fois par jours. Je souffrais d'hyper salivation je passais mon temps a (excusez moi) cracher dans un mouchoir et cela augmentait encore mes vomissements. J'ai du alerter mes dirigeants pour chercher avec eux des solutions pour que je puisse travailler j'ai du me battre pour faire quelques heures de teletravail suite a 1arret de travail d'un mois tellement j'étais dans un sale état. Pour vous dire je me suis même vomi dessus en conduisant tellement cela me prenait soudainement... Hypersalivation, vomissement, fatigue, étourderie, stress, vertige... Au final j'ai appris 1 semaine avant mon départ en congés maternité lors de mon "entretien individuel" qu'il serait "préférable que je quitte l'entreprise car une maman ne peut pas avoir un poste a responsabilité"

Cette grossesse a été épuisante physiquement, psychologiquement et j'ai perdu énormément confiance en moi au niveau professionnel et j'ai mis du temps a retrouver un travail car encore aujourd'hui lors de l'entretien l'employeur n'aime pas qu'une maman s'arrête de travailler (de manière volontaire ou non) et imagine déjà que d' ici 2 ou 3ans vous ferez le 2eme...

Aujourd'hui cela fait 1 an que j'occupe un poste, l'idée d'un deuxième enfant me fait envie mais je suis terrorisée à l'idée de perdre encore une fois mon travail, être au chômage et sacrifier ma carrière. Je me dit même qu'aujourd'hui si je devais arrêter ma contraception je ne suis pas certaine que cela fonctionne tellement la première expérience a été traumatisante.

témoignage #134 anonyme

Bonjour, je suis mère d'un enfant puis 4 fausse couche. Actuellement une grossesse en cours 18 sg

Gros tabou sur le début de grossesse , absolument pas reconnu car cela commence d'après moi par le corps médical . Je m'explique avant 22 SA ou 500g l'enfant n'a pas d'existence légale et donc il n'y a pas de responsabilité en cas de perte fœtale. Les médecins eux même vulgarisent les pertes fœtales dites "précoces" donc ce n'est pas étonnant que cette vulgarisation soit étendu au monde professionnel.

Il existe des aménagements de poste obligatoires dans le cadre de la santé au travail mais uniquement pour les travaux dit pénibles ou exposant la salarié à des radiations / émissions.

Chaque femme vit sa grossesse différemment mais je pense que même celles qui disent ne pas être dérangées , le sont et c'est simplement qu'elles inhibent involontairement les symptômes car aujourd'hui la femme doit être performante à la maison et au travail. J'ai lu plusieurs articles venant de la médecine chinoise qui explique bien le contraire et que plus on ignore son corps et ses besoins plus on puise dans son énergie vitale et cela aura des conséquences sur la santé un jour ou l'autre.

Donc je fais partie des femmes qui ont appris à écouter leur corps maintenant (les fausses couches m'auront apporté ça) et dès 12 jours de grossesse je sais que c'est positif. Puis vers 20 jours, une très grande fatigue me fait faire des nuits de 12 h et le corps demande la sieste. Donc en effet , en pleine réunion, je m'endors. J'ai aussi souffert de saignements hémorragiques inopinés inexpliqués qui sont très sympa lorsqu'on est sur son lieu de travail (car même une serviette hygiénique en prévention ne suffit pas) et surtout sachant que je suis sujette à ces désagréments, c'est très stressant lorsqu'une réunion est censée durée toute la journée et que l'on présente des dossier devant des hauts responsables.

Il y a beaucoup de postes qui sont télétravaillables (merci le COVID) mais il n'y a pas beaucoup d'entreprises qui sont modernes sur le sujet. Me concernant cela n'a pas posé de problème jusqu'à aujourd'hui car il y avait le TT COVID. Celui disparait et donc mon employeur souhaite que je revienne sur site juste pour ne pas faire de précédent! Et oui il ne faudrait pas monter que l'entreprise est moderne sur les questions de parentalité / grossesse. Je vais donc me faire arrêter car je ne souhaite prendre aucun risque (mais j'ai eu du temps pour avoir cette détermination, et re considérer mes priorité) . J'ai conscience qu'il y a encore beaucoup de femmes qui n'ont pas fait ce chemin et qui se mettent en danger ainsi que leur futur bébé. C'est donc super de s'intéresser enfin au sujet et de mettre enfin les moyens pour une cause qui est tout de même le futur de notre nation.

Je suis contractable sur ce sujet qui me tient beaucoup à cœur.

Bon courage à vous et votre équipe

témoignage #135 anonyme

Première grossesse, j'ai des nausées qui apparaissent dès 6SA et qui sont permanentes. Je vomis assez peu (une fois par semaine environ) mais la nausée est constante et j'ai très peu d'appétit (j'ai d'ailleurs perdu 2kg les trois premiers mois). Tous les soignants que j'ai croisés m'ont dit "oh, c'est normal, c'est même bon signe, ça va passer à 12SA...". Alors déjà j'en ai eu jusqu'à 18SA, et parce que c'est "normal" il faudrait les supporter sans broncher ?

Actuellement de nouveau enceinte de 11SA le même schéma a repris... Mais j'ai eu la chance de tomber sur une gynéco qui m'a tout de suite donné un traitement. Alors ça n'est pas miraculeux (je suis présentement dans mon lit au lieu d'être au boulot car j'ai vomi deux fois ce matin), mais au moins ma plainte est entendue et on cherche à me soulager. Précisons que le traitement que je prends n'est absolument pas remboursé et me revient à une cinquantaine d'euros par mois, ça n'est pas accessible à toutes !

témoignage #136 anonyme

Merci de nous permettre de témoigner pour faire avancer la société sur cette période tabou qui ne devrait pas l'être !

Lors de ma première grossesse je travaillais dans une entreprise événementielle.
Les 3 premiers mois ont été horribles car je devais continuer mon travail parfois très physique (porter, faire et défaire des cartons, monter et démonter des stands), parfois trop social (boire du champagne avec des clients, fêter la fin d'un événement avec des collègues), le tout avec une culpabilité terrible (peur de trop en faire et de perdre mon enfant), une fatigue extrême, et une hypocrisie généralisée puisque mes collègues se doutaient tous que j'étais enceinte mais spéculaient sur mon état au lieu de m'accompagner et de me rassurer ou d'alléger mon travail. Je n'osais pas leur dire puisqu'il « faut attendre 3 mois pour l'annoncer au bureau ».
Résultat, épuisement et arrêt maladie à partir du 5eme mois....

témoignage #137 anonyme

Bonjour, je témoigne sur les 7 premières semaines de grossesse car malheureusement ma fausse couche ne m'a pas permise de vivre cette période des 3 premiers mois entièrement. Cependant en seulement 7 semaines, j'ai pu me rendre compte de la pression que subi une femme enceinte de 3 mois. Tant dans le cercle familial, amical que celui du travail. Devoir se cacher, mentir, se justifier... mais qu'elle souffrance. Et je ne parle pas de la souffrance éprouvée lorsqu'on doit annoncer que tout s'est arrêté.... Oui parce qu'il faut bien que quelques personnes soient au courant, pour justifier ses émotions tellement difficiles à gérées. Se justifier de sa fatigue, de ne pas pouvoir faire d'heures supplémentaires, de ne pas boire d'alcool, d'avoir pris un peu de poids ou tout simplement être malade pour éviter les sous entendu. On demande tant de courage au femmes et les faisons se sentir tellement coupable.

témoignage #138 anonyme

Bonjour, merci pour cette fenêtre de parole sur cette période si particulière.

J'ai eu 2 grossesses. Pour la première, je travaillais, j'ai eu des nausées avec peu de vomissements, ma responsable me disait de me reprendre car selon elle « vous êtes enceinte, pas malade »

Pour ma 2nde grossesse, j'ai arrêté de travailler. Les nausées ont été plus violentes avec plusieurs vomissements par jour. Nous avons mis au courant nos familles et amis pour qu'ils puissent prendre le relais avec notre fils de 4 ans, pour l'occuper, car la grossesse a débuter à la sortie du confinement en 2020, mon mari travaillait et je devais donc m'occuper de mon grand seule la journée. Nous avons attendu la fin du premier trimestre de grossesse pour l'annoncer à notre fils.

témoignage #139 anonyme

Quelques anecdotes des premiers mois :

- vertiges et faiblesse générale : difficile de demander un siège dans les transports en commun, la femme n'est enceinte que lorsqu'elle a un ventre bien arrondi...
- nausées : gérer tant bien que mal les nausées dans le métro quand on voit des affiches géantes de burgers ou quand les odeurs corporelles des autres voyageurs nous incommodent...
- fatigue extrême : vive le télétravail grâce auquel j'ai pu m'octroyer des siestes conséquentes lors de la pause déj sans que personne ne me pose de question !

témoignage #140 anonyme

Pour mes deux grossesses, les trois premiers mois ont été éreintant. Je ne faisais que dormir.

Ces périodes sont arrivées a des moments creux au travail sinon je n'aurais pas tenu le coup.

A la maison mon mari a bien compris qu'il ne fallait pas m'en demander trop donc il a pris en charge tout ce qu'il pouvait pour me soulager un max et me laisser dormir en paix.

témoignage #141 anonyme

Bonjour, maman de 3 enfants, chaque premier trimestre plus compliqué que la grossesse précédente niveau nausée vomissements hyper salivation et donc gros gros mal être, difficulté à m'occuper du puis des 2 déjà là... Les médecins " on ne peut rien faire c'est comme ça.. " et enfin un jour aux urgences pour rehydratation, donc derrière grossesse déjà à 2 mois, une interne me dit " au Canada on donne du donormyl et ça fonctionne bien. Ici y'a pas l'amm je peux pas vous dire d'en prendre mais regardez sur le crat.. " et bim !! Sauvée. Amen.

témoignage #142 anonyme

Personnellement, j'ai assez mal vécu le fait de se dire qu'il fallait cacher ma grossesse pour les trois premiers mois. Au final au bout de quelques semaines, j'ai décidé d'en parler aux personnes proches de moi parce que ça me stressait d'avoir peur de me faire « cramer ». Et puis en plus, du jour au lendemain, ça voulait dire arrêter de fumer et boire. J'étais tout le temps fatiguée. Je vomissais peu mais j'étais bien nauséeuse aussi...

Au travail je l'ai dit au mois de 3 semaines de grossesse ou un mois à mon chef. Tout simplement parce qu'il y avait des reportages que je ne pouvais du coup plus faire, et franchement il a été génial. Le télétravail aide énormément. Je ne sais pas comment font les autres personnes enceintes sans ça. Suite à la lecture de pas mal d'articles justement sur le premier trimestre, j'ai décidé que je voulais vraiment m'éviter cette pression en plus. Et je pense que ça m'a aidé. En ayant déménagé, je ne vois pas mon entourage proche souvent mais au final, je ne leur ai pas caché quand je les voyais même si c'était avant les 3 mois.

témoignage #143 anonyme

Je suis assistante maternelle, je viens de faire une fausse couche à 5 semaines de grossesse.

Le plus dure pour moi c'est de le cacher aux parents des bébés que je garde, car ils vont certainement être compatissant mais vont se dire qu'il faut chercher une nouvelle assistante maternelle car si une nouvelle grossesse arrive ils vont être "dans la merde" durant mon congé maternité.

Donc tout faire pour que personne ne se doute d'un début de grossesse.
Une fois qu'on a passé les 3 mois et que la grossesse est déclaré administrativement, là les parents ont un peu l'impression d'être pris au piège, mais c'est le moment où en tant qu'assistante maternelle on est un peu a l'abri vu que le licenciement est interdit.

Obligés de nous laisser du temps pour les consultations, certainement un arrêté maladie avant le congé maternité, car s'occuper des plusieurs enfants c'est très fatiguant, le stress de demander du temps pour soi aux employeurs est très fort car on sait qu'ils vont être en "galère" pour garder leur enfant, que ça va certainement les gêner dans leur travail.

Je trouve que la grossesse en étant qu'assistante maternelle c'est une période très dure à vivre entre les peurs du début de grossesse et le ressenti des parents employeurs.

Il faudrait que les parents employeurs aient automatiquement une place en crèche, ou des places réservées chez d'autres assistantes maternelles pour le remplacement de l'assistante maternelle enceinte, que ce soit occasionnellement ou le temps du congé maternité.

Que nous assistante maternelle, nous qui nous occupons des jeunes enfants des autres parents, ont ne soient pas dans la peur d'annoncer la venue de notre bébé.

témoignage #144 anonyme

J'ai vécu un arrêt de grossesse à 7-8 SA, diagnostiqué a une échographie de datation (l'embryon a arrêté son développement). Ce début de grossesse n'a pas d'existence auprès de quiconque car on est déclarée « officiellement » enceinte à 12SA, et pourtant j'étais bien enceinte. La sage femme avec qui j'avais pris contact pour le suivi (et que j'avais vu une fois) ne m'a jamais re-contacté après l'arrêt de grossesse pour faire un point sur comment je me sentais (je n'étais plus une patiente d'un coup). Une reconnaissance de l'état de grossesse des l'échographie de datation autour de 7-8 SA (que d'ailleurs beaucoup de femmes font en pratique et qui devrait s'inscrire officiellement dans le parcours) serait une grande avancée et permettrait aux femmes/couples de se sentir déjà pleinement en situation de grossesse auprès de la société, bien avant les 12SA. A cause de ce couperet de la première échographie officielle le tabou autour des fausses couches persiste. Un suivi devrait aussi être proposé systématiquement après une perte de grossesse même précoce (au moins un rendez vous de bilan pour permettre d'identifier les besoins en accompagnement psychologique si nécessaire). Le terme fausse couche doit aussi être banni et repensé, il s'agit de grossesses arrêtées. Et l'accueil hospitalier doit être repensé, il faut parfois attendre 2-3 heures aux urgences, au même endroit que les salles d'accouchement, pour obtenir un traitement médical pour « évacuer » la grossesse.

témoignage #145 anonyme

Bonjour,

Je suis infirmière libérale et actuellement enceinte de 4 mois.

Personnellement j'ai trouvé ces 3 premiers mois très compliqués sur plusieurs plans.

- au niveau physique, étant atteinte de nausées et vomissements tout au long de la journée et ce pendant 3 mois plein... Cela était très difficile à gérer avec mon métier (en conduisant, devant mes patients,...)

Par rapport également à la fatigue, je fais des journées de 11h de travail, mon temps de pause le midi se résumait à dormir.

- sur le plan psychologique : faire plus de 150 km de route les jours où je travaille, sortir, rentrer de ma voiture, porter des personnes pour les lever ou les coucher... J'ai été vraiment angoissée par un risque de fausse couche. Mon angoisse était majorée également pour le futur, car je suis infirmière libérale et je n'aurai pas un salaire égal lorsque je serai en arrêt. Cela n'est pas du tout égalitaire entre femme. Certaine (salariée) peuvent s'arrêter des le 2e mois sans aucun problème puisqu'elles toucheront quasiment leur salaire en totalité quand d'autres doivent aller jusqu'au bout. Ces inégalités sur la grossesse me choquent.

témoignage #146 anonyme

Bonjour, pour ma part j'ai appris ma grossesse à 6 semaines SA. A partir de la 7eme je dirait, tout autour de moi m'ecoeurais... Haut le cœur sur haut le cœur. Que ce soit des bonnes odeur ou non, même pas propre odeur corporel ou mon halaine ! Dans mon travail (éducatrice dans le secteur du handicap) ça a été assez compliqué à gérer. A cause de cela, j'ai eu une perte d'appétit ou difficulté à manger importante ce qui a fait que j'ai perdu 4 kg.

De plus, j'avais de forte douleur à l'utérus et à part me dire que c'était normal, on a pas fait grand chose.

Ensuite, des douleurs. Ala poitrine énorme, j'ai pris 4 tailles de bonnet en 2 mois et demi !

Enfin comme beaucoup de femmes, j'avais un besoin de dormir +++.

J'ai quand même eu de la chance d'avoir été bien entourée que ce soit médecin ou familles/amis.

J'écris ce témoignage car je n'ai pas eu de nausées ou autre mais des symptômes un peu moins connu.

témoignage #147 Charlotte Delagrée

Bonjour,

Tout d'abord merci d'abord ce sujet si méconnu de tout le monde. Je suis actuellement à la fin de mon premier trimestre de grossesse et comme je le dis souvent, on parle beaucoup des difficultés de l'accouchement mais si j'avais étais alerter sur les difficultés du 1er trimestre j'aurai réfléchis un peu plus et je me serais préparer psychologiquement à vivre tout ses événements. La descente morale, la claque à été très forte et innatendu. Faire face aux nausées, aux vomissements, aux douleurs mammaires, aux douleurs abdominale (car mon utérus et retroverse et à donc du se retourner), aux vertiges, à la fatigue, à la constipation, à la perte de poids, tout ça en gardant le sourire face aux collègues et aux clients était extrêmement éprouvant. Le midi je "mange" dans ma voiture pour vivre au rythme de mon corps et de ses douleurs. C'est une diminution physique qui est difficile lorsqu'on est quelqu'un de très active de base.

Jusqu'au jours où j'ai été convoqué par mon responsable pour justifier pourquoi je n'étais plus présente lors des pauses collectives (s'est pauses me permettais d'évacuer mes maux, de vomir en discrétion, d'enlever mon masque car nous sommes en bureau collectif), pourquoi je ne me déplacer plus chez les clients et pourquoi j'effectue un jours de télétravail par semaine comme prévu dans notre accord d'entreprise mais non toléré par notre responsable (la route 70km pour aller travailler + les déplacements clients accuenter fortement mes vomissements). Lors de l'annonce à mon responsable ça première réaction à été de me demander le terme pour qu'il puisse organiser le travail en mon absence... Se responsable nous avait déjà demandé de calculer le terme nos grossesses pour ne pas être absente quand l'entreprise avait besoin de nous. Selon lui j'étais "la cerise sur le gâteau concernant le manque de main d'œuvre". La culpabilité m'a envahi. Mon état physique s'est dégradé et le médecin m'a arrêter. Enfin le soulagement et la libération de pouvoir vivre au rythme de mon corps. Je suis extrêmement déçu de la réaction de mon responsable qui n'a pourtant que 40 ans et qui arrive à comparer la grossesse de ses enfants pour lequel il n'aurait déranger personne à la mienne (il me semble qu'en tant qu'homme il n'a pas du être gêné par les maux de la grossesse...). Beaucoup d'événements qui remu autant physiquement que moralement...

Merci

témoignage #148 anonyme

J'ai découvert que j'avais un œuf clair lors de l'écho du 1er trimestre. Personne ne m'a parlé de l' echo de datation comme une possibilité de révéler un œuf clair et de m'épargner les symptômes de grossesse (ben oui tant qu'ils sont là on vous dit que tout va bien!) avec cette immense déception à la 1er echo..

Heureusement j'étais informée des choix en cas de fausses couches car clairement ce n'est pas quand cela vous arrive que vous avez la lucidité, l'énergie et le temps de vous renseigner et de remettre en cause les explications des médecins. On vous pousse très clairement à opter pour les médicaments en minimisant un maximum les effets secondaires et les douleurs ainsi que du grand risque de finir tout de même en aspiration.

Mon intervention s'est très bien passée avec un personnel hospitalier très bienveillant même si on était 3 femmes dans une petite chambre...

J'ai eu la chance de retomber très vite enceinte et la gynécologue qui m'a reçu au 1er rdv de suivi à la maternité n'a pas pu s'empêcher de faire un commentaire sur mon choix de l'aspiration plutôt que les médicaments...

témoignage #149 anonyme

Bonjour

J'étais en intérim quand j'ai appris ma grossesse. Je devais signer un cdi après mes vacances de 15 jours.

Malade +++ vomissements à répétition (9 kg de perdu en début de grossesse). N ayant pas de force mon médecin m arrête 15 jours. Le vendredi soir (date de mon dernier jour d arrêt avant mes vacances) je reçois un message du responsable me disant que je suis remplacée et qu'une personne vient prendre ma place le lundi.

Après 9 mois de services, d heures supplémentaires non payées j'étais blessée. C'est un mal pr un bien finalement mais dur à encaisser quand on culpabilise déjà d être au fond de son lit avec pour compagnie une bassine à vider plusieurs fois par jour. Avec la peur de perdre son premier bebe. Comment financièrement s en sortir et faire le deuil de son CDI.

Les 3 premiers mois nous ne devons pas parler de la grossesse. Le tabou du "t es enceinte c'est pas une maladie" "c'est psychologique".

Non les vomissements ++ en début de grossesse sont une maladie et c'est handicapant.

témoignage #150 anonyme

J'ai vécu une grossesse assez paisible pour ma fille, née en février 2017, sans complication et sans avoir de difficulté à tomber enceinte.

Ce fut toute autre chose lorsque mon mari et moi avons décidé d'avoir un second enfant. J'ai arrêté la contraception en avril 2020 et suis très rapidement tombée enceinte, dans le mois ayant suivi cet arrêt.

A environ 4 semaines de grossesse, alors que j'étais au travail, j'ai commencé à perdre du sang et ai rapidement pris rdv pour une échographie. Je ne peux que me souvenir de ce moment douloureux. Covid oblige, j'ai dû passer l'examen seule, sans mon mari, et suis tombée face à une échographe dénuée de toute empathie et dont la violence des mots m'a percuté : "il n'y a plus rien dans votre utérus ! Mais pourquoi pleurez-vous voyons ?! Allez vous pouvez vous rhabiller".

Je vécus rapidement une deuxième fausse couche.

Le traumatisme était présent lorsque je tombais enceinte pour la 3e fois. Le premier trimestre de grossesse fut empreint de fatigue morale et physique, de peur, le tout sans pouvoir rien dire au travail, donnant ainsi lieu à des situations de tension alors que je ne pouvais pas expliquer mon manque de patience, d'énergie, une certaine perte de confiance.

Si j'ai reçu du soutien familial, amical à la suite de mes deux fausses couches et durant mon premier trimestre de grossesse, j'ai quand même été stupéfaire d'apprendre que des femmes que je connaissais avaient également fait une fausse couche mais n'en avais pas parlé. Etait-ce par honte (de quoi ?), par tabou, par pudeur et/ou par volonté de ne pas reparler de ce qui a fait mal, de ce qui a fait pleurer, souffrir ?

J'ai aussi lu des témoignages de femmes qui, tout comme moi, avaient reçu de manière brutale l'annonce de l'arrêt de leur grossesse et qui regrettaient alors la froideur du corps médical et l'absence d'accompagnement psychologique. Comme si le fait que les fausses couches étaient fréquentes mettaient de côté le fait qu'elles en restent tout autant traumatisantes.

J'ai aujourd'hui un deuxième enfant, un petit garçon, né en mai 2021.

Mais pour toutes les femmes, pour tous les foyers, je pense qu'il y a nécessité de travailler sur tout cela : lever le tabou autour des fausses couches, renforcer l'accompagnement des femmes qui en sont victimes, de leur conjoint.e, et la formation du corps médical.

témoignage #151 Charlotte Brau-Jamas

Tout d'abord merci de contribuer à ce que ce sujet soit plus visible.
Les 3 premiers mois de mes deux grossesses ont été terribles en raison de nausées extrêmement intenses et permanentes. Je travaillais à l'époque de mon première grossesse en banque d'affaires à Londres et j'étais dans un état si catastrophique que lorsque j ai été licenciée, j ai été presque soulagée de pouvoir rester chez moi. J ai donc passé les 3 mois au lit, bouger la tête de quelques cm me déclenchait des envies de vomir . Je ne pouvais rien boire ni manger , mon odorat avait décuplé et j'étais profondément déprimée . A force de ne pas manger , mon corps a fait une detox involontaire, d'où des migraines , des sensations de courbatures dans le corps et l'élimination de toxines via la peau (ce qui fait que j'avais une odeur corporelle très forte pour rester dans l'euphémisme) . La bonne nouvelle est que passé ces 3 premiers mois, mes grossesses se sont ensuite déroulées à merveille .

témoignage #152 anonyme

J'ai 31 ans, 2 enfants, 3 grossesses. Ma première grossesse n'est pas arrivée à terme car j'ai vécus de plein fouée une fausse couche. Pourtant j'avais commencée à me renseigner sur la grossesse, l'équipement bébé plusieurs mois avant. Car à cette époque mon plus grande angoisse était de ne jamais tombée enceinte. J'ai attendu 1 ans avec ce début de grossesse. Puis il fois le test positif, je n'ai jamais envisagé en autre issus qu'un accouchement. C'était une claque cette fausse couche, seule chez moi, avec le papa. Puis plusieurs mois après, presque 9, je suis retombée enceinte. Et là, l'angoisse. Je vais le perde ? J'ai mal à l'utérus c'est normal ? Je n'ai plus mal c'est normal ? Je ne vomis pas c'est normal ? Pourquoi je suis aussi fatigué ? Pourquoi mon cerveau n'arrive plus à faire les mêmes taches qu'avant ? Bref les 300000 questions que l'on se pose du matin au soir. Tous ces questions se sont accompagné d'une solitude et d'une peur : Pourquoi attendre l'échographie du premier trimestre pour savoir si mon bébé va bien ?

témoignage #153 anonyme

Je suis cadre dans la fonction publique, et lorsque je suis tombée enceinte j'avais des déplacements professionnels. J'étais très nauséeuse mais j'ai dû cacher mon état. Malgré tout je n'ai pas pu attendre le 3ieme mois pour l'annoncer je préférais briser le tabou afin d'être mieux prise en compte au travail au quotidien

témoignage #154 anonyme

J'aimerais soulever 2 aspects dans le cadre de ce témoignage sur les 3 premiers mois de grossesse :

- Ma première grossesse était un œuf clair. Outre le choc d'apprendre la nouvelle au moment de l'échographie du 1er trimestre, je tiens à souligner d'une part l'incroyable gentillesse et professionnalisme des professionnels de santé qui m'ont prise en charge pour l'intervention chirurgicale qui a suivi (curetage pour retirer la poche de gestation), et d'autre part l'absence totale de suivi sur le plan psychologique, qui tranche d'autant plus vu la manière dont j'avais bien été prise en charge sur l'aspect physique. Ma MG que j'ai consultée quelques semaines plus tard pour une autre raison m'a demandé si j'avais bénéficié d'un suivi psy, et c'est la première et dernière fois que la question a été évoquée. Étant donné l'ampleur du choc suivi d'une intervention sous anesthésie générale dans la journée alors que j'étais censée venir voir mon bébé pour la première fois à l'échographie, un suivi psy n'aurait clairement pas été du luxe. Heureusement je suis retombée enceinte rapidement après, sinon je pense que j'aurais pu vivre des moments vraiment difficiles.

2) Mes deux grossesses, la première "œuf clair" et la 2e qui a abouti, ont été très difficiles à vivre pendant le premier trimestre : nausées omniprésentes accompagnées presque tous les jours de vomissements, perte totale d'appétit... J'aurais apprécié que ces problèmes soient pris davantage au sérieux plutôt que considérés comme des petits maux de grossesse habituels, car ils ont eu un réel impact sur ma qualité de vie.

témoignage #155 anonyme

Bonjour,
Suite à votre passage dans l'émission des maternelles ce matin je permets de partager avec vous mon témoignage.

Atteintes d'endométriose j'ai la chance de devenir mère naturellement en 2016 après une opération en 2014 pour enlever les lésions d'endométriose.

Depuis 2019, essaie pour une seconde grossesse qui n'abouti pas avec le risque que l'endométriose se réinstalle puisque plus sous pilule.

On décide donc de médicaliser pour limiter le risque de retour de l'endométriose.
Juin 2021, Protocole d'insémination avec injection d'hormones - échec.
Juillet 2021, 2eme insémination - échec.
Août 2021, 3eme insémination - j'apprends ma grossesse fin août et depuis c'est une descente aux enfers.

Des crises d'angoisses incontrôlable, des malaises, un passage aux urgences parce que l'impression que tout allait s'arrêter y compris ma vie.
Des variations dans la même journée, l'envie que cette grossesse s'arrête le Matin et le bonheur immenses l'après midi même.

On m'a parlé de tempête hormonale.. de dépression de grossesse..
Mais comment gérer ça quand ça arrive dès le départ et que personnes n'est au courant.
La peur de la fausse couche nous demandait de la patience pour informer nos proches et mon milieux professionnels mais très vite il a fallut se rendre à l'évidence et partager cette nouvelle avec la peur qui se multiplie et le jugement.
Je suis tellement fatiguée et nauséeuse du matin au soir que je suis en arrêt de travail depuis 6SA..
Aucuns traitements n'est efficace et pour les crises d'angoisse ce sont des anxiolytiques avec son lot de culpabilité..

On culpabilise de prendre des médicaments, on culpabilise de ne pas être comprise "mais tu voulais cette grossesse" ohh oui bien sûre que nous voulions ce deuxième enfant mais ceux qui ne vive pas ça ne le comprenne pas.

Parfois ne rien dire évite d'avoir à se justifier, personnellement et professionnellement.

Aujourd'hui j'appréhende mon retour au travail et les jugements qui iront peut être avec en particulier dans un monde de femmes où bon nombre ont déjà eu des grossesses.

J'ai eu une première grossesse merveilleuse et la seconde est pour l'instant cauchemardesque..
Mais j'ai au moins une chance celle de pouvoir être en arrêt de travail mais au prix de quel jugement.

Je m'excuse de la longueur de mon témoignage et de ce côté peut être un peu brouillon mais il était important de partager ce que je vis au quotidien.

témoignage #156 anonyme

Bonjour,

Je souhaite aujourd'hui témoigné car je me sens vraiment concerné par cette cause. Je suis actuellement enceinte de 3mois et depuis le début de ma grossesse j'enchaîne beaucoup de maux. J'ai eu des coliques nephretique, des infections urinaire, des remontée acide, des nausées, une perte d'appétit avec une perte de poids de 6kg, des baisses de tension, et aussi énormément de fatigue. Je travail en micro crèche ou les journées sont assez sportifs et les repos inexistant. J'ai du me mettre en arrêt une semaine mais comme ça fait moins d'un an que je suis dans l'entreprise financièrement je ne peux pas me mettre en arrêt plus d'une semaine alors que je souffre énormément. Je pense sincèrement qu'on devrait nous aider dans ses temps compliquer des premiers mois de grossesse.

témoignage #157 anonyme

Ma première grossesse était une grossesse naturelle arrivée très rapidement après l'arrêt de la pilule. Comme la société veut qu'on ne dise rien car "ça porte malheur, la grossesse peut s'arrêter, il faut attendre la première écho pour être sûre que tout va bien avant de l'annoncer à tout le monde", alors je ne l'ai dit à personne. A 8 SA, nous avons fait une écho de contrôle, nous avons vu un petit coeur qui bat. Tout "allait bien. Nous nous sommes autorisés à l'annoncer à nos parents (et on s'est pris des réflexions "vous l'annoncer tôt, il faut encore attendre") et à 2 couples d'amis très proche. Deux jours après, je faisais une fausse couche, j'étais à 12 SA, j'ai eu un curretage sous anésthésie générale. J'ai travaillé une journée en perdant du sang sans rien dire à personne (métier de terrain donc obligée de trouver un restaurant pour aller aux toilettes et mettre des protection hygiéniques - mettre un sac plastique sur mon siège de voiture pour ne pas le tacher - mettre une écharpe autour de ma taille pour cacher le sang car je n'avais pas de change avec moi). Suite au curretage, j'ai eu deux jours d'arrêt de travail. C'était un jeudi après-midi, le vendredi je suis rentrée chez moi et je pleurais, le lundi j'étais au travail avec le sourire. je n'ai rien dis à personne, aucune personne de mon équipe n'a su, je devais faire bonne figure. Ils n'étaient pas au courant de ma grossesse, ils n'ont pas été au courant de ma fausse couche. Mon mari était au travail, il est venu me voir le jeudi soir quand j'étais à l'hôpital. Le vendredi il n'avait pas d'arrêt de travail, il a du retourner travailler, en me laissant seule à pleurer toute la journée.

J'ai gardé le silence de cet épisode de ma vie pendant 6 ans. Je n'ai eu aucun accompagnement psychologique à la suite de cela. Rien ne m'a été proposé pour m'aider à traverser cette épreuve. Plusieurs personnes du corps médical ont même eu des mots blessants et culpabilisants : "c'est normal, c'est fréquent - c'est que ça devait arriver - vous en ferez d'autres". Pas d'accompagnement psy, pas d'accompagnement non plus gynéco, très peu d'explication sur ce que j'allais vivre ensuite : le retour de couche, la chute d'hormone, la possible dépression post-partum (et oui c'est possible même quand on n'a pas de bébé avec nous...).

C'est 6 ans après, quand je me suis sentie prête que de moi-même j'ai fait appel à une association spécialisée dans le deuil périnatal (AGAPA) pour traiter mon problème que j'ai enfoui pendant tant d'année.

Après cette fausse-couche, nous avons du malheureusement partir en parcours PMA au bout d'un an et demi d'essais infructueux.

Il y a le tabou des 3 premiers mois de grossesse mais il y a aussi le tabou de l'infertilité. Ca ne se fait pas encore trop d'avouer que l'on est en parcours PMA. Donc on le vit aussi sous silence (nos x RDV prise de sang, écho, nos piqûres, nos sautes d'humeur, les moments où on y croit puis ceux où on n'y croit plus). Personne ne sait, on avance seules (enfin juste à deux). On s'organise avec le travail pour pouvoir faire nos prises de sang sur nos lieux de déplacements, ne pas arriver trop en retard le matin quand on a du faire 1h30 aller-retour de trajet pour le suivi de la stimulation entre 7h15 et 9h (j'habite à la campagne, l'hôpital le plus proche qui pouvait me suivre en parcours PMA est à 45 min de route).

Quand la première grossesse est arrivée après la première FIV, j'avais tellement besoin d'être entourée, mais j'avais tellement peur aussi de perdre une deuxième fois le bébé que je n'ai rien dit (pour moi mais aussi mon entourage, pour ne pas les "décevoir" une deuxième fois ou leur faire de la peine une deuxième fois).

Bref, j'aurai pu vivre mes grossesses plus sereinement si :

- le fait d'annoncer sa grossesse à son entourage pro et perso quelques jours après un test de grossesse positif ou une prise de sang n'était pas un tabou mais quelque chose de normal, qu'on encourage les femmes enceintes à faire
- si l'employeur avait pour obligation d'aménager le poste de travail dès le premier trimestre de grossesse (pour aller aux RDV médicaux sans stress, pour pouvoir se reposer quand nécessaire, s'aérer quand nécessaire, rester en télétravail afin de pouvoir faire une vraie sieste sur le temps du midi...) : selon moi, cela doit être l'employeur qui propose à la femme enceinte et non la femme enceinte qui demande car souvent elle n'ose pas, elle se dit que ça va aller, "je ne suis pas malade, juste enceinte" mais finalement elle en fait trop, se met parfois en danger et culpabilise. dans mon cas, j'avais un métier sur la route, j'ai fais jusqu'à 400-500km par jour jusqu'à mon 7ème mois de grossesse pour ma deuxième grossesse - 5ème mois pour ma troisième ; j'avais des contractions de fatigue tous les soirs à être obligée de m'allonger pour me détendre - je n'ai pas osé m'arrêter car je voulais "être forte", mais je culpabilisais énormément et j'avais peur pour mon bébé
- si autour d'une fausse couche, il y a avait un vrai accompagnement mis en place (arrêt de travail pour les deux parents, accompagnement psychologique proposé systématiquement et possible au démarrage et dans la durée, plus de communication sur la suite une fois qu'on sort de l'hôpital pour être préparée à ce qu'on va vivre et le comprendre (un petit livret à minima ? un appel planifié par une sage femme à J+7 ?)
- si pour les femmes en parcours PMA, là aussi il y avait plus de flexibilité permise par l'employeur pour adapter son agenda professionnel (des lois qui encadrent cela ?)

J'espère que mon témoignage aura apporté de l'eau à votre moulin. Je trouve que cette démarche est super, qu'il est temps que quelqu'un la porte. vous pouvez être très fière de ce travail que vous entamez. Je vous souhaite beaucoup de courage car il n'est pas facile de casser ces tabous ancestraux ! Et je vous souhaite bien sûr de réussir, de porter au jour la voix de toutes les femmes enceintes ou qui font tout pour le devenir et qui ont souffert ou qui souffrent encore aujourd'hui en silence.

témoignage #158 anonyme

Les 3 premiers mois ont été pour moi une source d'angoisse et de solitude.

C'est le moment de la grossesse où l'on aurait le plus besoin d'être accompagnée, écoutée, pourtant, le fait de ne pas se sentir légitime de l'annoncer rend les choses difficiles.

J'ai été malade toute ma grossesse, et surtout les trois premiers mois. Le fait de ne pas avoir osé annoncer ma grossesse avant les douze semaines fatidiques m'a obligé à aller travailler même quand j'étais épuisée, malade et anémiée. J'ai également dû porter de lourdes charges au travail tout en culpabilisant et en ayant peur de trop forcer. Cet inconfort permanent m'a plongée dans un état très négatif, avec un peu de déprime. J'avais le sentiment de vouloir prendre soin de moi et de mon bébé mais de ne pas avoir le droit de le faire pleinement avant les douze semaines.

Les trois premiers mois j'ai eu tellement peur de perdre mon bébé (après un parcours de 7 ans de pma), que je n'en dormais pas. J'ai la chance d'avoir eu les moyens financiers de me faire suivre en clinque, j'ai donc pris de moi même des rendez-vous tous les mois, dès le premier mois pour voir mon gynécologue et être rassurée et accompagnée. Jamais j'aurais pu tenir en attendant la première échographie.

A mon sens il faudrait au minimum une échographie remboursée après l'échographie de datation, cette consultation pourrait être couplée avec un entretien avec une sage femme pour expliquer la suite des événements et faire un point sur l'état physique et psychologique de la mère.

Psychologiquement, cette période est très particulière, je trouve d'ailleurs qu'elle est aussi délicate que les mois post partum qui eux aussi manquent d'accompagnement (sur le plan physique et psychologique).

Pendant les trois premiers mois, j'ai vraiment eu le sentiment d'être enceinte dans ma tête, chaque matin je me demandais si c'était encore le cas et ma grossesse n'a été réelle que lorsque j'ai commencé à l'annoncer, et que j'ai commencé les cours de préparation à l'accouchement où ma sage femme m'a parlé de la grossesse, des étapes avant la naissance.

Ces cours avec la sage femme étaient bien plus qu'une simple préparation, c'était un espace de discussion, un espace où j'ai pu m'exprimer et poser toutes mes questions. Bien trop tard dans la grossesse à mon goût. Même si c'est fragile durant les trois premiers mois, on se pose quand même des tas de questions... En ce qui me concerne, j'ai du aller sur l'application WeMom pour avoir des réponses, et rendre concrète ce début de grossesse.

Les trois premiers mois mériteraient d'être accompagnés comme tout le reste de la grossesse, qu'elle soit menée à terme ou pas, je dirais presque encore plus dans le cas où il y aurait une fausse couche.

Une grossesse dure 9 mois, les trois premiers méritent d'exister, c'est un moment particulier où l'on a besoin de se projeter. Dans mon cas, le lien avec mon bébé n'était pas encore vraiment là, je ne le sentais pas, je ne voyais pas mon ventre grossir... J'alternais entre émotions et interrogations (est-il encore là, ai-je le droit de m'attacher déjà ?, Comment me préparer, et si je le perds, comment vais-je faire puisque personne n'est au courant?)...

Les premiers mois c'est un tourbillon d'émotions, pour la mère, pour le couple. Je pense qu'il y a beaucoup à faire pour améliorer la prise en charge de ce moment si particulier de la vie.

témoignage #159 anonyme

J'ai trouvé ça extrêmement lourd et pesant, très stressant de devoir garder secret ma grossesse au début. J'ai parlé à mon mari de ce mal être, mais lui tenait vraiment à ce qu'on en parle pas trop tôt. Pourtant j'avais l'impression que ça se voyait, je savais que mes amies proches allaient s'en rendre compte. Ça a bien été le cas ! Car quand je l'ai annoncé à une amie proche, elle l'avait deviné à mon attitude !

Ces quelques jours furent très pesants pour moi, d'avoir ce lourd secret à garder, sans rien dire, mais tout en adaptant déjà mon quotidien (pas d'alcool, certains aliments interdits...). C'est mission impossible !! C'est plein de contradictions !!

Tout ça pour ensuite faire une "fausse couche" qui m'a plongé dans une tristesse et une solitude inouïe. Alors finalement, heureusement que j'en avais au moins parlé à une amie, car elle a pu m'aider à surmonter ça. Si j'avais eu à traverser cette épreuve sans en parler à personne, ça aurait été beaucoup plus dur...

Alors pour ma seconde grossesse je n'ai pas laissé le choix à mon mari, j'en ai parlé à mon entourage dès que cela m'a été possible, et il a finalement compris (même si lui préférait de nouveau attendre...).

Je me suis sentie soulagée, heureuse, et plus sereine.

Plus jamais je ne souhaite revivre de tabou comme celui du début de la grossesse et de la "fausse couche", je ne participerais plus à cela et au contraire je me mobiliserais auprès des jeunes femmes de mon entourage pour les soutenir et libérer leurs paroles.

témoignage #160 anonyme

Infirmière scolaire à paris et enceinte de 9SA je découvre moi aussi l'enfer des 3 premiers mois de grossesse !

Je trouve que porter le poids du secret me rajoute un poids tellement énorme enplus des nausées qui dures toute la journée mais aussi de la fatigue qui te font dormir de 19h à 8h!

Il faudrait oser en France assumer parler haut et fort de sa grossesse dès les débuts pour pouvoir être comprise ! Et arrêter de mentir a droit à gauche en trouvant des prétextes pour justifier de son état notamment dans le monde du travail !

On se retrouve à devoir cacher un secret comme si on avait commis le plus gros des meurtres alors qu'au contraire on est entrain de fabriquer la plus chose au monde !

Oui à la levée du secret et non au tabou!

Femmes puissantes

Femmes épanouies de la début dès la grossesse

témoignage #161 Victoria Verjus

Passer son premier trimestre la tête dans une bassine, le dire à très peu de monde, être dans l'incapacité de prendre sa douche seule, dans l'incapacité de se lever tout court, ne plus réussir à garder l'eau, frôler l'hospitalisation, être réhydratée à domicile, attendre toute la journée son mari pour avoir de l'aide. Être dans l'incapacité de travailler, passer en demi solde, et finir par perdre son bébé à 12 semaines, faire une hémorragie, passer au bloc en urgences, perdre 2 litres de sang, avoir seulement 5 jours d'arrêt, et retourner travailler de nuit en réanimation pediatrique... Je me demande encore comment j'ai réussi à arriver jusque sur mon lieu de travail... Mes jambes n'avançaient pas, l'impression de manquer d'air à chaques efforts, mon corps était ralenti par l'anémie et les carences des derniers mois et coup de grâce, devoir prendre en charge des bébés qui ne sont pas les miens, les bercer, les rassurer... J'aurais aimé un arrêt plus long.

J'aurais aimé qu'on me propose une aide psychologique.

J'aurais aimé que certains médecins ne décredibilisent pas mon état (vomir 30 fois par jour, ne pas réussir à boire, ça rendrait fou n'importe qui).

J'aurais aimé que ma grossesse soit reconnue dés le départ (cet enfant n'est pas né certes, mais les conséquences physiques, psychologiques, économiques, sociales sont bien la).

Aujourd'hui je suis de nouveau enceinte, de 6 mois. J'ai appelé tout mon entourage dés le test de grossesse, je refusais d'être seule à nouveau, j'ai été aussi malade, j'ai eu besoin de l'aide d'une psychologue pour surmonter le traumatisme précédent car j'étais rongée par l'angoisse. Mais cette fois ci, la chance est avec nous.

témoignage #162 anonyme

Bonjour,

Je viens apporter mon témoignage surtout concernant les femmes ayant subi des fausses couches. Je suis infirmière et travaille en hôpital public, les femmes enceintes peuvent prendre une heure de moins dans leur temps de travail à partir des 12 semaines d'aménorrhée. Soit à peu près à partir du moment où on se sent le mieux, avant ces 12 semaines on ne doit pas parler de la grossesse, donc nous ne sommes pas soutenue par nos collègues et nous n'avons pas non plus cette heure de moins qui serait appréciable dès le début.

J'ai subi 5 fausses couches en un an, je n'ai eu d'arrêt maladie que pour deux d'entre elles. Personne ne m'en a proposé (drame trop banalisé par les équipes médicales, c'est également un sujet à discuter) et je ne pense pas que j'aurais pu tous les accepter, le jour de carence représente 80-100€ de moins sur la paie, ça peut être très compliqué financièrement et rajouter cette problématique lors de ces situations n'est pas non plus très aidant.

Merci de m'avoir lu.

Je reste disponible au besoin.

Cordialement.

témoignage #163 Sophie Dropsy

Jeune consultante, cela faisait 2 ans que j'étais dans un cabinet où je me sentais très bien. J'étais à 100% sur une mission, à travailler chez le client, dans nos bureaux et en télétravail (covid oblige). J'étais très heureuse en apprenant ma grossesse, et savais que cela ne poserait pas de problème dans mon travail.

Je me préparais à partir animer un atelier en clientèle l'après-midi même, lorsque je me rendis compte (en allant aux toilettes) que je faisais certainement une fausse couche, très précoce (5 SA). J'ai appelé mon mari, en pleurs, et ai envoyé un message à mon équipe, disant qu'une "urgence personnelle" m'empêchait de les rejoindre. "Rien de grave ?" ... Que répondre ? "Non, enfin, un peu, mais ça va". Je n'ai pas eu à donner plus d'explications, et dans les jours qui ont suivi, certains ont pris de mes nouvelles. Je suis restée vague disant que ça allait mieux. J'ai profité du télétravail pour rester chez moi, lever le pied, faire ce que j'avais à faire et c'est tout. Le choc était énorme, peu proportionnel à la durée de la grossesse (ça ne faisait qu'une semaine que je savais que j'étais enceinte). Pendant cette semaine, ce furent des A/R aux urgences pour exclure l'hypothèse d'une grossesse extra-utérine et vérifier que l'embryon était bien parti.

Une semaine après j'étais de nouveau en déplacement client. J'en ai parlé à de très rares personnes à ce moment là, mes parents exclusivement. Bien que je me sente proche de mes collègues, ce n'était pas la place pour moi. Est-ce que ça devrait ? Je ne sais pas.
Je suis retombée enceinte le mois suivant. Mélange de joie et de grande appréhension. J'ai attendu l'échographie de datation à 8 SA avec impatience, j'étais très tendue bien que mon mari essaye de me rassurer : il n'y avait aucune raison de s'inquiéter. On parle d'intuition féminine, d'instinct maternel... Le verdict tombe : la grossesse s'est arrêtée il y a déjà plusieurs semaines.

Je m'effondre et m'enferme pendant deux jours. Je profite du télétravail et de l'absence d'activité ces jours-là, décline quelques réunions. C'est passé inaperçu. Je me suis cette fois-ci plus entourée de ma famille et mon cercle d'amis proches pour nous soutenir. J'étais mieux préparée mais une nouvelle angoisse pointait : est-ce qu'on réussirait un jour à avoir un enfant ?

Nous décidons de remettre une tentative de grossesse à plus tard, attendre quelques mois. Je fais quelques analyses très sommaires pour vérifier que tout fonctionne normalement, c'est le cas. "Il n'y plus qu'à".

Je tombe enceinte une troisième fois quelques mois plus tard. Nous envisageons au même moment de déménager dans une autre région. Cette fois-ci la grossesse a l'air de tenir, 8 SA, tout va bien... nous nous autorisons petit à petit à nous réjouir, à l'annoncer aux très proches. Je démissionne pour déménager dans une autre région, mon mari ayant été muté. L'échographie des 12 SA se passe bien, nous sommes très heureux. Je l'annonce à mon équipe lors de mon pot de départ. Bizarre de leur annoncer ça sans qu'ils sachent ce que j'ai vécu à côté d'eux cette année, alors que je suis très proche de certains d'eux. Ils se réjouissent pour moi bien sûr.
Je suis aujourd'hui à 5 mois de grossesse et tout se passe très bien. Incroyable mais vrai : j'ai même trouvé un travail, enceinte, auprès d'un nouveau cabinet de conseil dans la région où je me suis installée. Je leur ai dit que j'étais enceinte au milieu du processus de recrutement et ça n'a pas posé de problème. Cela donne de l'espoir pour d'autres femmes !
J'ai eu de la chance dans mon malheur, de pouvoir bénéficier du télétravail, et du contexte d'activité réduite pour me reposer, physiquement et émotionnellement. Je ne sais pas comment j'aurais fait si j'avais eu une grosse charge, en présentiel, pour vivre ça et m'en remettre.

Merci pour ce que vous faites. Au cas où vous publiez sur les réseaux sociaux, merci de publier uniquement des extraits, ne permettant pas de me reconnaître. Je vous remercie.

témoignage #164 anonyme

En 2020, dès la réouverture du service de médecine reproductive de la clinique où je suis suivie pour de l'endométriose profonde, j'ai eu la chance de faire une FIV qui a fonctionné dès le premier essai, j'ai donc été informée immédiatement de ma grossesse. Bien que mon supérieur hiérarchique ait été au courant de ma tentative de fiv en raison des demandes d'absence qu'il m'avait accordées, je n'ai pas souhaité l'informer du succès de la procédure.

Durant les trois premiers mois de la grossesse, je me suis répété chaque jour sur j'avais une chance incroyable de vivre ce moment en plein confinement car ainsi j'étais en télétravail. J'avais l'impression que sans ça je n'aurai pas pu supporter cette période ! Là j'ai pu travailler allongée, m'aménager les pauses et surtout siestes nécessaires etc. Je sais que tous les emplois ne permettent pas le télétravail, mais au moins pour celles pour qui c'est possible, de mon point de vue il faudrait que ce soit une option ! Cela ne resoud pas la question de comment demander ce télétravail si on ne souhaite pas annoncer sa grossesse... Merci de votre initiative.

témoignage #165 anonyme

5 fc à 5/6 sa protocole difficile à mettre en place. 1 et 2 suivie par un gyneco de ville, 3 tjs mais curetage parce qu'oeuf clair (de loin la plus dur avec l'attente de la validation de l'œuf clair). Chgt de gyneco à l'hôpital, soit disant expert. Gros bilan, il me parle de mon poids, de celui de mon conjoint. 2 nouvelles fc pas plus de prise en charge. Changement à nouveau de gynécologue, retour en ville, protocole avec injection anticoagulant à mettre en place des le début de grossesse. Cette fois ça fonctionne, 9 mois plus tard notre fils est avec nous. Ce fut 9 mois stressant, pleins de nausées. 3 ans 1/2 plus tard le second est en route. Le début de grossesse n'a rien à voir. Je suis plus sereine face au risque de fc par contre beaucoup de fatigue et des nausées quasi continues. J'ai même été obligée de prendre des médicaments. Cette fois ce qui est pesant c'est de ne pas pouvoir le dire au travail.

témoignage #166 anonyme

Bonjour,

Je voudrais commencer par vous dire que je suis contente que le sujet soit abordé car j'ai moi même souffert pendant ces 3 premiers mois tout en me répétant que c'était normal et qu'il ne fallait surtout pas en parler.

Je suis actuellement enceinte de 8 mois et ce premier trimestre n'est donc pas si loin et pourtant j'ai l'impression de déjà l'oublier comme on refoule un mauvais souvenir.

Les « petits maux » de grossesse dont on parle sont très sous estimés, surtout, en ce qui me concerne, l'aspect bouleversement hormonal et changement d'humeur. J'ai fait une fixation sur un sujet (qui n'a aucun rapport avec la grossesse) à un point qui m'a tellement alerté que j'ai consulté un psychologue, chose que je n'avais jamais fait de ma vie. Je me suis rendu compte avec un peu de recul et la stabilisation de ces fameuses hormones qu'il s'agissait en grande partie de ça.

Je me suis senti très seule pendant ces 3 premiers mois alors que je suis entourée de femmes et d'hommes ayant eu des bébés très récemment et que j'aurais pu (du) demander conseil. Ce qui m'a poussé à ne rien dire, c'est surtout la fameuse peur de la fausse couche, nous avons tous les deux (avec mon conjoint) préféré nous abstenir d'en parler à quiconque avant la première échographie et même après ça, nous avons eu du mal à lancer les annonces.

Le fait que la parole se soit libérée au sujet de la fréquence des fausses couches est formidable mais a eu pour moi un aspect très angoissant, très longtemps dans ma grossesse et encore aujourd'hui je guette le

moindre mouvement de bébé dans mon ventre.

J'ai aussi assez mal vécu mon suivi médical de ce premier trimestre. Passé le premier rendez vous avec ma gynécologue (non obstétricienne) et mon inscription à la maternité (extrêmement tôt car j'habite à Paris) je me suis sentie un peu abandonnée, livrée à moi même jusqu'à ce que je soit « vraiment » enceinte et que les pires risques soient écartés.

La seule chose positive que je retiens a été paradoxalement une conséquence de la crise sanitaire car le recours massif de mon entreprise au télétravail, qui m'a permis de vivre ces maux dans l'intimité et de ne pas avoir à les cacher à des collègues qui auraient peut être deviné avant que je ne soit prête à en parler.

Pour résumer, j'ai l'impression d'avoir été malade pendant 3 mois et ensuite enceinte pendant 5.

Merci encore de lancer le débat,

Bien à vous,

témoignage #167 anonyme

Deuxième grossesse. Comme pour la première, au bout d'un mois je suis victime de nausées permanentes. Sans traitement médicamenteux, je vomis tout ce que j'avale, y compris de l'eau. Me lever est une épreuve. J'ai plus d'1h de transports chaque jour pour aller travailler (aller, puis retour). Quand j'évoque mon état avec la sage-femme qui me suit, elle me suggère de boire de l'eau citronnée. À la mention de l'arrêt de travail proposé par mon médecin généraliste, elle hausse les sourcils : j'ai selon elle eu de la chance de tomber sur quelqu'un de complaisant puisque, je cité, "les nausées de grossesse ne sont pas pathologiques". J'ai honte de ma propre faiblesse et je retourne travailler. Mes collègues me renverront chez moi après que j'ai vomi dans la poubelle de l'open space (partageant les WC avec le public accueilli par l'établissement où je travaillais, c'était plus simple comme ça...). Je suis retournée chez mon généraliste me faire arrêter le temps que les nausées se calment, mais je n'ai jamais pu me sentir tout à fait libérée de l'impression d'abuser.

témoignage #168 anonyme

Je suis maman de 2 enfants et j'ai fais une fausse couche avant sur mon lieu de travail. La prise en charge pour ma fausse couche a été catastrophique mais trop long à raconter par message.

Sinon pour mes 2 enfants j'ai eu nausées, fatigue++, malaise, problèmes de circulation sanguine...

Je n'ai jamais compris pourquoi l'heure en moins journaliere n'est qu'après les 3 premiers mois qui sont pour moi les plus fatigants.

témoignage #169 anonyme

Bonjour, je peux vous témoigner que sur 3 grossesses, 2 ont été pour moi très difficiles les trois premiers (actuellement enceinte j'entame mon 4ème mois), pour ces deux grossesses compliquées ce fut 3 mois et même plus, rempli de nausées constamment. Ma première grossesse ça a duré un long moment avant que l'ont me prescrive un anti nauséeux « efficace ». J'ai été sous zophren (a l'époque, en 2016, on pouvait encore en avoir sous ordonnance), c'est un médicament utilisé en partie pour ceux qui sont sous chimiothérapie donc quelque chose de « très efficace », pendant ses premiers mois j'avais perdu plus de 10kilos grâce au fait d'être sous zophren j'ai pu garder à peu près ce que je mangeai. Sans compter le fait d'être anémié etc. Ce fut une première grossesse compliqué à vivre à bout de force, épuisée et si je n'étais pas tombée sur un médecin traitant à l'époque qui m'a écouté, je n'aurai pas pu assumer cette grossesse moralement et physiquement. Pour ma seconde, tout s'est bien passé. Et pour ma 3ème grossesse actuelle, comme pour la première, nausées sur nausées c'est très compliqué, j'en suis à -12kilos. J'ai un anti nausées « efficace » le cardigan. Non prit en charge par la sécurité sociale, je dois débourser tout les 14jours, 30e, si je n'ai pas besoin d'en prendre plus. certes se n'est pas « énorme » comparer à d'autres frais, mais ça a mine de rien un coût qui n'était pas forcément prévue.
Malgré ce médicament, je mange des portions plus petites que ce que j'aurai mangé normalement, en voyant, sentant la nourriture j'en arrive à avoir du dégoût même de produits qu'en temps normal j'adore. C'est assez frustrant d'avoir faim mais de n'avoir envi de rien. La fatigue est de ce fait très présent, je peux actuellement être « active » (exemple faire un peu de ménage) une demi journée et mettre 2jours à me « remettre » et rester allonger à me reposer.

Je suis préparatrice de commande j'ai donc dû me mettre en arrêt à la fin de mon deuxième mois de grossesse, pour les nausées j'ai dû entre deux rayons de médicaments vomir dans un petit sac discrètement, sans compter les douleurs que l'ont peut avoir comme celle des coliques néphrétiques au niveau du rein mais sans que ça ne soit de vrai coliques néphrétiques qui normalement débute quand le bébé appuis sur des organes mais qui peut dans le cas de plusieurs grossesse survenir plutôt, ce qui a été mon cas pour celle ci. Alors oui la grossesse est l'une des plus belles choses à vivre mais il ne faut pas minimiser tout le « à côté » que souvent professionnel et entourage qualifie de « cinéma » que se n'est que psychologique hors pas du tout.

Cordialement

témoignage #170 anonyme

Au début de ma grossesse j'ai du consulté mon médecin traitant suite à des nausées importantes. Lors de ce rdv il m'a déconseillé d'annoncer ma grossesse à mes parents car s'il devait se passer quelque chose la mauvaise nouvelle leur ferait plus de mal vu leur état de santé. Ma maman était en effet atteinte d'un cancer depuis un peu plus d'un an et son moral et sa santé faisaient des hauts et des bas. J'ai tout de même fais le choix de lui annoncer avant et qu'est ce que j'en suis contente aujourd'hui. En effet ma maman nous a quittée à cause de la maladie avant la fin de mon 1er trimestre. Elle sera partie en connaissant la plus belle des nouvelles : qu'elle serait de nouveau grand mère

témoignage #171 anonyme

Je suis enceinte d'un tout petit plus de 3 mois. Tout va bien. C'est notre premier enfant, ma première grossesse, notre premier essai. Beaucoup de première fois. Et bien sûr j'ai eu peur, car ça paraissait trop beau pour être vrai. J'ai fait confiance à mon corps mais c'est dur de « cacher » à son entourage, à notre environnement de travail que l'on est enceinte. Pas de vomissements. Quelques nausées matinales mais beaucoup de fatigues alors que normalement, je suis une pile électrique. Je dormais partout, tout le temps. Avec de gros coups de pompes en pleins heures de travail ! C'est difficile de voir ses changements sur soi. Je sais combien je suis chanceuse de ne ressentir que de la fatigue mais j'ai l'impression que personne n'en parle de cette fatigue! Le bébé (comme le dit la sage femme) nous pompe à fond notre énergie ! Et puis ça fait mal au cœur de se dire qu'avant ses 3 mois, cet être, mon bébé, n'était même pas reconnu au près de la sécu.

témoignage #172

anonyme

Les nausées cachées, l'annonce, et la violence de ma T1...

Mes 3 premiers mois de grossesses ont été animés par de violentes nausées. Il fallait pourtant les cacher face à tous nos proches et collègues (aucune envie d'annoncer ma grossesse si tôt.) Je perdais du poids, je sortais de la maison lorsque mon mari cuisinait tant l'odeur de cuisson était insupportable... et le pire était de devoir cuisiner lorsque nos parents ont décidés de venir passer quelques jours chez nous.

Ensuite a eu lieu la T1 que nous attendions tant. Merveilleuse car que des bonnes nouvelles ! Mais tellement atroce moralement et physiquement. La sage-femme s'énervait au fil des minutes car mon bébé était mal positionné et empêchait donc à la SF de prendre ses mesures correctement. Elle appuyait violemment sur mon ventre pour "déranger" mon bébé et faire en sorte que baby se tourne. Cela a duré 45min. La nuit qui a suivi j'ai pleuré sans cesse. Le lendemain j'avais mal au ventre tellement elle avait appuyé. Je vous passe les remords et regrets de ne pas avoir osé lui dire stop !..

J'ai fini par faire en sorte d'oublier et les semaines qui ont suivies se sont adoucies moralement. Nous avons connu le sexe de baby lors d'une écho de contrôle mensuelle assez tôt !

S'en est suivi l'annonce... et malheureusement les réactions de nos pères respectifs, machos dans l'âme qui espéraient que ce soit un garçon.

Loupé, c'est une fille !!

À l'annonce, mon père a répondu "Je n'ai vraiment pas de chance !". Mon beau-père lui, nous a dit "Et bien, il va falloir en faire un autre !"

Voilà.

Tout cela nous passait au dessus, fort heureusement.

Notre petite perle est née à 30SA et nous a quitté un mois plus tard.

Je ne garderai aucunement ces mauvais souvenirs en tête, uniquement sa beauté et la force dont elle a fait preuve pendant ce court mois d'amour ♥.

témoignage #173 anonyme

J'ai déjà un enfant de 2 ans et demi et je suis tombée enceinte au mois de mai d'un 2e enfant. Nous étions ravis. Aux vues de mes taux de beta-HCG de début de grossesse ma gynéco s'inquiétait un peu de cette grossesse, l'oeuf n'avait pas une forme très régulière non plus. Et puis à 5 semaines on a vu le coeur battre à l'écho alors d'un seul coup tout allait mieux, plus aucun souci et ma gynéco m'a dit à dans 1 mois.

3 semaines plus tard j'ai fait une fausse couche, le 5 juillet. Je suis allée aux urgences gyneco après de légères pertes de sang et quelques douleurs légères. Là une interne m'a fait une écho (via le vagin) extrêmement douloureuse pendant 15 minutes sans rien me dire, pour finir par m'annoncer qu'effectivement aucun coeur ne battait et elle était étonnée qu'on ait vu un coeur battre au cours d'une précédente écho. En gros elle ne me croyait pas vraiment.

Un peu gênée face à mes pleurs elle n'a su trouver aucun mot de réconfort à part le fameux « la nature est bien faite (etc). Il a ensuite fallu que j'aille seule à la pharmacie de l'hôpital qui était au bout d'un dédale de couloirs et d'ascenseurs, seule et sous le choc de la nouvelle (mon conjoint ne pouvait pas se libérer de son travail pour venir avec moi à cette écho).

Là je me retrouve avec 2 boites d'un cachet à devoir rentrer chez moi, l'interne m'avait dit que je devais beaucoup saigner, mais vraiment beaucoup, et que si ce n'était pas le cas je devais prendre le 2e, pour être bien sûre d'expulser le foetus...

Je me suis sentie un peu perdue dans la démarche.

L'expulsion était très douloureuse et les saignements ont été très durs à vivre, la prise du médicament m'a rendue malade, bref je ne me suis pas sentie assez « briefée » sur la démarche.

Aucun suivi psychologique proposé évidemment. Juste la prescription d'une écho 15 jours plus tard pour voir si « tout est bien parti ». Les termes m'ont mise un peu mal à l'aise. Pour moi c'était quand-même l'enfant que j'aimais déjà qui allait se retrouver au fond des toilettes et sur lequel j'allais tirer la chasse d'eau...

Les quelques personnes autour de moi qui l'ont su, à savoir des professionnels de santé (un infirmier pour une injection de rophylac, ma gyneco pour l'écho de contrôle, un employé du labo médical pour une prise de sang recherche de RAI) m'ont tous dit, quand je les ai informés que c'était pour une fausse couche, qu'une fausse couche c'était quand-même plus facile à accepter et à vivre quand on avait déjà un 1er enfant... certes je n'en avais pas fait pour ma première grossesse mais je n'ai pas spécialement trouvé ça facile à accepter. Je n'ai pas non plus aimé qu'on banalise cet événement juste parce que j'avais déjà un enfant et que donc je devais déjà être bien contente. Mais moi je l'aimais et je le voulais ce 2e enfant, même si le premier est déjà là.

témoignage #174 anonyme

Bonjour,

Je suis actuellement dans le 7eme de grossesse. (Accouchement prévu fin décembre 2021).

Je n'ai informé mon entourage perso et pro qu'une fois le cap des trois mois passé car j'avais fait une grossesse extra-utérine en décembre 2020.

Les trois premiers mois ont été éprouvant (nausées, fatigue , ascenseur émotionnel etc)

Cependant annoncer la grossesse n'a rien changé.

Bien évidemment, on ne nous fait pas porter de charge ou autre au travail. On m'a proposé de faire plus de télétravail mais étant cadre je n'ai eu aucun allègement en terme de charge de travail. Enceinte ou non, je dois poursuivre mon travail, car après tout « être enceinte n'est pas une maladie ».

Sauf qu'en plus de nausées et de la fatigue, depuis que je suis enceinte, mon cerveau est « au ralenti ». Je dois me concentrer d'avantage en réunion et plus on se concentre, plus on fatigue. C'est un cercle vicieux. Après en avoir discuté avec ma sage femme, j'ai donc compris que cela était normal. Mon corps fabrique un être vivant et les hormones n'aident pas non plus! Mais au cours de mon 5ème mois de grossesse, je n'y arrivais plus.

J'ai refusé de me mettre en arrêt maladie au cours de mon 5ème mois de grossesse. J'en ai informé mon manager car il fallait absolument alléger ma charge de travail si je voulais continuer. La seule réponse que j'ai eu a été : fait plus de télétravail et priorise. Traduction : débrouille toi.

2 semaines plus tard: ayant des contractions toutes les 10 minutes, je n'ai plus eu le choix: accepter un arrêt maladie car la santé de mon bébé était menacée et ma santé mentale également.

Je suis revenue à mon travail fin septembre (il y a une semaine environ), il n'y a toujours pas d'allégement de charge. Je me force à réduire mes heures et à ne traiter que les urgences, pour mon bien et celui de mon bébé.

Je trouve ça malheureux qu'en 2021, il n'existe pas en France un statut spécifique aux femmes enceintes. On fabrique un être vivant. Bien sûr que c'est notre choix. Pour autant ne doit-on pas aider et encourager les femmes ?

Aujourd'hui la seule solution qui s'offre à nous est l'arrêt maladie. Alors qu'un aménagement d'horaire et de poste pourrait éviter le recours aux arrêts maladie.

En espérant que mon témoignage puisse vous aider à faire changer les mentalités et à faire avancer les choses.

témoignage #175 anonyme

Je suis en train de vivre un 6ème début de grossesse très intense. (3 fausses couches en 2018).

Mon entourage est au courant, car la fausse couche, ce n'est pas un sujet que j'ai vécu en silence. Et je pense que c'est d'ailleurs pour cela qu'émotionnellement, j'ai plutôt bien vécu les choses avec mon conjoint. Être entouré et comprise est important dans ces moments.

Aujourd'hui, enceinte de 2mois, j'ai décidé de le dire à la plupart de mes amis, ma famille et mes collègues. Je ne comprends pas le silence du début de grossesse.

Et j'aimerais tellement qu'il soit davantage pris en considération ! Avoir du temps pour dormir

Pour tenir jusqu'à la fin de la semaine, je dois fermer les yeux plusieurs minutes devant mon poste. Toute mon énergie est pour le travail et mes 2 enfants en rentrant à la maison. Pour le moment, j'ai fais une croix sur les sorties entre amis et les moments avec mon conjoint. Je n'ai pas le choix.

J'espère vraiment que les choses bougeront pour les futures parents. Ce sont des moments précieux, qui ne sont pas vécu pleinement malheureusement.

témoignage #176 anonyme

Première grossesse en juin 2021, mon conjoint et moi sommes très heureux en apprenant cette nouvelle. Mais quelques semaines plus tard, je perds du sang et je débute une fausse couche. Les douleurs physiques sont intenses... tellement que je dois me rendre à l'hôpital.
Ma gynécologue me confirme la fausse couche mais ne me propose d'arrêt de travail car cela arrive à beaucoup de femmes.
Je vais donc travailler (je suis enseignante) en souffrant.

Je retombe enceinte en août 2021. Et je réalise que je n'ai plus de douleurs physiques suite à la fausse couche, mais se déclenchent des douleurs psychologiques en apprenant cette nouvelle grossesse.
Je souffre psychologiquement et je ne me sens pas aidée. Mon histoire a été banalisée.

Aujourd'hui j'ai décidé de débuter un suivi psychologique pour avancer sereinement dans cette nouvelle grossesse.

J'aurai aimé que l'on écoute mes souffrances et qu'on me permettent de me reposer physiquement et psychologiquement.

témoignage #177 anonyme

Étant à mon compte , j'a été en arrêt assez rapidement , j'ai donc dû laisser mes clientes entre les mains de mes salariées , l'incompréhension de certaine de mes clientes et leurs agressions face à mon arrêt , en recevant des messages tél que la grossesse n'est pas une maladie , que je n'étais pas professionnel de ne pas continuer à faire les rdv etc , j'ai vécu ça comme un égoïsme moi qui ai tjrs tout fait , j'ai donc arrêté d'annoncer ma grossesse et me suis mise en arrêt pour problème de santé , ne voulant pas recevoir plus de message négatif à des clientes à qui j'avais tout donné , j'en reste encore très affecté car je n'ai pas pu vivre ma grossesse sereinement

témoignage #178 anonyme

Première grossesse, une grossesse qui s'est arrêtée spontanément entre 6 et 7 sa. Une dépression, sentiment d'être seule d'autant plus quand je l'ai dis et qu'on m'a répondu : « oh c'est courant! C'est normal » ou « Ce n'était pas encore un bébé, tu vas retomber enceinte ». Oui Mais moi j'avais besoin d'en parler. De le faire exister ce bébé qui était parti et que j'aimais déjà profondément. Et de dire ma tristesse de ne pas le connaître.

Alors quand je suis retombée enceinte plus tard, forcément j'étais très anxieuse, mais j'ai choisi de faire exister ce bébé dès le premier trimestre en l'annonçant à la famille et surtout aux personnes qui avaient été là pour moi de manière simple : me prendre dans les bras ou me dire qu'elle était désolée pour nous.

Et aujourd'hui je suis maman et j'en parle beaucoup pour que d'autres parents se sentent moins seuls dans cette épreuve si taboue.

témoignage #179 anonyme

Bonjour

J'ai fait un test de grossesse + prise de sang alors que j'étais enceinte de 4 semaines.

A partir de ce moment là est venu fatigue + vomissements du matin au soir et une douleur constante a l'estomac à cause des vomissements...

Aucun médecin ne m'a donné quelque chose qui pouvait atténuer mes vomissements. Comme si j'étais la 1ère à vivre ça...

Je partais au travail avec une envie de rester dans mon lit, je me tordais dans tous les sens. J'ai duré 1 mois au travail et que j'ai du cacher jusqu'aux 3 mois... Très compliqué pr moi, au bord de la dépression, je pleurais tous les soirs en me demandant quand ca aller passer. Heureusement que mon compagnon était la pour me soutenir, m'aider et faire tout ce qui m'était impossible.

Mon médecin m'a mise en arrêt maladie car je ne pouvais plus aller travailler, ca devenait dangereux de prendre la voiture dans cet état.

J'ai tout essayé, gingembre, homéopathie, ne pas avoir le ventre vide (sauf que je vomissais ce que je mangeais).. Etc...

Au bout de 3 mois ma sage femme m'a donné le nom du cachet Cariban qui. 25€, pas remboursé, mais mon dieu il était temps de me "soigner" et que ca passe. Je ne me reconnaissais plus...

Et à partir de la 1ère prise ca allait beaucoup mieux. J'ai pu reprendre le travail 15 jours apres. Mais il ne fallait absolument pas que j'oublie de prendre le cachet sinon ca revenait automatiquement.

J'ai pris ces médicaments jusqu'à mon 6ème mois de grossesse et mes nausées + vomissements ont disparu.

témoignage #180 anonyme

Bonjour,

Mon bébé a cessé de grandir a un mois et demi de grossesse et ceci m'a été annoncé sans ménagement par mon gynécologue lors de l'échographie de datation.

J'ai demandé une intervention par voie médicamenteuse, cela me semblait moins douloureux à gérer ainsi.

Ce gynécologue m'a ri au nez en me précisant que cela ne se passait pas comme ça et m'a imposé un curetage sous anesthésie générale dans une clinique privée dans laquelle il exerce.

J'ai bataillé pour éviter l'anesthésie générale, et ai obtenu une péridurale. Je me suis retrouvée hospitalisée toute une journée, seule, dans une clinique inconnue.

Dans une situation douloureuse, ce gynéco n'a fait preuve d'aucune compréhension ni bienveillance, comptant sur ma détresse pour agir dans son propre intérêt.

Il a d'ailleurs, quelques semaines plus tard, voulu imposer à une amie le retrait de son stérilet sous anesthésie générale dans ladite clinique... stérilet qui a été retiré par un autre gynéco en 2 minutes.

Aujourd'hui, je suis enceinte de 6 mois et tout se passe bien. Mon bébé grandit bien et ça va aller.

Mais le premier trimestre a été très compliqué à gérer émotionnellement notamment à cause de ce gynécologue. Aussi à cause de la solitude ressentie du Ain fait que du coup j'ai eu du mal à me réjouir trop vite. J'ai été suivie par une thérapeute exceptionnelle et heureusement. Mais ce gynéco et l'expérience vécue m'ont profondément affectée.

J'espère que mon témoignage vous servira.

témoignage #181 Cecile Rivault

Je suis actuellement, développeuse, donc pas forcément un métier physique mais qui demande beaucoup de concentration. Je commence le sixième mois de ma première grossesse. Et je me souviens très bien de ce début assez différent de ce que j'imaginais.

Pour moi, les trois premiers mois ont surtout étaient fatiguant, physiquement et moralement. La fatigue était tellement intense qu'il m'était très difficile de me lever pour aller travailler mais aussi de rester concentrée toute la journée pour produire le travaille qu'on me demandait. J'étais littéralement KO. Pendant ces trois premiers mois, la grossesse est censée rester secrète et il est très difficile de pouvoir justifier notre absence d'énergie ou la baisse de productivité, au travail ou au quotidien. De plus, même si elle est dévoilée, elle ne parait pas légitime lorsque le corps n'a pas changé physiquement et qu'on n'affiche pas un ventre de 8 mois de grossesse. Je voyais bien que l'étendue de ma fatigue à ce moment la n'étais pas très prise au sérieux. Cela rajoute beaucoup stress en plus des nouveaux rendez vous auxquels on ne s'attend pas lorsque c'est une première grossesse. Le temps de se rendre compte de ce qui se passe, notre corps change et on doit s'habituer à ces différents changements, notamment le changements hormonal qui a aussi été intense. Ajouté à la fatigue déjà présente, la moindre contrariété, le moindre stress ou le moindre événement me déclenchait une bonne crise de larme qui pouvait durer de quelques minutes à une bonne heure ou deux, ce qui peut ajouter des maux de tête aux nausées et aux douleurs physiques déjà présentes.

J'ai quand même eu la chance, si je peux dire, de ne pas avoir été sujette aux vomissements, ce qui m'a économiser pas mal d'énergie.

Lors des consultations médicale, on a beau me dire que c'était normal et que ça irait mieux après, c'était quand même assez difficile à vivre sur le moment. Je ne suis pas du genre à me plaindre mais on m'a quand même répété lorsque j'ai évoqué mes symptômes après un malaise vagal, que la grossesse n'est pas une maladie. Ce n'est pas vraiment le genre de remarque que j'attendais après de longues journées et le moral au plus bas. Cela me donnait seulement l'impression de ne pas être prise au sérieux. Avec tous ces événements j'en avais presque oublié que ce qui m'arrivait était censée être beau et que je devait en profiter.

Heureusement ma sage femme était a l'écoute et m'a finalement arrêtée juste quelques semaines pour que je puisse me reposer. Je peux enfin commencer à profiter de ma grossesse et de sentir mon bébé bouger. La reprise est pour bientôt, j'espère ne pas retombé dans le rythme inverse.

témoignage #182 anonyme

J'ai alors 20ans, un retard de règles et je commence sérieusement à me demander si je suis enceinte.

Ce n'est qu'un retard de quelques jours mais je suis réglée comme une horloge.

Je ne doute que parce que je ne veux pas être enceinte et n'ai pas vraiment pas envie de l'admettre. Je chasse l'idée dès qu'elle apparaît.

Quelques jours plus tard, je suis sous la douche et je sens couler sur mes cuisses du sang et des débris. Ca ressemble à un morceau de poisson ensanglanté.

Et là, soulagée, je peux admettre que j'étais enceinte et que c'est fini.

Je n' ai pu en parler qu'à mon petit ami une fois l'épisode terminé.

Il m'a reproché de ne pas avoir consulté un médecin.

Je ne l'avais pas fait car je n'en voyais pas l'utilité...

Avec le recul, je pense que c'était dû à des pb hormonaux non diagnostiqués alors.

Avec le recul, je sais que j'aurais dû consulter car rhésus négatif...

C'était il y a 20ans, mais je revis ce moment sous la douche comme si c'était hier...

J'ai adoré votre livre, je suis infirmière en santé au travail et j'espère bien pouvoir en faire qqch...

Avec mes remerciements,

témoignage #183 anonyme

Quel enfer...!

Une grande joie à l'annonce de ma grossesse - enceinte pour la première fois, premier essai, 39 ans, bonheur du 17 mars.

Alors forcément, on commence à se projeter, la vie va changer et en bien. On s'aime, on cherche une maison. Sans doute un peu naïvement, à aucun moment je ne me dis que ça va mal se passer.

Et puis, le 3 mai. Un sentiment étrange de comprendre ce qui se passe sans le réaliser, tout simplement parce que je ne veux pas le réaliser et que je veux me donner encore un peu de temps de faire comme si.

Cette attente est terrible. On ne peut rien faire d'autre que d'attendre. Attendre que "ça arrive", que "ça passe". On se sent terriblement seule. On se sent terriblement incomprise. Et surtout terriblement impuissante, et ignorante.

Ignorante car personne ne vous explique véritablement comment ça va se passer, si vous allez saigner longtemps, combien de temps vous allez souffrir ces douleurs, si vous pouvez prendre du doliprane, pourquoi vous vomissez, si vous devez aller aux urgences ou bien rester là...et attendre.

Je me souviens que j'ai tenté à plusieurs reprises de joindre ma gynécologue, et qu'elle ne m'a pas répondu. Je me souviens que je l'ai appelée de nouveau le lendemain et qu'elle ne m'a pas prise en téléphone ni rappelée, mais je me souviens que sa secrétaire a fini par me dire de ne pas venir avant 10 jours, "une fois que tout sera expulsé". Charmant. Reste encore à savoir comment on sait que "tout a été expulsé"... A ce moment la, j'aurais juste aimé deux-trois mots de réconfort, 1 mn d'une parole rassurante du médecin qui me suit depuis des années. Et je n'ai eu qu'une indifférence froide et banale. L'habitude sans doute.

J'ai aussi demandé à mon généraliste un arrêt de travail pour quelques jours - ce qui plusieurs mois après continue à me sembler dingue. Pas de réponse. Heureusement, j'ai la chance de travailler dans une entreprise qui fait attention et qui m'a laissée me retaper à mon rythme, sans culpabilité laisser défiler les mails.

Ensuite vient le moment de la culpabilité inéluctable: pourquoi moi? qu'ai-je fait de mal, que n'ai-je trop fait ou pas assez. C'est ma faute. Et puis, le fatalisme. C'était décidément trop beau, ça ne pouvait que mal finir.

Je ne peux pas parler au nom de mes proches et mes collègues car ce qu'ils ont ressenti ou exprimé leur appartient. Mais je les remercie d'avoir été là, présents, attentifs, réconfortants - tous sans exception. Et ils ont été nombreux, car j'en ai beaucoup parlé, sans honte, sans pudeur même.

Ce qui est drôle finalement, c'est qu'en en parlant autour de moi, je me suis rendue compte que tout le monde avait soit vécu une fausse couche, une fois, deux fois, trois fois même, soit avait dans son entourage proche une femme, des couples, qui avaient souffert la même expérience. Mais très peu d'entre-eux en avait parlé. Pourquoi? C'est un mystère.

"Trois mois sous silence" a été publié à ce moment là, et j'ai un peu mieux compris ces oreilles fermées et ces bouches cousues. Donc merci à vous,

témoignage #184 anonyme

Les trois premiers mois, je devais, bien entendu, continuer à travailler. Et donc supporter de me lever à 6h du matin, prendre le RER pendant 1h30 (sans grève de transport), pour donner mes cours à 8h, en banlieue lointaine. Être debout pendant des heures, supporter le trajet de retour.

Le plus dur a certainement été le lever et le trajet d'aller. Je me suis évanouie plusieurs fois. J'avais des nausées, sans jamais vomir. Je ne tenais pas debout, je m'endormais dans les transports en commun, je perdais du poids. Pour un IMC en début de grossesse qui était légèrement inférieur à 18, cela aurait pu devenir préoccupant. Pendant cette période désagréable, mon compagnon a essayé plusieurs manières de me soulager: en me faisant des infusions de gingembre (y compris en pleine nuit), mais ce n'était qu'un pis-aller.

Tout cela, jusqu'à ce que je réalise que j'avais besoin de modifier radicalement mon alimentation. J'ai alors essayé "d'écouter mon corps", comme on dit, et d'être attentive aux fameux "désirs de la femme enceinte". Ils ne se sont pas faits attendre ! Je rejetais tout ce que j'aimais jusqu'alors: café, sucreries, salades, fruits. Je ne pouvais avaler plus que de la viande, des patates, du riz, et à la limite, du thé. Bref: des calories immédiatement disponibles: du chaud, du gras, du salé. Cela a duré jusqu'au quatrième mois. J'ai repris du poil de la bête - au grand dam des infirmières de ma maternité, qui surveillaient étroitement (un peu trop, sans doute), la courbe de mon poids. Il a fallu que je me blinde psychologiquement contre leurs mises en garde: si vous prenez trop de poids, Madame, vous allez trop grossir, vous n'arriverez plus à perdre vos kilos en trop, vous allez faire de l'hypertension, vous allez attraper le diabète de la femme enceinte, peut-être même cela arrivera-t-il à une prééclempsie, et vous n'arriverez plus à pousser le jour de l'accouchement ! Étant une ancienne anorexique, entendre cela m'a, je l'avoue, un peu affectée. J'ai essayé de faire attention, tout en gardant en tête la vraie priorité: me sentir bien, pour pouvoir travailler, pour passer un début de grossesse qui ne soit pas trop pénible. Et pour me sentir bien, il fallait... que je mange quotidiennement mes patates et ma bidoche. J'ai pris 1 kg par semaine pendant près de deux mois - le temps de reprendre ce que j'avais perdu et ... nettement plus - Jusqu'à ce que mon corps relâche un peu la pression - à la fin du premier trimestre !

témoignage #185 anonyme

Actuellement enceinte de trois mois, j'ai été confrontée à un épisode qui m'a particulièrement choquée au cours de mon premier trimestre. J'ai perdu du sang un jour, ce qui m'a amenée à consulter la remplaçante de mon médecin traitant. J'avais déjà consulté pour ce même problème et il s'était avéré que j'avais un petit hématome uterin. Lorsque je lui ai expliqué ce qu'il venait de m'arriver, celle ci m'a dit d'emblée que je faisais sûrement une fausse couche au vu des saignements antérieurs et de l'hématome, sans même prendre le temps de m'ausculter, ni me proposer une éventuelle échographie. La seule chose qu'elle m'a dit c'est " il faut vraiment une prise de sang et on verra surement que le taux de beta HCG a baissé ". J'ai fini par aller aux urgences gynécologiques où j'ai eu la "chance" de tomber sur un médecin qui a pris le temps de m'ausculter et me faire une échographie... pour finalement me dire que mon bébé allait très bien et que mon corps venait simplement de finir d'évacuer l'hématome. Je suis contente de m'être écoutée et de ne pas être restée sur le pronostic si sombre de ce médecin qui n'a même pas pris la peine de prendre du temps avec moi. La prise en charge du débit de grossesse mérite vraiment d'évoluer, notre grossesse est toute aussi importante au premier trimestre que le reste de notre grossesse.

témoignage #186 anonyme

Durant mon 1er trimestre je me suis sentie très isolée (fausse couche 3mois avant), je suis auxiliaire de puériculture en crèche, travailler temps plein et heure sup bien sûr. J'ai gardé un max ma grossesse pour ne pas inquiéter mes proches et mes collègues si il y avait un problème avec la grossesse. Les effets que j'ai vécu ont été : nausée matinale (qui ne sont pas juste le matin bien sûr) les aversions alimentaires, grosse fatigue, sciatique dès le début (aussi accentué par rapport à mon travail), saignements de nez et gencives excessifs, constipations, et le principal l'utérus contractile ! En tout cas merci de nous laisser témoigner et de vouloir changer les choses.

témoignage #187 anonyme

Le lendemain de ma démission car on me proposait un meilleur travail ailleurs, j'apprends que je suis enceinte. J'ai du cacher ma grossesse les premiers mois car quand on est en période d'essai être enceinte ne protège pas et vu que j'avais démissionné je me serai retrouvé avec 0€...

Je n'ai pas pu exprimer la profonde fatigue, j'ai du planifier les rendez vous médicaux tard le soir après le travail (assez compliqué) et surtout j'étais très angoissée de me retrouver sans job et sans chômage ce qui n'est pas la meilleure chose pour vivre sa première grossesse

témoignage #188 anonyme

Le jour du test de grossesse je file chez le gyneco le sourire aux lèvres, j'en ressortirai avec la boule au ventre mise en garde par le risque de fausse couche et le paradoxe d'être conseillée de devoir faire un choix de maternité et de crèche pour que finalement aucun des 2 ne me prenne au sérieux et ne me donne de rdv avant la fin de mon premier trimestre, si bien que même au sein de mon couple cette grossesse fut vécue quasi sous silence avant la delivrance de la 1ere échographie du 3eme mois par peur de fausse joie. Je me suis sentie seule de ne pas pouvoir partager ce que je trouvais être la nouvelle la plus belle de mon existence et dans le peu de personnes mises dans la confidence et à qui je partageais mon état de fatigue j'ai entendu des phrases comme "c'est pas une maladie non plus " auquel je répondais "ben quand tu n'es plus toi même, que le matin en posant un pied au sol tu te sens vaseuse, que ta mémoire te fait défaut, que tu n'as aucune énergie et que ta fatigue t'oblige à remettre à demain tout ce que tu entreprends, je suis désolée mais être malade parfois c'est plus gerable et ça dure moins longtemps et surtout ça te rend légitime pour t'arrêter de travailler au yeux de tout le monde".

témoignage #189 anonyme

Pour mes deux grossesses je me suis sentie très fatiguée et pourtant je ne disait rien au travail car j'avais honte de me plaindre et pourtant je suis coiffeuse et j'ai dû subir la période de Noël pour le premier et la rentrée des classe pour le deuxième avec des journées de 10h, j'ai finalement accepté l'arrêt de travail à trois mois pour ma deuxième grossesse et j'ai eu le droit à une réflexion du patron, je cite « dit dont ils n'ont pas perdu de temps car vous n'aime QUE à trois mois » cela m'a vraiment blessée trouvée très culpabilisant.

témoignage #190 anonyme

Je n'ai pas eu finalement beaucoup de maux sur le 1er trimestre, mais énormément de fatigue. Si le temps de travail pouvait être aménagé de façon obligatoire dès le début de la grossesse, peut-être que le nombre de fausses couches diminuerait... les femmes seraient moins stressée et l'annonceraient peut-être plus facilement avant la date des 3 mois, ce qui laisserait aussi à l'entreprise plus de temps pour s'organiser.

témoignage #191 anonyme

I' ve started a new job and got pregnant in the same time. I needed to hide my pragnący to not lose the job. When my boss found out, that I'm pregnant (because of vormitting, tiredness etc.), he put me out. He had right to do it, because he can cancel the contract in the "period d'essayer". There is no protection for woman in situation like this.

témoignage #192 anonyme

J'ai découvert que j'étais enceinte mi-Septembre 2020, j'ai très vite eu des nausées et des vomissements très régulière (toutes les heures parfois) donc j'ai fini par craqué et le dire à une collègue au bureau pour qu'elle m'aide à me cacher. C'est moche a dire mais heureusement ensuite on a été confiné (en octobre/novembre) et j'ai pu vomir tranquillement chez moi entre deux réunions Teams ^^

J'ai annoncé ma grossesse à 2mois et demi à ma sœur qui m'a fait remarqué que c'était top pour le dire, genre à 3mois et un jour y a plus de risques de fausses couches??? Bref c'est 3 mois sous silence où on est pleine de doute, parfois mal, et on peut pas l'exprimer.... Dommage car plus de bienveillance éviterait des femmes mal dans leur baskets ou anxieuses (et du coup moins de risque pour le futur bébé).

témoignage #193 anonyme

Tout d'abord, merci Judith et Paula pour votre travail sur ce sujet, qui résonne comme très douloureux pour moi et je suis heureuse qu'il soit enfin abordé de cette façon. Merci aussi pour ton livre Judith, qui m'a beaucoup émue et autant mise en colère que servi de point d'ancrage et d'espoir au milieu du chaos de ma 2eme fausse couche.

J'ai traversé une première fausse couche il y a environ 3 ans à 7 semaines de grossesse
. J'ai su assez rapidement que la grossesse ne serait pas "évolutive" car mon taux beta HCG n'augmentait pas comme il aurait du et j'étais malgré tout déjà inscrite à la maternité des Lilas car on m'avait recommandé de faire vite pour une place en maternité. J'ai été choquée de la totale non prise en charge de cette fausse couche, alors que Les Lilas me paraissait être pourtant un lieu d'accueil plutôt safe. On m'a laissé sans infos sur la manière dont la fausse couche allait se dérouler malgré mes questions à répétition, me disant juste que je devais attendre et que cela serait comme des grosses règles. On m'a prescris du spasfon...
C'était quelques semaines avant Noël, et aux Lilas, on m'a recommandé de rester chez moi, de ne pas prendre le train pour aller voir ma famille pour Noël et d'attendre que cela sorte. Aucune suggestion d'accompagnement psychologique. Je devais faire comme si ce n'était pas grave, mais en même temps on me laissait entendre que ça pourrait aussi être très grave (hémorragie, doutes de grossesse extra utérine jusqu'au dernier moment). J'avais vraiment l'impression d'attendre mon tour à la roulette russe. Au final, je suis restée 3 semaines à savoir que l'embryon était mort et à attendre que cela "sorte". J'avais cette sensation de sentir la mort en moi. On m'a dit aux Lilas qu'il existait un médicament pour le faire sortir mais que c'était toujours mieux d'attendre que cela se fasse naturellement. Du coup j'ai préféré attendre. Pour chaque RDV à la maternité des Lilas, je devais passer par leur service des urgences, attendant parfois 3, 4 heures au milieu des autres femmes enceintes. Je trouvais ça tellement injuste.

Les contractions sont finalement montées crescendo en douleur sur une semaine et quand l'expulsion s'est finalement déclenché, j'ai eu une douleur telle et j'étais tellement choquée par l'ampleur des saignements (on m'avait dit des "grosses règles) qu'on est allé aux urgences, j'ai cru que je faisais une hémorragie. On m'a perfusé pour calmer les douleurs. Je n'aurais jamais imaginé avoir mal comme ça. Je n'avais d'ailleurs jamais ressenti une douleur aussi intense jusque là. Pendant cette nuit aux urgences, la gynéco m'a fait 2 échos pour vérifier que tout était bien sorti et m'a confirmée que c'était ok. 2 jours plus tard, une grosse boule est sortie de moi quand j'étais sous la douche et sur le coup je n'ai pas compris ce que c'était, je me suis même demandée si c'était un ovaire (pour dire mon niveau de méconnaissance du sujet fausse couche avant ça). Tout n'était pas sorti en fait, et on ne m'avait pas expliqué la suite post urgences. Je suis restée, encore une fois, choquée, avec cette "boule" dans la main dont je ne savais que faire. Je l'ai finalement jetée dans les toilettes.

J'ai mis 3 mois à relever un peu la tête de tout ça, j'étais complètement déprimée, triste et endeuillée. Mon copain à l'époque ne comprenait pas mon état et me répétait tout le temps d'aller de l'avant. On a fini par se séparer 6 mois plus tard.

Et puis il y 1 mois, j'ai traversé une nouvelle fausse couche. Enceinte de 9 semaines cette fois ci, avec un autre partenaire. Quand j'ai lu les 2 barres sur le test de grossesse, je n'ai pas su comment je me sentais. J'étais ravie et aussi tellement angoissée que cela puisse se reproduire. J'ai essayé de rester positive, voire "neutre", sachant qu'à tout moment une fausse couche pouvait arriver. Mais c'était impossible : à nouveau j'ai du m'inscrire en maternité tout de suite, penser à comment m'organiser pour les mois à venir pour mon boulot, mon appart etc. J'enseigne le Yoga et suis donc indépendante et je travaille avec mon corps. Impossible donc de ne pas devoir un peu anticiper une organisation. Je me suis inscrite cette fois aux Bluets, car j'avais entendu que c'était ce qu'il y avait de mieux en termes d'accueil. J'avais essayé de m'inscrire au CALM en maison de naissance mais on m'a répondu rapidement qu'il n'y avait pas de place, qu'elles me mettaient en liste d'attente.

J'ai essayé de passer un été sympa et de profiter des vacances, mais j'étais dans un tel état de fatigue que je n'arrivais à me réjouir de rien + cette épée de Damoclès de la fausse couche qui planait au dessus de moi. Plusieurs fois dans la journée, si je sentais un peu d'humidité dans ma culotte, je courrais aux WC pour vérifier que je ne saignais pas. Et puis finalement, un matin en me réveillant, j'avais un peu saigné. Direction les urgences des Bluets, même sentiment d'impuissance et d'angoisse. Il n'y avait plus de battement cardiaque, on me l'a annoncé tout net et proposé les médicaments dans la foulée pour l'expulsion. J'ai accepté de les prendre et j'ai insisté pour qu'on me donne cette fois ci des anti-douleurs adaptés. Si je n'avais pas su que cela faisait mal, on me laissait rentrer chez moi avec le médicament pour l'expulsion, du Spasfon et de l'Advil... Malgré les antalgiques, les douleurs ont été atroces, j'ai cru que je m'évanouissais de douleurs dans la nuit avec les contractions. Une semaine après, retour aux urgences pour le RDV de suivi, et on m'annonce que tout n'est pas sorti donc 2eme round de médocs pour essayer de faire sortir "les débris" comme ils disent - et sinon ça sera une aspiration au bloc la semaine suivante. Heureusement j'avais un RDV avec ma gyneco de calé cette semaine là et j'ai pu continuer le suivi avec elle pour éviter de retourner aux urgences. Prix de sa consultation : 120€, et même avec ma bonne mutuelle (que je paye 65€ / mois), je ne suis remboursée que de 60€. Ma gyneco m'a expliqué qu'avant le 6eme mois, on n'est pas remboursée intégralement par la sécurité sociale. Ça me fait l'effet que si j'essaye de tomber enceinte, c'est un coup d'essai à mes frais, que tant que la grossesse ne "tient" pas, s'il arrive quelque chose ça sera considéré comme de ma faute et donc que la sécu ne m'accompagnera pas complètement.

Pour ajouter à toutes ces "petites" tortures physiques et psychiques, le CALM m'a appelée il y a 10 jours pour me dire qu'elles avaient réussi à avoir une place pour moi... Elles n'y sont évidemment pour rien, mais ce décalage de timing est déroutant.

Pour l'heure, ma gyneco m'a proposée de faire des examens plus poussés (caryotype, recherche d'anticorps et exploration de la cavité utérine), alors que "normalement", cela n'est proposé aux personnes qu'après 3 fausses couches consécutives. J'ai fait un petit calcul : enceinte environ 2 mois (dans mon cas) + environ 1 bon mois de "processus" fausse couche (médocs à plusieurs reprises, devoir attendre chaque fois 1 à 2 semaines entre pour les visites de contrôle) + environ (soyons optimistes!) 2 mois de chamboulement deuil, post choc etc. x 3 fausses couches consécutives = c'est au total 15 mois de souffrance potentielle (encore une fois, dans mon cas) qui pourraient à mon sens, être bien mieux accompagnés et soutenus. Pourquoi tout le monde s'accorde à faire semblant dès une première fausse couche que cela n'est "rien" ?

Je vous remercie encore d'accueillir mon témoignage et celui de toutes les autres personnes et me tiens à votre disposition si vous avez besoin de plus à ce sujet.

témoignage #194 anonyme

J'ai été enceinte pendant 7 petites semaines avant de faire une fausse couche fin mai 2021. Je ne sais pas si je rentre dans les critères de témoignages que vous attendez mais je tente. Mon chef était au courant car à l'époque j'étais en télétravail sur une bonne partie de la semaine, je n'étais pas vaccinée et j'avais peur d'aller au bureau plus souvent. Donc j'en avais parlé avec lui. J'ai donc du lui dire quand j'ai fais ma FC. Il a été très compréhensif et heureusement. Je n'ai pas été arrêté. On ne me l'a pas proposé. J'en avais pas envie mais j'en aurais peut être eu besoin. Je n'étais pas très très efficace pendant quelques jours au boulot. C'est fatigant de ne rien dire. Et c'était fatigant dès le début. On prend des rdv chez le médecin, on fait des prises de sang mais si notre hiérarchie n'est pas aussi compréhensive que la mienne j'imagine que ces 3 mois peuvent vite se transformer en parcours du combattant. Comme si ce n'était pas déjà un bouleversement en soi. Bref. Fin septembre et ça va mieux mais je ne m'en suis toujours pas vraiment remise. Après tout je ne suis qu'une femme parmi tant d'autres qui ont fait des fausses couches aux yeux des médecins et de tout le monde.

témoignage #195 anonyme

J'ai fait une fausse couche sur mon lieu de travail, le jour où je devais présenter 6 mois de travail à mon N+3. C'était ma première grossesse, j'ignorais tout des fausses couches, j'étais effondrée, seule aux toilettes à saigner. Une collègue m'a emmenée à l'infirmerie de l'entreprise qui a fait appeler un taxi pour m'emmener aux urgences. J'ai été arrêtée uniquement ce jour là . J'ai dû revenir le lendemain, en justifiant mon absence à la présentation et donc en dévoilant ma grossesse terminée. C'était terrible. J'aurai voulu pouvoir être arrêtée quelques jours pour faire mon deuil de cette grossesse et ne pas verser toutes les larmes de mon corps devant mes collègues.

témoignage #196 anonyme

Les 3 premiers mois j'ai vomi 30, 40, 50 fois par jour et comme on était en plein Covid/confinement je n'ai pas pu être hospitalisée. Seulement quelques heures pour être réhydratée quand je n'avais plus de forces.

J'ai quand même eu la chance d'avoir des médecins à l'écoute et qui m'ont proposé un traitement qui m'a aidé à vomir 10 a 20 fois par jour.

C'était dur de traverser ce 1er trimestre sans contact avec le monde extérieur, heureusement que j'avais mon mari !

témoignage #197 anonyme

J'ai fait 2 fausses couches précoces, la 1ere pendant les vacances de Noël et la seconde au mois de juillet. Celle de décembre a été comme se prendre un train en plein face: test de grossesse positif puis perte de sang, douleurs et passage aux urgences. L'attente : on ne sait rien aux urgences. Puis on vous donne un autre rdv 1 semaine plus tard et on vous annonce que vous avez fait une fausse couche, sans plus de ménagement. La réaction de la famille: "la prochaine fois n'en parle pas, ça fait trop de peine"... une partie de vous s'éteind.

La 2nde a été très dure physiquement puisque je n'ai pas eu d'arrêt de travail et donc j'étais face à mes collègues faisant semblant de sourire alors que cette petite lumière de vie en moi s'éteignait. Littéralement je perdais mon "bébé" face à mes collègues de travail... un vrai calvaire... une envie de hurler... mais on ne peut rien faire, on est nous et cette douleur physique et psychologique incommensurable masquée sous quelques faux sourires. C'est vraiment dur à vivre...

Puis je suis retombée enceinte quelques semaines après... pour le moment, on en parle à personne. J'ai beaucoup de nausées et de fatigue mais je serre les dents car je suis contente que ce petit embryon veuille bien s'attacher à moi..

témoignage #198 anonyme

Mon début de grossesse a été mouvementé... des pertes de sang inexpliqué mais inoffensive, des nausées a ne pas pouvoir mettre le pied par terre, des vomissements matin et soir et quelques uns dans la journée, des remonter acide absolument affreuse... tout ça jusqu'à 4 mois de grossesse. Et ce n'est pas physiologique mais j'ai annoncé ma grossesse dès que je les su donc directement. Et c'est à ce moment là que les gens on commencer à me dire comment élevé ma fille et pourquoi je ne tiendrais pas mes principes et que je me ferait « bouffer » entre autre parce que j'ai décidé depuis le début que je ne lèverais pas la main sur elle et que j'avais décidé de faire du cododo. C'était aussi un bébé très attendu et j'ai fait une sorte de grossesse nerveuse sur la vraie grossesse. Malade tout de suite, le ventre d'une femme enceinte de 4 mois en quelques jours etc... voilà je ne sais pas si ça vous sera utile mais si vous voulez des précisions vous avez mon numéro. Au plaisir.

témoignage #199 anonyme

J'en suis à ma 4ème fausse couche cette année 2021 après 4 ans d'essai pour avoir un 2ème enfant. J'ai 44 ans et à ma 1ère fausse couche à 39ans on m'a dit que c'était mon âge avancé. Ma dernière fausse couche était avec un don d'ovocyte et un embryon parfait et ce n'est que maintenant que l'on me fait des examens plus approfondi pour savoir quel est le problème car l'argument de l'âge ne tient plus. Presque 5 ans de perdu pour rien et toujours pas de réponse du pourquoi. Mes fausses couches, je les ais vécues en silence, toujours comme si de rien était, à force je suis devenue un robot et n'en parlait même plus à mon conjoint ni mon entourage proche. Au fur et à mesure, cela ne me fait plus d'effet, comme un cobaye dans une expérience scientifique. Mon affecte a disparu.

témoignage #200 anonyme

Quand j'étais enceinte j'ai fait de l'hyperemese gravidique. Je travaillais en pharmacie. Nous étions 3 enceintes en même temps. Personne n'a compris pourquoi j'étais malade. Ils étaient au courant que j'étais enceinte, je vomissais sans cesse mais on me disait que j'en rajoutais. J'ai pourtant perdu 7kg en 3 mois, j'avais une tension à 9 et je vomissais plus de 20 fois par jour. Il n'y a eu aucune compassion même de la part de mes collègues enceintes qui ont eu des grossesses sans maux particuliers. Je me suis sentie seule et faible par rapport au autre. Je ne comprenais pas pourquoi moi je ne supportais pas la grossesse. Jusqu'à ce qu'un médecin mette un diagnostic sur mon mal-être.

témoignage #201 anonyme

Juste parfois ça ne s'arrête pas au premier trimestre. Et les nausées ne sont pas que matinales. Personnellement j'ai eu des nausées vraiment importantes et le seul moment de la journée où ça "allait" c'était du réveil à environ 10h du matin. Ensuite ça commençait et ça augmentait crescendo jusqu'au soir. Je n'ai pas trop vomi heureusement et mon mec était très attentif à mon état donc on s'adaptait en revanche je bossais beaucoup car à mon compte, les fins de journée étaient vraiment difficiles et souvent je rentrais exténuée et nauséeuse au max donc je ne dînais même pas je filais direct au lit moi qui suis une couche tard. Environ jusqu'à 16SA soit plutôt 4 mois que 3. Et je tenais parce que c'était une grossesse souhaitée et que je me disais que ça faisait partie du package et que j'étais heureuse mais je n'arrêtais pas de penser à celles qui subissent une grossesse non voulue avec en plus des symptômes pareils. Voire pires. Quand les 3 premiers mois sont passés et que je ne voyais pas d'amélioration je me suis dit : "ça y est c'est foutu ça ne passera pas ça durera jusqu'à l'accouchement". Et puis un peu du jour au lendemain..., plus rien, la délivrance. Je tiens à remercier du fond du cœur Monsieur le Donormil qui m'a tout de même un peu épaulée et apparemment maintenant il y a un médicament encore plus efficace, le cariban sur prescription médicale d'une sage-femme, médecin généraliste ou gynécologue.

témoignage #202 anonyme

La fatigue, la pression de choisir le bon moment pour le dire à l'employeur, le choix de la clinique (et donc du mode d'accouchement), les premiers examens (organes, Trisomie...), les nausées, pas le trimestre le plus simple !

Expérience de ma jusqu'ici première et unique grossesse (2020)

témoignage #203 anonyme

3 mois de vomissements, une tension tellement basse que je ne pouvais marcher plus de 10 min sans m'asseoir, des essoufflements, des nausées continues... Et lorsque j'en parle aux médecins "c'est normal, vous êtes enceintes" d'accord mais concrètement qu'est ce qu'on fait? ? La cause je la connais, merci, est ce qu'on peut maintenant s'intéresser aux moyens de rendre ça vivable? "Ce n'est pas grave, c'est la grossesse" arrêtons de minimiser l'impact de ces 3 mois. Si on avait une grippe pendant 3 mois, où même un simple rhume, on ne minimiserais certainement pas la pénibilité de nos symptômes. Et tout ça sans pouvoir en parler autour de soi. Je me suis sentie tellement seule.

témoignage #204 anonyme

Bonjour,

Pour ma part j'ai fais de l'hypermerese gravidique ...
Des mois, juste interminable a vomir la moindre petite chose que je pouvais porter à ma bouche... jusqu'à l'eau !
Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi? Pourquoi n'en avais-je Jamais entendu parlé ...?
J'en était devenu envieuses, envieuse des nausées du matin de mon amie enceinte au même moment que moi, pourquoi les autres femmes ont elle l'air si épanoui et rayonnante... Pourquoi n'ai-je pas droit à ça...
J'avais perdu tellement de poids, que pour l'annonce de ma grossesse j'étais face aux visages figé de mes amis et famille qui s'attendait à m'entendre dire .."je suis gravement malade "

Non j'étais enceinte..moi qui pensais en plus, ne jamais pouvoir l'être un jour, qu'il me fallait me rendre à l'évidence l'endométriose ne permettrait pas de devenir mère..

Si, j'étais enfin mère!
Une joie immense, qui a la fois aujourd'hui en regardant mon chemin parcouru, car il ne s'arrêta pas a l'hypermerese, fut accompagné d'une tél violence et sous tellement de formes différentes, que j'ai cette sensation primaire d'une compréhension de ce que signifie ce mot ; Mère..., d'une façon presque mystique et spirituelle, une façon primitive et consciente de quelques chose d'insondable et pourtant banalisé.

Merci de mettre en lumière ces aspects de la vie d'une femmes qui sont souvent ignorer au profit d'une vision édulcoré qui ne fait que faire grandire l'incompréhension et le mal-être ...
Les expériences de chacune et les vérités qui en sortent, sont autant de Baume d'amour qui manque en nos cœurs en recherche de sincérité et de compréhension.

témoignage #205 anonyme

Bonsoir, j'ai 29 ans et je suis maman de deux enfants âgées de 5ans et 3ans juin 2021 je suis tombée enceinte pour la 3ème fois très heureuse car grossesse désirée (j'avais retiré mon stérilet et je suis tombé enceinte très rapidement) malheureusement une semaine après le test positif et pds qui confirmait une grossesse Je perds du sang , fausse couche précoce , j'étais triste mais ça aller, je me suis dis ça va vite remarcher et ça été le cas car un mois après j'apprenais que j'étais de nouveaux enceinte, très heureuse je me trouvais chanceuse d'avoir un plus aussi vite , j'ai fais 3 prises de sang pour confirmait la grossesse qui évoluait parfaitement , rapidement les symptômes apparaissent avec nausées vomissements, supporte plus les odeurs ....pour moi tout était normal.

13 septembre 2021 arrive le jours de mon écho de datation , celle que j'attendais avec impatience (je connais l'émotion de voir et d'entendre pour la première fois le cœur de son bébé) je suis enceinte de 9bsa et je sais aussi qu'à ce stade on peut voir un beau embryons bien formé...

Je parle avec ma genyco , mon mari était présent, elle me met la sonde endovaginale et la je vois l'embryon émue j'échange de doux regard avec mon mari , arrivé le moment pour écouter le cœur mais ma gynécologue ne le trouve pas , et me dit que bébé est plus petit que ce qu'il devait être, mes minutes les plus longue de ma vie et à l'écho je voyais bien que quelque chose clochait , il n'y avait pas de cœur qui clignotais , je me suis totalement effondrée, j'ai directement commencé à pleurer , c'est comme ci j'étais dans un gouffre , ma gynécologue je ne l'écoutais plus même si elle d'une extrême bienveillance .

Le lendemain je subissais l'aspiration, tout à été très vite et c'est ce que je voulais, j'ai été bien entourée mais j'étais très dévastée , d'un coup j'étais vide .... 3 semaines après je peux dire que je vais " mieux" et je continue à avancer

témoignage #206 anonyme

Actuellement enceinte de 4 mois et demi , je souffre de nausées quotidiennes à toute heure . Extrêmement handicapantes et étant infirmière , j'ai dû être arrêtée les 3 premiers mois à cause de ces nausées , de la fatigue et des odeurs de mon travail que je ne pouvais plus supporter . J'ai repris le travail depuis peu , cependant les nausées ne me quittent pas . La fatigue accroît le phénomène , je tente donc de tenir un mois avant de probablement repartir en arrêt . Lors de ma première grossesse , souffrant des mêmes symptômes je n'ai pu travailler que deux semaines .

Autre fait important , avant mon premier enfant , j'ai fait 3 fausses couches. Cette période de ma vie a été particulièrement difficile à gérer, d'autant plus que la fausse couche est taboue , incomprise et banalisée . Mon conjoint a été particulièrement affecté également et n'a pas du tout été accompagné lors de ces épreuves . Il est réellement dommage qu'il n'y ait pas plus de suivi du couple enceinte sur cette période . Fait notable d'ailleurs la grossesse n'est déclarée qu'après 3 mois , or une femme est enceinte des le début et pas seulement au bout de 3 mois . Nier cette période c'est nier toutes les difficultés que nous pouvons rencontrer .

témoignage #207 Eva Roy

Je m'appelle Claudia, j'ai 36 ans et je suis la maman de 2 garçons de 8 et 5 ans. Cet été, début août 2021, entre 2 voyages, je découvre que je suis enceinte, une 3ème grossesse surprise que nous accueillons avec joie avec mon mari. Nous décidons d'en informer uniquement ma maman et préférons attendre l'échographie de datation pour en informer nos enfants et le reste de la famille. Le 3 septembre, je passe l'échographie de datation et je sens qu'il se passe quelque chose d'inhabituel, l'échographiste reste très silencieuse puis me précise que l'embryon est trop petit par rapport au nombre de SA et que l'activité cardiaque est difficilement perçue. Elle me conseil de refaire une prise de sang toutes les 48h et de consulter un médecin. Je ressors du cabinet effondrée car je comprends que la grossesse s'était arrêtée.

Quelques jours plus tard, je décide d'aller aux urgences gynécologiques pour être prise en charge par un médecin. On m'y explique toutes étapes. Après une prise de médicament qui ne fonctionnera pas, ça sera donc la chirurgie. Que ce soit aux urgences ou en chirurgie ambulatoire, je suis tombée sur des équipes très gentilles mais aucune aide psychologique ne m'a été proposée. Je vis très mal cette fausse couche et suis profondément attristée. Les proches ne vous comprennent pas forcément et comme cela reste un sujet sensible personne n'ose en parler. Je ne me suis confiée à personne et quand on me demande si ça va, je ne laisse rien transparaître. Cette situation doit changer. Il faudrait une vraie prise en charge psychologique quand cela arrive et que cela ne puisse plus rester tabou car si nous avons besoin d'aide c'est bien à ce moment là.

témoignage #208 Claudia

Témoignage Mes 3 premiers mois de grossesse ont été difficiles à vivre dans un milieu professionnel.

Lors d'une première grossesse car j'ai fait une fausse couche au début de la semaine d'activité la plus importante de l'année... incapable physiquement et psychologiquement de poursuivre mon travail, j'ai bénéficié d'un arrêt de travail, mais cela a été difficile à faire accepter.

À cause de cette fausse couche, je ne souhaitais pas annoncer ma deuxième grossesse trop tôt. Dans le même temps j'ai dû gérer un déménagement de bureau en plein été avec de fortes chaleurs, et des nausées pour ma part. Cela a été extrêmement fatiguant et un jour j'ai terminé aux urgences avec de fortes douleurs au ventre et la peur de perdre à nouveau un embryon. La grossesse s'est finalement bien déroulée heureusement mais j'aurais aimé pouvoir compter sur la compréhension et la bienveillance de mon milieu professionnel pendant ces premiers mois éprouvants.

témoignage #209 anonyme

Au début de ma seconde grossesse, je n'osais plus déjeuner avec mes collègues car je vomissais presque tous les jours après avoir mangé...
Et j'étais prise de vertiges lors de rdv professionnels en extérieur en station debout.

témoignage #210 anonyme

Ma première grossesse s'est arrêtée sans symptôme à 9sa, je l'ai appris à l'échographie des 12sa. J'ai été arrêtée 7 jours et très bien traitée à l'hôpital Tenon (Paris XX). Trois mois après j'étais à nouveau enceinte. Quelques jours après le test, à la fin du premier mois, j'ai commencé à perdre beaucoup de sang. J'ai saigné quasiment quotidiennement jusqu'à la fin du 4e mois. Hématome décidual. Le sang était rouge, je perdais des caillots. J'avais peur et la vue du sang me faisait faire des malaises. On m'envoyait aux urgences à chaque fois (toujours à l'hôpital Tenon où j'ai toujours été très bien accueillie). Heureusement tout allait toujours bien pour le fœtus (ma fille a 2 ans!) Mais c'était éprouvant. On me disait de me reposer mais de vivre normalement. De revenir si ça saignait à nouveau (surtout si le sang était rouge !) Mais que ce n'était pas grave. Après la peur de la fausse couche, ce qui était le plus difficile, c'était l'appréhension d'aller au travail (je suis prof, collège de banlieue, j'avais 3h de métro /RER par jour), la culpabilité de demander des arrêts de travail à répétition, la difficulté à dire/ne pas dire ce qui se passait aux collègues. Si c'était à refaire, j'en parlerais librement maintenant mais à l'époque j'étais très mal à l'aise. Avec le recul, je pense qu'on aurait pu me dire simplement, reposez vous jusqu'à ce que le risque de fausse couche soit moindre, j'aurais dû être remplacée, tranquillement. Je pense qu'on aurait pu éviter ces angoisses, cette pression, cette culpabilité. Je pense d'ailleurs que les 3 premiers mois, même quand il n'y a pas de problème particulier, sont si fatiguant, éprouvants qu'on devrait laisser les femmes décider ou non de leur maintien au travail ou non. Respecter ce besoin de repos qui est naturel...

témoignage #211 anonyme

Bonjour,

Première grossesse, première fausse couche et première grossesse extra utérine rare... L'épreuve à été dure à vivre... il faut encaisser les phrases "Oh ça va c'était le premier...", "Mais il avait que quelques semaines, cava" "Vous venez au urgences gynéco, mais vous êtes enceinte ??" Je suis maintenant plus empathique avec les gens qui peuvent vivre la même chose ou bien qui sont en parcours IVG et plus forte en ayant vécu cela. Les fausses couches et problèmes de premier trimestres touchent énormément de femmes, il ne faut pas l'oublier ! On pense que c'est tabou car nous ne devons pas annoncer la grossesse au premier trimestre. C'est une erreur... Dans cette histoire, malheureusement j'ai perdu à tout jamais l'insouciance de la grossesse.

témoignage #212 anonyme

Peu de considération dans l'environnement professionnel alors que le rythme d'une journée de travail classique est souvent épuisant pour une femme enceinte en début de grossesse

témoignage #213 anonyme

Je ne sais pas pourquoi, j'ai toujours été persuadée que je ne pourrais pas avoir d'enfant. J'ai des cycles très irréguliers, je ne me suis donc pas inquiétée de mon retard, j'avais l'impression que ce maudit spm durait quand même bien longtemps ce mois là. Ce sont les nausées lors du déjeuner qui m'ont mis la puce à l'oreille.

Lorsque la seconde barre sur le test est apparu, j'ai fondu en larme, j'étais paniquée. On fait quoi quand on est enceinte ? On voit qui ? Et puis est ce que je le veux vraiment cet enfant ?

J'ai déjà eu recours à une IVG il y a quelques années, j'essaie de me souvenir des examens préalables. Je prends rdv en urgence en ligne chez un sage-femme échographiste pour une écho de data, c'est très loin de chez mais je n'ai pas le choix. J'ai la chance de tomber sur quelqu'un de très pro et bienveillant. Il prend soin de me demander si je veux voir l'écran, écouter.

Je ne fais que pleurer, toute nourriture et même la simple idée de manger me dégoûte. Je me sens épuisée, complètement vide. Mais je finis par me décider. Je veux garder cet enfant. Rendez-vous donc avec une sage-femme de la ville, ce sera plus simple. Elle m'explique un peu le suivi et m'encourage à visiter une maternité.

Apparemment, le risque de fausse couche est important au premier trimestre... Alors comme beaucoup, je décide de ne rien dire. Mais dans le même temps, je suis épuisée mais je ne peux pas demander d'aide. J'ai la tête qui tourne et je suis à deux doigts du malaise lorsque je reste trop longtemps debout. Les files d'attente sont un enfer... Mais ça ne se voit pas donc difficile de demander à passer en priorité. Au travail, j'ai beaucoup de mal à tenir, et je ne peux pas bénéficier des avantages dédiés aux femmes enceintes puisque je n'ai pas informé mon employeur.

Ces trois mois ont été vraiment éprouvants, tant physiquement que psychologiquement et je me suis sentie extrêmement seule.

témoignage #214 anonyme

Bonjour,

Enceinte et étant auxiliaire vétérinaire, je suis amenée à faire pas mal de radiographies, porter des charges lourdes (chiens, sacs de croquettes), piétiner à longueur de journée et surtout faire des journées de 11h et/ou travailler du lundi au samedi (parfois le dimanche pour les gardes).

J'ai dû prévenir mon employeur dès que j'ai su pour ma grossesse afin d'arrêter les radios. Cependant, le reste ne change pas ou très peu ... J'essaye de me préserver mais c'est difficile de faire autrement dans ce type de travail. Je suis très fatiguée et j'ai du mal à tenir le rythme soutenu de ce travail.

Je vais donc me rapprocher de ma sage femme pour qu'elle puisse m'arrêter. Je dois penser à mon bébé et ce n'est pas avec ce type de conditions de travail, que j'arriverais à tenir jusqu'au bout.

Que ce soit en tant qu'auxiliaire vétérinaire ou tout autre métier, nous devons nous préserver mais c'est aussi à l'employeur de prévoir des dispositions et de communiquer avec ses salariés.

témoignage #215 anonyme

Bonjour et merci pour cette initiative.
Voici mon témoignage:
Il y a deux ans j'ai appris que j'étais enceinte. Commerciale, en représentation et déplacement fréquents, j'ai dû comme beaucoup de femme cacher ces trois premiers mois de grossesse. Seulement quand vous êtes commerciale, vous êtes constamment en déplacement avec des clients et vos collègues, patron de votre entreprise. La fatigue, les somnolences dans le train ont été mon quotidien. Les restaurants s'enchainent avec les clients, votre supérieur, je devais faire attention au menu. Je me souviens être allée voir un serveur discrètement lui demandant de changer mon assiette (crustacés contre salade). En tant que commerciale je participais également à des séminaires, soirées fournisseurs etc.. une coupe de champagne par ici, un verre de vin par là. Encore une fois, je suis obligée de tricher avec une coupe d'eau pétillante, pas évident de dire non, tout de suite vous seriez mise comme "la fille qui va partir en vacances dans quelques mois". A raison sachant la suite de cette aventure professionnelle mais c'est encore un autre débat : les femmes retrouvent-elles vraiment leur poste lorsqu'elle revienne de leur congé maternité... vaste sujet mais merci de le prendre par le commencement, ces 3 premiers mois où l'on doit se taire.

témoignage #216 anonyme

Bonjour,

Nausées et vomissements du matin au soir pendant presque 8 mois. Sous perfusions à plusieurs reprises. Fatiguant physiquement et mentalement. Il est très difficile d'admettre ne plus être maître de son corps surtout durant cette période de la vie d'une femme qu'est la grossesse. Courage à toutes celles qui traversent ce périple, il y a tout de même un joli trésor à la clé ♥

témoignage #217 Yaëlle Nouioua

2eme grossesse : je suis extrêmement fatiguée les trois premiers mois... épuisée même donc je préfère prévenir

Comme j'ai confiance en mon employeur, je lui annonce très vite (1 mois 1/2) et sa réponse (c'est une femme) « ben dis donc c'est un peu tôt pour le dire non ? Tu sais on sait jamais... »

1ere claque

Dans la foulée, très heureuse malgré tout je prends rdv avec mon gyneco pour démarrer mon suivi et surtout pour qu'il m'aide à gérer ma fatigue et pareil sa réponse : « oui bon ça va vous n'êtes pas en sucre et ce n'est pas votre 1ere grossesse... et puis moi franchement avant 3 mois je ne considere pas la grossesse de toute façon »

2eme claque...

Et malheureusement je trouve que pendant les 3 premiers mois on vit cet espèce de « non état » au yeux de la société qui nous rajoute un stress pas nécessaire alors qu'à mon sens ce 1er trimestre est le plus épuisant physiquement et psychologiquement

Il serait temps que l'on nous prenne un peu en considération et que l'on nous laisse en parler dès les 1ers jours

Une grossesse est une grossesse qu'elle aille à terme ou non !

témoignage #218 anonyme

Ce premier trimestre est plus que étrange à vivre.

Lors de ma première grossesse, je suis tombée enceinte facilement. Quelle fut pas la surprise! Ah ça y est! C'est là..

envahie de pleins de doutes.. est-ce que je le voulais vraiment.. beaucoup de questionnements personnels.. quelle mère je serais?

Sans compter les signes « sympathiques » de grossesse : poitrine ultra tendue, nausées, asthénie...

les tensions dans le bas ventre, toutes ces nouvelles sensations que ton corps te renvoie.

tout ce que tu souhaitais, tu en viens même à en douter si tu voulais vraiment être enceinte? devenir maman?

Et on ne parle pas des injonctions de la société : tu es enceinte, tu dois être heureuse..

ne rien dire avant 3 mois aux yeux des gens, faire semblant.. donner le change alors que tu n'en peux plus #nausees #asthenie.. garder le silence en cas de fausse couche : alors que si ça ne va pas tu aimerais en parler à tes proches.

Sur cette deuxième grossesse, nous l'avons annoncé très tôt à nos proches seulement : ce fut tellement plus simple à vivre pour ma part.

Vécu d'une sage-femme

témoignage #219 anonyme

Bonjour

En effet la grossesse qui en principe devrait être un moment de bonheur peut se transformer en période de stress et d'angoisse

M+2 grossesse connue mais pas encore annoncée au boulot parce que beaucoup de projets en cours et à venir et retour grossesse n°1 pas forcément bienveillante

Courant du 3eme mois déplacement pro important qui a été annulé pour ma part en raison d'un risque imminent de fausse couche

Écartée du projet et repos forcé pendant 1 mois

Retour au boulot avec l'envie de rattraper ces 4 semaines d'inactivité

Les mois qui suivent à fonds

M+6 croissance bébé à naître jugée critique avec risque d'accouchement d'un grand prématuré. Trop de stress

Rebelote maison mais grosse culpabilité parce que l'arrêt intervient au début de la période de congés donc de remplacement

Amenagement du poste et horaires pour couvrir les missions du service jusqu' au retour de l'équipe

Une grossesse faite de stress , d'angoisse et de culpabilité

Heureusement bien terminée et au-delà du terme ☺

témoignage #220 anonyme

Bonjour

J'ai débuté ma grossesse début septembre 2020. Tout allait très bien jusqu'au 5 octobre la catastrophe...

A partir de ce jour et jusqu'à début décembre 2020 j'ai souffert comme jamais auparavant.

Nausée, vomissements (une vingtaine par jour voir plus)

Dès que je voulais manger ou même boire je finissais au toilette dans la minute pour me "vider" .

Plus de force pour me doucher seule pour monter les escalier pour aller dormir et tant d'autres choses du quotidien un vrai zombie

. Moins 10 kilos en même pas un mois puis une hospitalisation d'une semaine sous perfusion pendant 2 jours interdiction même de boire...

J'ai été traumatisé de ce début de grossesse pensant même a avorter tellement mon corps me fessais souffrir et mon morale n'était plus là. Maintenant bébé est la et je suis tellement heureuse très très heureuse même mais ça à été très dur aussi bien moralement que physiquement.

témoignage #221 anonyme

Enceinte pour la 1ere fois, ayant lu votre livre Judith, et attendant cette bonne nouvelle depuis plusieurs mois, j'ai envoyé une photo de mon test positif à des amies proches, et j'en ai parlé à une collègue et amie. Puis le lendemain je vais chez ma généraliste, qui n'a fait que me dire ce que je ne devais plus faire (plus manger ci, prendre ma température dès que ça va pas... Enfin plutôt pas rassurante). Surtout, "je vous conseille de ne pas le dire avant les 3 mois. De mon expérience, ce sont les gens qui en ont le plus parlé qui souffrent le plus en cas de fausse couche. Il y a des risques. Je vous conseille vraiment de le garder pour vous pour l'instant." J'étais choquée ! Même si c'est le tout début, si je le perds, je sais que je serai super triste et que de toute façon ça se verra bien ! Et pour annoncer une fausse couche il faut d'abord annoncer qu'on était enceinte... Non ?

témoignage #222 anonyme

Ce n'était pas les 3 premiers mois mais les 4 premiers mois pour moi. Nausées permanentes, mais le pire étant l hypersensibilité aux odeurs, j'ai découvert que chaque pièce de mon appartement avait une odeur, mon compagnon avait une odeur que je n'avais jamais sentie avant, j'avais une odeur, et toutes ces odeurs me donnaient les hauts le cœur et me faisaient vomir. J'ai perdu 5% de mon poids en quelques jours. Moi qui étais si heureuse d'être enceinte, j'étais soudainement à bout psychologiquement, crises de larmes. J'ai dû être en arrêt maladie pendant plus d'un mois, puis en télétravail.

Il serait bien:

- qu'une femme enceinte puisse bénéficier du télétravail 100%, sur simple preuve de la grossesse auprès du médecin du travail et sans que ce dernier ne divulgue la raison auprès de la hiérarchie (je comprends l importance de ne pas garder ces 3 mois sous silence mais le secret peut également être un choix, je ne voulais pas avoir à annoncer la nouvelle en cas de fausse couche)
- consultations médicales et psychologiques gratuites dès le test de grossesse positif et non pas partiellement à 6 mois
- possibilité pour le partenaire d'avoir par exemple 2j de congés pour les 3 premiers mois, afin qu'ils/elles puissent prendre leur rôle de co-parent dès le début en étant un soutien précieux pour la maman

témoignage #223 anonyme

Mes 3 premiers mois de grossesses on étaient compliqués.
Le premier mois la découverte de la grossesse qui était une jolie surprise . Et dès le deuxième mois descente au enfer, nausées, vomissements .
Mes vomissements se sont accentués, et je ne pouvais plus rien avaler, rien boire .
La moindre goutte d'eau me faisait vomir .
Après une refus de m'ausculter parce que c'est « normal de vomir au début de la grossesse », je suis aller à un second hôpital, qui m'a pris en charge et après avoir vue dans mes analyses que j'étais déshydratée ils m'on hospitalisé 2 semaines . Et ensuite on m'a hospitalisée à la maison à ma demande, les perfusions, piqûres matin et soir dans les fesses rythmé mes journées . Ne rien manger , ne rien boire était frustrant, j'avais envie mais je vomissais même sans rien avaler . Je dormais beaucoup .
J'ai perdu près de 10 kilos en peu de temps . Je ne me lever pas seule . Mon conjoint m'aider pour la douche , et mes déplacements dans la maison.

Ça a était compliqué , et entendre les gens me dire faut te bouger, alors que j'étais au plus mal c'était compliqué . Les gens n'arrivaient pas à comprendre que j'étais malade !

J'ai beaucoup doutée , je me suis beaucoup questionnée de savoir si je souhaitais garder mon bébé ou pas . J'étais tellement mal que j'avais qu'une envie c'est que ça s'arrête . Je voulais reprendre ma vie .
Je ne me reconnaissait plus .

Heureusement les mois ont passés et j'ai retrouvée mon appétit et mon bébé est une merveille .

témoignage #224 Léa Ludivion

Je fais partie de celles qui ont fait des fausses couches. D'abord en silence, pour protéger mon entourage, juste accompagnée de mon conjoint... Puis j'ai eu besoin, après la deuxième, d'un peu plus de soutien... Après la troisième un peu plus encore... Bref...
J'ai eu la chance d'obtenir facilement des arrêts lors de ces périodes difficiles à passer, et d'être remise assez vite également...

J'ai fini par trouver ce qui clochait, on a réussit à avoir un enfant et je suis aujourd'hui enceinte de mon deuxième.

Les trois mois où il faut se taire... Les trois mois où l'on s'interdit de se projeter pour ne surtout pas être déçue, ou rendre les autres tristes.
J'ai été très fatiguée, mais mes beaux parents étant en vacances chez nous pour 3 semaines, je devais donc faire semblant que tout allait bien... J'avais des nausées (ouiii elles sont enfin finies depuis une semaine environ !), Il me fallait manger de plus petites quantités sans que ça ne se remarque trop... Et plus régulièrement... Difficile !
Faire semblant trois mois... Usant, et encore plus fatiguant.

Je rêve de pouvoir crier sur tout les toits ma grossesse dès son premier jour, pouvoir me projeter dès le début avec mon gros ventre et mes nausées de début de grossesse ... Bref, merci pour ce beau projet.

témoignage #225 anonyme

Je ne sais pas trop par où commencer, ni trop comment le faire, mais je vais essayer de vous livrer mon témoignage le plus naturellement possible. C'était en mars 2020,après près de 9 mois d'essai bébé, me voilà heureuse de découvrir un retard de règles de quelques jours. Ni une ni deux, je saisis un test, attends patiemment le résultat et découvre avec un bonheur inégalable 2 petite barres, synonyme d'un joli positif ! Mais me voilà déjà perdu... Que faire alors maintenant ? L'annoncer à mon conjoint c'est une certitude, mais ensuite ? Appeler le médecin ? Le gynécologue ? Une sage femme ? Ce sera donc mon gynécologue le premier à être mis au courant. S'en ai suivi la prise de sang pour attester de la grossesse et c'est bon, le taux de hcg montre bien que je suis enceinte. Oui mais ! Oui mais le taux n'est pas assez élevé, il faudra donc recommencer une prise de sang dans 48 h puis 48h après encore. Et en attendant c'est l'angoisse.... L'attente est longue... Je doute, et je ne peux en parler à personne. Non je n'en parle à personne parce que "il faut attendre 3 mois pour annoncer une grossesse" et parce que bien sûr la fausse couche c'est tabou ! Grrr ! Et parce que la covid est passé par la et que nous sommes maintenant confiné ! Alors je me morfond toute seule, soutenue tout de même par mon conjoint mais qui est malheureusement impuissant. 2eme prise de sang, le taux de hcg à légèrement monté mais pas suffisamment. 3eme prise de sang, le taux à diminué.

Un appel de mon gynéco a la réception des résultats viendra mettre un point final à cette grossesse "vous faite simplement une fausse couche, ça arrive souvent ne vous inquiétez pas". Voilà avec quoi je suis resté ce jour là, seule à la maison, effondrée, avec des douleurs abdominales de plus en plus intense. "ne vous inquiétez pas" "ça arrive souvent" "simplement une fausse couche" est ce normal que tout ces maux sonnent faux dans ma tête ? À l'époque j'en doutais, aujourd'hui je suis sur que j'avais raison. Une fausse couche n'est pas rien. Peut importe le stade, peut importe la volonté de grossesse ou non, peut importe le nombre d'enfant que l'on a. Une fausse couche c'est d'abord une grossesse, c'est le début de la vie, la réunion de deux êtres qui s'aime, la concrétisation d' un projet, d'une vie de femme, c'est une grossesse tout simplement avant d'être une fausse couche.

Cette fausse couche je l'ai très mal vécue. Mal vécu par son caractère imprévu mais aussi par la suite des événement. Ma fausse couche est survenue un mardi,jour de repos dans ma semaine de travail. Je dois retourner au travail le jeudi. Mais voilà, j'ai des saignements abondant, des douleurs abdominales atroces (des contractions) et clairement, pas du tout la tête au travail. Alors je reprends mon téléphone et réclame à mon gynécologue un arrêt de travail. Sa réponse " pour quel motifs ? Vous aller juste avoir vos règles quelques jours. Ce n'est pas insurmontable, ça ne justifie pas un arrêt de travail" il aura fallu que je rappel 3 fois en 2 jours pour obtenir un arrêt pour "douleur abdominale". 3 jours d'arrêt, un retour au travail le lundi. Une semaine, une semaine c'était écouler et la douleur était encore à vif. Ma douleur morale/psychologique, mais aussi la douleur physique, cette douleur qui vous tord les boyaux et qui vous demande à rester en position fœtal, une bouillotte collé contre le ventre. Oui mais cette position au travail elle est impossible. Alors voilà que s'engage une lutte contre la douleur, qui devient de plus en plus importante. Il m'aura fallu 3 semaines et 2 médecins pour comprendre ma douleur. Elle n'était pas physique non, l'échographie de montrait aucune lésion particulière, tout était revenu à la normal. Non cette douleur était purement psychologique, je le sais, je l'assume.
Et puis il a fallut l'expliquer à mon employeur, peut être n'aurais je pas dû, mais j'avais déjà envie de briser ce tabou de la fausse couche. Oui j'ai été enceinte, oui j'ai perdu ce bébé, et oui j'aurais besoin de temps. Il fut plutôt compréhensif sur l'instant mais avait du mal à accepter mon arrêt de travail. Tant pis j'en avais besoin. Cette fausse couche m'a détruite psychologiquement au point de m'en faire souffrir physiquement. Une souffrance quotidienne qui était décuplé pendant les rapports sexuels. 3 semaines, 3 longues semaines où je ne pouvais prendre une douche sans pleurer car je ne supportait plus de voir mon corps, celui qui avait laissé partir ce bébé. 3 semaine de sport intensif, qui me faisait mal, mais donc je ne pouvais me passer pour ne pas me laisser emporter. 3 semaine ou je ne supportait plus les câlins de mon conjoints. 3 semaines de vide. 3 semaines qui je n'oublierais jamais.

Et puis le temps est passer et j'ai eu la chance de retomber enceinte très rapidement. Je n'ai même pas eu de "retour de couche" mai 2020, un nouveau petit bébé avait fait sa place au creux de mon ventre. Une joie intense, mêlé à une peu incontrôlable. Ce genre de peur qui vous empêche de tout faire : boire un café, prendre la voiture, soulever un paquet de papier toilette. Non non non il ne faut pas que j'en fasse trop, il faut que je me préserve, que je fasse attention à bébé. Et en même temps personne ne le sais donc il faut que je reste discrète. Voilà comment ce sont passé les 3 premiers semaine. 1 mois et 1 semaine, 3 ème rendez vous de gynécologue, cette fois avec une echographie qui montre un bébé bien accroché dans une situation qui semble viable. Tout va bien. Un petit décollement mais rien d'inquiétant. Alors on se réjouit, on est heureux de cette nouvelle, on commence à se projeté. Un chamboulement émotionnel qui me ra mon conjoint tout droit vers un burn out la semaine suivante. Elle commence bien cette deuxième grossesse ! Peut importe, je vais prendre soin de nous 3,on va prendre soin de nous ensemble. Nous voilà débuter l'aventure de la grossesse, l'annonce a la famille au amis.

Des moments magiques. Mais la magie ne fût pas éternelle. 1 mois et 3 semaines, je suis prise de douleur abdominale, ces même douleur que lors de ma fausse couche. Je panique, j'ai peur. Je demande un rdv en urgence avec mon gynécologue, j'y vais 2h plus tard, seule (merci la covid...). Je n'ai jamais été aussi stresser dans une salle d'attente. Finalement les examens se montre rassurant, tout va bien mais il faut que je me repose. Alors voilà le moment de prévenir mon patron, de lui expliquer la situation et de ralentir le rythme. Oui mais lui ne l'entend pas comme ça "t'es enceinte t'es pas malade" devient sa phrase préféré. Une ranguaine permanente, lourde, épuisante. Puis arrivent quelques jours plus tard les nausées, ces fameuses nausées annonciatrice bien souvent de la bonne nouvelle. Celles dont on nous parle bien souvent, qui rythme régulièrement les premiers mois.

Oui mais ici elles avaient décider d'être carabiné ! Elle se sont vite transformer en vomissement. Et pas un vomissement au réveil, non 3, 4,5,6 jusqu'à 7 vomissement par jour. C'est ici qu'à débuter le moment le plus dur de ma grossesse. Des vomissements à répétition, une baisse d'appétit importante. Jusqu'à finir à 2 mois et 1 semaine allonger du matin au soir, une bassine devant la tête, un verre d'eau pour tenter de boire et une pierre de sucre de temps en temps pour ne pas sombrer. Cet état aura durer jusqu'à 4 mois et demi, date à laquelle je serais admise au urgence pour malaise à répétition. J'aurais perdu pas moins de 7kg. (moi qui de base en fait 54kg...). J'ai depuis le début des nausées stopper mon travail, mon patron ne comprends pas. Je reçoit régulièrement des messages me demandant "quand reviens tu ?" ou des petits piques du type "bah alors, t'es vraiement enceinte ou juste malade" j'aurais même droit à "si ça se trouve tu nous mets depuis le départ, ta fausse couche, ta grossesse, c'est juste pour profiter d'un arrêt de travail". Bref une ambiance décevante qui me mènera quelque mois plus tard à quitter définitivement l'entreprise. Bien sûr pendant toutes ces semaines malades, j'aurais eu l'occasion de voir medecin/ gynecologue/sage femme mais toujours la même ranguaine "il faut manger un petit peu" "par petite quantité" "plusieurs fois dans la journée" "essayer le gingembre ou l'eau pétillante" non non, rien de tout ça s'avérera efficace.

Ni ça , ni les traitements essayer pendant cette période. La solution à toutes ces nausées fut pour ma part 2 séances d'acupuncture. Une révélation, une libération. Alors voilà, j'arrive à la fin de mon histoire, cette deuxième grossesse aura commencer difficilement, l'idée m'aura même traverser l'esprit d'y mettre fin pour retrouver ma forme,mais elle est finalement une belle leçon de vie. Il faut s'accrocher, résister, passer au dessus des obstacles pour obtenir le plus beau des cadeaux: note bébé !

Je finirais par résumé que ces 3 premiers mois sont souvent compliqué pour beaucoup d'être nous, mais ils sont surtout rendu compliqué par ce tabou que sont les débuts de grossesse, les maladies de débuts de grossesse, les fausse couches etc. Il est temps de briser ces tabous pour que les futures générations vive leur début de grossesse de manière plus sereine, mieux suivie sur le plan médical et psychologique, pour que chacune est le droit de vivre un début de grossesse épanouie.

Merci pour cette demande de témoignage. Je ne sais pas si mon témoignage aura pour vous une utilité mais aujourd'hui je suis contente de vous avoir partager un petit peu de mon histoire. Restant à votre disposition si nécessaire, merci de votre travail. Cordialement, une jeune maman.

témoignage #226 anonyme

Témoignage Je trouve en effet cela problématique qu'il n'y ait pas de recherche sur des traitements permettant de soulager les femmes des nausées très fréquentes au premier trimestre, cela est très inconfortable pour qui doit continuer à travailler comme si de rien n'était et s'occuper de soi et de sa famille. D'autant que la fatigue est très présente et le stress, le tourbillon de questions que l'on se pose dans ces premières semaines sur cette grossesse, ce bébé à venir et le chamboulement associé. J'aimerais que l'on soit davantage écouté par les professionnels de santé, que l'on puisse aménager notre temps de travail si on en sent le besoin pour éviter un arrêt de travail précoce à force d'épuisement. Une prise en charge à 100% dès le début de la grossesse et un arrêt maladie en cas d'arrêt de la grossesse et un suivi psychologique si besoin seraient également des mesures nécessaires. Personnellement il me tarde de réaliser ma déclaration de grossesse officielle suite à la premier échographie pour enfin l'annoncer dans la sphère professionnelle et pouvoir alléger ma charge de travail progressivement. Merci pour votre travail à venir pour aider les femmes, les couples.

témoignage #227 anonyme

J'ai 2 filles,pourtant j'ai été enceinte 5 fois.

1ere grossesse : j'étais extrêmement malade, j'ai perdue 10kg en 2 semaines à force de vomir… mon gyneco m'a dit "c'est normal ce sont des nausées, On verra à l'écho du 1er trimestre". Au final : à 11 SA, choc hémorragique et prise en charge par le samu et bloc opératoire en urgence pour grossesse molaire. On m'a dit au milieu du couloir des urgences alors que j'hurlais de douleurs : "bon en fait vous avez une tumeur à la place de l'embryon, on appelle ça "le cancer de la grossesse" on verra si on vous fait de la chimio."

J'ai 26 ans. Le choc. Aucune bienveillance dans l'annonce. Pas de suivi psy proposé, un arrêt de travail d'une semaine. J'ai été opérée 2 fois. 2eme grossesse très stressante, suivi très médical, j'ai vécu ma grossesse dans l'angoisse et je me suis tournée vers une hypnotherapeute qui m'a aidé. Ma 1ere fille est née. Tout va bien.

3 ème grossesse : "fausse couche" (je déteste cette expression ça sous entend que ce n'est pas "pour de vrai") à 6 SA mais pas d'expulsion naturelle, vu à l'écho de datation. On vous dit de prendre des médicaments et dans 3 jours ça ira mieux, vous pourrez retourner travailler. Avec le recul j'aurai aimé leur hurler dessus en leur disant "vous êtes sérieux ??????????" Mais je me sentais tellement vulnérable, je n'ai rien osé dire, et je suis retournée travailler 3 jours plus tard.

4eme grossesse : IMG à 19 SA pour T21. Pendant la 1ere vague Covid.
J'ai fait tous les examens/annonces seule car accompagnant interdit. C'est inhumain et mon mari n'a pas vécu tout ça pleinement avec moi. Je me sentais seule malgré son soutien. Le jour de l'accouchement il a pu venir. Cette fois j'ai été accompagnée de manière plus humaine que les précédentes. Ce fut la pire épreuve de ma vie.

5eme grossesse : 1er trimestre extrêmement angoissant. J'ai dû arrêté de travailler car j'avais très peur de perdre mon bébé et me sentais terriblement mal et paniquée. Mais j'ai énormément culpabilisé alors que la vie de mon bébé vaut plus que tout. Ma fille est née il y a 3 mois et va très bien.

On entend toujours : on attend d'annoncer la grossesse à la fin du 1er trimestre, mais POURQUOI?
j'ai eu plusieurs remarque à ce sujet : "oh ba tu vois tu l'a dis trop tôt"
Ah parce qu'il vaut mieux que je vive les choses difficiles seule (ou en couple) pour ne déranger personne?

A suivre ces "recommandations" j'ai subi une IMG alors que je venais d'annoncer ma grossesse à mes proches. Eux l'on vécu de très loin, ça ne faisait que quelques jours qu'ils me savaient enceinte. Moi ça faisait 19 semaines. Le temps de me projeter et d'aimer ce bébé. J'ai donc vécu ce deuil périnatal de manière isolée et ce fut très très difficile. Là aussi, on m'a fait un arrêt de travail de 3 semaines!!!!(pas de congé maternité avant 22 SA).. alors que j'ai accouchée de mon bébé mort. J'étais donc en post partum comme n'importe quelle autre maman, mais sans son bébé !! Je trouve cela scandaleux et le tabou qui perdure autour de ce 1er trimestre ne fait qu'alourdir la peine que peuvent traverser certaines femmes et familles. Il faut que les choses changent !

témoignage #228 anonyme

Les 3 premiers mois ont été atroces. Quelques nausées mais surtout une fatigue tellement intense !! C'était la première fois que j'étais si fatiguée et ça a duré pendant tout le premier trimestre, et une grosse déprime. Je pleurais beaucoup, je me sentais très seule. Je dirai qu'à partir de 4 mois ça a été nickel et c'était que du bonheur.

témoignage #229 anonyme

Témoignage Au delà des difficultés que peuvent représenter ces premiers mois physiquement et psychiquement (nausées h24, vertiges, peur de se faire bousculer, peur de perdre son bebe, etc...), je regrette le silence pesant autours de cette période. J'ai fait trois fausses couches. Dont deux grossesses arrêtées consécutives découvertes à deux mois de grossesse pour lesquelles j'ai du subir deux aspirations sous anesthésie générale.

Le silence s'est alourdi encore peu.

Comme on n'en parle pas, ça n'existe pas. La prise est charge sur le plan psychique et émotionnel est inexistante. La fausse couche entraîne un deuil qui n'est pas reconnu socialement. Honte d'en parler, peur d'annoncer qu'on était enceinte au boulot... il n'y a aucune prise en charge avant, pendant, après. Pas d'arrêt de travail. Aucune reconnaissance de la douleur physique et psychique (encore)... pourtant des mois après je souffre encore terriblement.

En France on attend qu'une femme ait fait trois fausses couches consécutives pour prodiguer des examens approfondis.

J'ai 40 ans. J'ai mis des mois à trouver une bonne gyneco, à l'écoute, et qui prennent les choses en main en me disant tout de suite « on n'attend pas ». Je n'ai pas assez de mots ici pour décrire la détresse et l'angoisse vécues ces derniers mois.

Ma gyneco a mis les mots les plus simples et les plus justes sur le sujet, hier: « la fausse couche, tout le monde s'en fout ».

témoignage #230 anonyme

J'ai vécu trois mois très difficile où je n'ai pas pu aller travailler et où je rester sur le lit ou sur le canapé allongée car les nausées étaient constantes et le mouvement me faisait vomir. J'ai perdu du poids ces trois premiers mois. Je mangeais par obligation car rien ne me donnait envie. L'objectif était juste de me « remplir » pour avoir moins de nausées. Aucun des médicaments n'ont marché sur moi et j'ai dû passer ces trop long mois alité. Je suis à mon compte donc je n'ai même pas pu avoir d arrêt maladie. Ça va mieux aujourd'hui mais ce fut très long et je me suis sentie bien seule, même si mon conjoint était présent autant qu'il le pouvait.

témoignage #231 anonyme

Je trouve cette étude très intéressante c'est un sujet important dont on ne parle pas assez. J'en suis à ma 4eme grossesse avec un enfant seulement et un 2eme je l'espère à venir :) les 3 mois de la première grossesse ont été un rêve éveillé quelques symptômes mais tellement de bonheur et d insouciance que ces mois ont été juste synonymes de bonheur. Les 2 fausses couches qui ont suivi ont été très dures. La 1ère a été un gros choc, je l'ai très mal vécue et n'ai pu en parler qu'à ma famille heureusement mais peu d'écoute et de personnes à qui en parler et ça m'a manqué. La souffrance a un peu diminué avec le temps et les pensées occupées au travail. La 2eme fausse couche a été aussi difficile j'ai bien sur énormément d appréhension et de stress à gérer en même temps que le quotidien sans pouvoir en parler car trop tôt. Je l'ai su également dès le premier mois et ne me suis pas sentie accompagnée non plus du tout. Le temps a passé encore. Et un petit miracle s'est produit avec la grossesse actuelle. Je ne suis qu'à 2 mois mais la première écho a été normale, quel soulagement quel bonheur mais le stress est encore tellement présent jusqu'à certainement le 3 ème mois au moins voir la fin de la grossesse! Là encore gynécologue à l'écoute mais en 15 min de rdv toujours prise par le temps difficile de pouvoir en parler. Mon conjoint fait de son mieux mais ne comprend pas concrètement la difficulté et la souffrance endurée qu'il n'a pas vécu de la même façon. Je suis sous traitement également depuis 2 mois qui me fatigue (cortisone entre autre). Ca également c'est peu connu pas reconnu alors que ça joue sur beaucoup de points humeur fatigue surtout... jespere que votre travail pourra permettre une meilleure compréhension et prise en charge et soutien de cette situation.

témoignage #232 anonyme

Bonjour,

Je viens apporter mon témoignage pour dire que de 0 à 3 mois la grossesse est réelle. Pour la femme, pour son corps, pour son esprit, pour son conjoint. Ces 3 mois méritent une place visible dans la société car il y a des enjeux de santé mentale et physiques. Les grossesses quelques soient leur issues affectent la vie sociale, psychiques, physiques, professionnelles des femmes.

J'ai vécu 2 fausses couches, et je suis actuellement enceinte une troisième fois.

Pour le contexte, je suis salariée en Cdi dans une PME au sein d'une équipe presque exclusivement masculine, 27 ans, mariée, bac +3.

Première grossesse: je suis heureuse, au bout d'une dizaine de jours Je saigne. La fausse couche est là, je me tords de douleur au travail mais je me cache pour assurer ma tâche. Les saignements me diminuent physiquement, je suis au bord du malaise. Je travaille en extérieur, pas de toilettes à disposition de la journée 6h-13h. C'est difficile. J'ai appelé ma sage femme qui me dit qu'à ce stade il n'y a rien à faire et consulter si les saignements sont trop abondants. Cette grossesse n'existe même pas sur le papier. Je n'ai pas eu le temps de confirmer par prise de sang. Je rêve de mon lit et de pleurer sans cesse. Mon mari ne me reconnaît plus et utilise des mots comme «fantôme» «zombie» «ombre de moi même».
Parce qu'il y a la douleur physique ET morale. Cette déception, ce deuil de l'avenir. Cette image de bébé qui se dilue dans le sang et l'eau des Wc.

Je finis au bout de trois jours en pleurs dans le bureau de ma médecin (Merci c'était une femme). A me sentir illégitime de parler de cette grossesse qui n'aura duré que quelques jours. Je n'étais pas malade mais bien portants non plus.

Heureusement, ma tension est suffisamment basse pour me mettre 3 jours en arrêt. j'aurais jamais osé demandé même si j'en avais besoin.

Deuxième grossesse: je suis traumatisée de la première mais je choisis l'espoir. C'est l'été; entre mes congés, ceux de la sage femme et de l'echographiste on cale le 1er rendez vous vers 12 sa. Fatigue, nausées etc sont mon quotidien. Je ne laisse rien paraître au travail. Notre entourage ne sait pas non plus. On veut attendre l'échographie T1. Une semaine avant nous mettons mes parents dans la confidence quand même.

Mais l'écho révèle un oeuf clair. C'est la douche froide. Le vide, la désillusion d'avoir aimé, attendu, projeté tant de choses sur un amas de cellules sans bébé. Il y a les questions; est ce que c'était vraiment une grossesse? Je me sent à nouveau terriblement indigne, illégitime, et même complètement stupide 'avoir cru à la présence d'un enfant. C'est le pic d'activité annuelle dans mon travail. Je préviens mon chef. Je ne m'arrête pas. Mon corps saigne pour évacuer, mon travail est toujours physique. Je fais des malaises au travail. Mon chef ne me propose pas de rentrer chez moi, et encore moins de m'arrêter.

《Faire attention》 voilà ce que je dois faire. Je ne veux pas laisser tomber mes collègues car nous sommes en sous effectif. Je saigne depuis déjà une semaine en travaillant 50h semaine en avalant des anti douleurs, mon corps ne suit plus et sur l'insistance d'une amie médecin je finis par consulter. 3 jours d'arrêt de travail bienvenue pour me reposer, j'ai moins de 9 de tension. Durant mon arrêt je passe aux urgences gynéco en pleine nuit emmenée par mon mari. La douleur était ingérable, au point de me faire vomir et faire des malaises car je saigne trop. Mon arrêt est prolongé par mon médecin traitant. Mon chef m'appelle plusieurs fois pour me demander de revenir

Ou au moins de passer superviser quelques heures par jours. Alors que je suis en AT. C'est impossible. Je retourne au travail ensuite, anémiée, malheureuse et fragilisée par cette quinzaine de jours de douleurs et faiblesse physiques et mentale. Ma douleur physique passe, le moral met plusieurs semaines, mois à remonter.

Je découvre qu'après une fausse couche il y a une chute hormonale et un retour de couche à vivre. La grossesse avant 3 mois n'existe pas et les fausses couches sont fréquentes et silencieuses tout comme leur conséquences. Mon époux a été d un soutien sans faille toutes ces semaines. Et il axcusera le coup une fois que j'irais mieux quelques semaines plus tard. Je ne veux plus être enceinte car je suis trop angoissée à l'idée de re vivre ça.

Il y a alors toutes les inquiétudes sur l'avenir, sur notre capacité à avoir des enfants. Comment être femme sans être mère? Comment être une famille sans enfants? Que répondre à nos parents pour savoir quand ils seront grand parents?

Il y a la pression sociale familiale, celle de l'employeur qui ne veut pas d'arrêt maladie ou de congé maternité etc... Enfin il y a cette 3eme grossesse chargée d'angoisses et de tous les aux de grossesse ces 3 premiers mois. Et je dépense une énergie folle à la dissimuler à mon employeur, de peur qu'il pense que je vais m'arrêter très bientôt et que je ne subisse des remarques acerbes sur la question. L'écho t1 est positive, je le met au courant, la suite on verra.

En conclusion:
J'ai été affectée différemment pour mes 3 grossesses. Mais elles ont existés dans ma vie dès le jour 1. Elles ont fait peser une charge physique ET mentale sur moi et mon conjoint. Ces grossesses ont été un défi pour repondre a la convention sociale de les garder silencieuse les 3 premiers mois. Alors qu'il y a à la fois du bonheur et du stress pendant cette période. De plus, les non dit ne sont pas constructifs. Donc si ce premier trimestre existait socialement il pourrait faire bénéficier aux femmes d'ajustements à leur état physique et moral de ce moment si particulier.

Quelques pistes: en cas de fausses couches;
- proposer un AT et ne pas attendre que il soit demandé.
- proposer un accompagnement psy et/Ou orienter vers des groupes de paroles pu associations.
- former les praticiens de santé à la santé mentale, l'accompagnement émotionnel, la communication.
- donner aux praticiens de santé les moyens de pouvoir prendre plus de temps par patient.

Pistes autour de la grossesse:
- pour un congé parental rémunéré, partagé qui RÉDUIT LES INÉGALITÉS homme/femme pour limiter la pression sur les femmes dans la sphère professionnelle.

Merci pour ce travail pour lever le voile sur ce tabou.

témoignage #233 anonyme

J'ai eu 2 grossesses dont 1 arrivée à terme. Pour les deux : 1er mois rien mais après durant 3 mois bien entamé rien de facile.

Nausées à longueur de journée. Vomissements tous les matins (au réveil, sur le trajet pour aller au travail et au travail). Impossible de manger sauf à midi et TOUJOURS la même chose (un sandwich industriel + un cookie indus frais et thé glacé) .

Impossible de faire une activité physique. J'ai perdu 6 kilos. Je n'arrivais même pas à monter les étages de ma maison. Si j'enchainais les 2 étages, je devais systématiquement m'assoir sur la dernière marche pour que mon cœur reprenne son rythme (alors que je faisais du fitness et pilate 3x/semaine). J'ai cru que ça n'allait jamais s'arrêter et perdre encore plus de poids. En plus, on vous rabâche qu'il faut manger équilibrer, prendre ses vitamines etc. Mais déjà, rien que de manger c'est un exploit. Par chance, ça s'est arrêté sur 2 semaines où les vomissements se sont réduits jusqu'à arrêt complet.

témoignage #234 anonyme

J'ai eu des nausées permanentes et vomissements violents de 1 mois à 4 mois de grossesse. J'ai perdu du poids (à 500g près, je devais être hospitalisée). Le plus difficile à été le fait qu'aucun traitement n'a pu m'apaiser complètement, et ceux qui m'aidaient à atténuer un tout petit peu ces symptômes étaient chers et non remboursés !

J'ai donc passé 2 mois entiers quasiment, alitée à mon domicile à attendre que ça passe, et sans pouvoir serrer mon mari ou ma fille dans mes bras, à cause d'un réflexe nauséeux très très important (aucun contact sur tout le haut du buste, même pas mes propres cheveux ou un vêtement). Le troisième mois, j'ai doucement remonté la pente avec l'atténuation et finalement la disparition de ces symptômes.

témoignage #235 anonyme

Bonsoir,

De ma fausse couche, je retiendrais quelques éléments que je n'ai pas saisis :

- qu'on nous demande d'avorter seule, chez soi. De gérer la douleur, la perte de sang, l'incertitude de l'avoir « bien fait »
- d'être en arrêt de travail - 2 jours de mon côté, 2 - et de ne pas être payée, une sorte de double peine
- le silence parce que... c'est intime, honteux ?

Merci pour tout, pour moi, et pour les autres :)

témoignage #236 anonyme

J'ai fait une fausse couche à 1mois et demi de grossesse. J étais désespérée car je croyais que je n arriverai plus à être enceinte. Je cachais mon état mais j ai perdu tant de sang que mes collègues femmes ont été informées Et cela fut bénéfique de partager ma douleur car j ai découvert que dans ce petit groupe 2 femmes sur 3 ayant eu des enfants avaient connu une fausse couche dans les 3 premiers mois Un peu plus d un an après je mettais au monde mon deuxième enfant

témoignage #237 anonyme

Pour ma 1ère grossesse, j'ai passé les 3 1er mois à vomir matin et soir avec La nausée toute la journée. J'ai tout essayé pour calmer ces vomissements (gingembre, menthe, eau pétillante, médicament prescrit par le médecin...) rien à faire, tout ressortait. En plus de l'énorme fatigue générale, je me sentais très faible, j'étais courbaturée à force de vomir.

Et tout ça, en continuant de travailler alors que je suis assistante sociale donc que je reçois des gens toute la journée dans mon bureau...

Mon médecin, même si je l'adore, m'a dit qu'être enceinte n'était pas une maladie. Que ça passerait. Oui ça passe, mais c'était une période très éprouvante physiquement, durant laquelle cela ne se fait pas encore de prévenir son employeur, et il faut ajouter à cela l'angoisse d'attendre l'échographie du 1er trimestre pour savoir si tout va bien. J'ai très mal vécu cette période car on ne prend pas compte ces symptômes, certes on est pas « malade » mais les symptômes sont quand même très handicapants. Aujourd'hui, je suis enceinte pour la deuxième fois, de 10SA. Je suis moins nauséeuse mais je vomis quand même tous les soirs. J'ai d'énormes douleurs pelviennes qui parfois me font mal à la marche. Je suis extrêmement fatiguée et très angoissée de devoir attendre un mois et demi entre l'échographie de datation et la T1 avant de savoir si bébé est toujours bien la et va bien. Bon et s'ajoute à cela une petite fille de 14 mois à la maison qui demande beaucoup d'attention de papa et maman... mais ça c'est une autre histoire !

témoignage #238 anonyme

Bonjour. Après 1an et demi d'attente (peu pour certains, mais tellement long et éprouvant pour moi qui avait un désir d'enfant depuis des années) je suis enfin tombée enceinte grâce au clomid. Très vite, j'ai pris contact avec une sage femme pour savoir comment se passait le suivi, quand est-ce qu'on se verrait. Et la réponse " oh il y a le temps vous n'en êtes-vous qu'au début, il faut attendre, on ne sait jamais " a été tellement violente. Pourquoi quand on est seulement à 8 ou 10 SA on n'est pas vraiment considéré comme une femme enceinte ? Pourquoi attendre ces fameux trois mois. Ha et pourquoi la prise en charge sécurité sociale seulement à partir de 4 mois (ou 3 je ne sais plus ?). Pour bien nous rappeler à quel point le risque de fausse couche est présent au premier trimestre ? Quand on désire un enfant plus que tout, il existe réellement dès qu'on sait sa présence. Cette réponse n'a fait qu'accentuer cette peur viscérale de le perdre, sentiment qui m'a suivi pendant toute la grossesse.

Ha oui, aussi, j'ai vomi du début à la fin. Épuisant. Quelques jours après la naissance de mon fils je pesais moins qu'avant meme d'être enceinte. Mais pour ça j'ai surtout entendu des conseils tout faits, non adaptés, et puis le fameux " c'est comme ça, on ne peut rien faire".

Et plus largement, après la naissance de mon fils je me suis vite sentie débordée émotionnellement parlant. Mais comment dire qu'on est pas vraiment heureuse, que c'est dur, bien plus qu'on aurait imaginé. Alors que ce bébé on l'a tant désiré. " tu as tout pour être heureuse alors savoure " " tu l'as voulu, tu t'attendais à quoi " m'ont fait me taire et avancer coûte que coûte. Et quelques mois plus tard j'ai du accepter que ce n'était pas juste de la fatigue, des pleurs à cause de la fatigue, mais bien une dépression du post partum... de laquelle j'ai mis plus d'un an à me relever. De laquelle je ne suis pas totalement guérie. Mon fils aura bientôt 3ans... ce mal être était là des le souhait de conception. Pendant la grossesse aussi. Mais je n'ai pas eu droit à l'entretien prénatal, étant donné que je travaille dans le milieu paramédical, qui plus est petite enfance. Peut être que ça aurait pu m'aider à lâcher des choses...

En espérant contribuer à votre travail. Pour que les choses changent !

témoignage #239 anonyme

Effectivement je me reconnais dans ce que vous dites concernant ces trois mois. L'une des choses qui m'a choqué pendant le début de ma grossesse c'est que j'étais en stage dans une école et j'avais déjà fait monté que le midi je ne mangeais pas à ma faim car je privilégiais le repas des enfants de maternelle dont j'avais la charge et malgré cela on a pas tenu compte de mon état, tous les jours j'étais frustrée or je travaillais comme une professionnelle à part entière sans être rémunéré... Pourtant au début de mon entretien on m'avait dit vous ne devez Pas rapporter de nourritures extérieures on fournit tout.

Je travaillais également à côté pour mes études quand j'ai demandé à changer de poste car j'avais des soucis de santé et puis j'avais fait une fausse couche deux mois avant, les responsables m'ont dit non la loi dit que tu as droit à des poses à partir du 5ieme mois donc le fait que je soit honnête les a énerver et elles ont continuer à me mettre à ce poste malgré que j'avais été les voir... Sachant que d'autres postes étaient envisagés, Alors j'ai décidé de démissionner au lieu de faire des arrêts maladies prolongés... Et elles ont été encore plus énervés de me voir partir...

Ayant vécu une fausse il est important d'arrêter avec cette où ça arrive, c'est la nature, c'est une perte donc un peu plus de compassion.

témoignage #230 anonyme

Bonjour, je suis actuellement dans mon 7 ème moi de grossesse et j'ai eu un premier trimestre très compliqué: nausée toute la journée, vertige, tension basse parfois, fatigue extrême, hypoglycémie et il fallait que je prenne ma voiture (30 minutes de route) pour aller travailler, avec malaise pendant le trajet ce qui est dangereux car parfois je n'avais nulle part où m'arrêter.

J'ai essayé des médicaments qui n'ont rien fait ou quasi rien changés et qui donnaient des somnolences et tête qui tourne (effet secondaire sur la boîte du médicament)

Ce fut très éprouvant au quotidien j'ai du bien évidemment me faire arrêter car ce n'était plus possible mon corps disait stop et voulait du repos.

Je ne sais pas si cela est en lien mais du coup ma fille est considéré comme un petit bébé in utero je dois faire des échographies de croissance 2 fois par mois et doit voir une sage femme 1 fois par semaine

témoignage #231 anonyme

Mes 3 premiers mois de grossesse ont été très difficiles beaucoup de nausées et de vomissements ... j'ai et l'impression de pas du tout être entendu ni écouté d'ailleurs par mon gynécologue qui n'a eu aucune empathie alors que je le vivais très mal ... Toutes mes angoisses, mes questions et mon mal être avaient la même réponse : « c'est normal c'est la grossesse ». Heureusement il m'a été conseillé d'aller voir une sage femme qui elle a pris le temps de répondre à mes questions et a su être a l'écoute !!!

témoignage #232 anonyme

J'ai passé les 4 premiers mois de grossesse a vomir toutes les heures, je ne pouvais plus bouger de chez moi, je n'avais plus de vie sociale et malgré tout, je ne pouvais pas dire aux gens pourquoi je ne sortais plus, puisque j'attendais la fameuse échographie des 3 mois pour être "sûre" de ne pas faire de fausse couche. C'était un moment très compliqué, on est malade a en mourir, personne n'est au courant et on doit "mentir". J'ai perdu 6 kg en 2 mois, j'ai frôlé l'hospitalisation quand je suis descendue à 43kg pour 1m64, et heureusement j'y ai échappé.

Maintenant a 7 mois de grossesse, je n'ai toujours pas repris mon poids de base... Mais je ne vomis plus ! Il faut voir le bon côté des choses.

témoignage #233 anonyme

J'ai décidé avec mon mari de faire un enfant en décembre dernier. Je suis tombée enceinte en janvier.

Nous en avons tout de suite parlé. On l'a appris quelques jours avant les 30 ans, mes amis d'enfance devait venir passer le week-end chez nous. Je n'avais pas envie de me cacher, j'avais envie de tout partager : la joie, la panique, l'angoisse, comment on l'a su, toxo, cmv, jaune d'œuf ou pas ? Mousse au chocolat c'est bon ? Je dois m'inscrire dans une maternité tout de suite ? On a vécu tout ça en groupe, en tribu et c'était très beau.

Puis on l'a dit au fur et à mesure des dîners.

Jusqu'au jour où nous avons appris que la grossesse s'était arrêtée. Nous étions enceinte de deux mois mais en réalité ça s'était arrêté bien plus tôt, juste après l'écho de datation.

La sage-femme échographiste avait noté qu'il y avait incohérence entre la date de mes dernières règles et la taille du fœtus. Mais selon elle, je devais me tromper...

Elle avait laissé une note sur le compte-rendu qui devait être envoyé à la gynécologue qui me suit depuis ma puberté.

20 jours plus tard, nous avons rendez-vous chez la gynécologue. Elle me fait des remarques sur mon poids, je suis fatiguée donc j'ai arrêté le yoga du jour au lendemain, j'ai été moins active et oui j'ai pris un peu de poids depuis le dernier rendez-vous qui datait d'un peu moins d'un an.

Elle me fait une remarque sur le fait que je ne porte pas de soutien-gorge.

En revanche elle n'a pas regardé l'écho qui lui avait été adressée. Elle lit devant nous la note après nous avoir prescrit tous les examens du premier trimestre.

Elle dit : « tiens c'est bizarre, il aurait fallu en faire une autre dans la foulée... »

Nous : « ah oui ? Mais comme vous ne nous avez pas appelé, on se disait que ça allait... »

Elle : « bah non faut aller refaire une échographie le plus vite possible. »

Puis elle continue le rendez-vous. Elle m'ausculte , je suis nue, elle utilise le spéculum.

Nous on a le cœur qui bat vite, on a envie que ça s'arrête et qu'on aille vite faire une écho. Elle n'appelle personne, nous dit qu'il faudrait qu'on trouve un rendez-vous, le soir-même idéalement. Il est 18h donc on la pousse à écourter le rendez-vous, elle nous dira une autre fois pour la déclaration à la sécu et le dépistage de la trisomie 21.

On sort, on appelle le même centre que la première écho en suppliant la secrétaire de nous trouver quelqu'un.

On y va. Le cœur du fœtus ne bat plus.

La sage-femme nous donne le compte-rendu en nous disant : « il faut vous faire accompagner, bon courage pour tout »

La secrétaire de la gynécologue répond au téléphone. Elle lui transmettra le message.

Une heure après la gynécologue rappelle et me dit qu'il faudrait que j'aille éventuellement dans la maternité où j'étais censée accoucher pour procéder à une IMG.

A partir de là, elle raccroche et nous nous débrouillons seuls.

Nos amis et notre famille étaient au courant pour la grossesse donc ils nous ont accompagné dans l'arrêt de celle-ci aussi.

Tout de suite, mon mec et moi on s'est dit qu'on avait bien fait de le dire, malgré tout, parce que finalement ces deux mois de grossesse ont tout de même existé. On s'est occupé de moi, on me faisait de la mayo avec des jaunes cuits, on me prévoyez du fromage pasteurisé et des boissons non alcoolisées aux apéros.

On a vu qu'on avait aimé attendre un enfant. Et le deuil de cette grossesse s'est bien passé parce que celle-ci avait été reconnue par nos proches et que la douleur de sa fin l'a aussi été.

témoignage #234 Anaïs Deban

Sage-femme je suis désolée de ne pouvoir prescrire un arrêt de travail à une femme (un couple?) ayant subit une fausse couche!

témoignage #235 Mathilde Dubost-Sigoure

Cela aura pris 2 ans pour que je tombé enceinte après un test de grossesse à 3h du matin un positif s'affiche. Une vague d'émotion à ce moment là et des larmes de bonheur ! Me voilà à ma 6ème semaine de grossesse, un matin en me levé (un samedi) des pertes de sang paniquent à bord... On souffle un coup puis j'appelle ma gynéco mais impossible de l'avoir donc avec mon conjoint on passe au SAMU qui me conseille vivement d'aller aux urgences ! C'est là que l'enfer a commencé... Avec les restrictions Covid pas d'accompagnement donc mon conjoint a attendu devant les urgences obstétricienne. Je suis reçu au bout de 2 heures par une interne avec qui je commence à tout expliquer en détail (dernier règle, taux de prise de sang, environ le nombre de semaine que je pensais être enceinte, symptômes depuis le matin même etc ...) là on passe à l'échographie pelvienne jambe écartée, elle m'annonce de but en blanc que ma grossesse est condamnée ! Que j'ai un décollement puis

qu'il n'y a pas de rythme cardiaque de l'embryon qui avait une certaine taille (2 mois de grossesse pour elle). L'échographie prend fin moi en larme, elle me parle d'IVG sans même attendre que je descende de la table d'auscultation pour me rhabiller. Par chance le samedi, il n'y avait pas d'interruption de grossesse sinon j'y passer directement suivant ses dires ! Je demande à ce que mon conjoint me rejoigne avec insistance, ce qui finit par être fait. L'interne refait son discours puis m'imprime une feuille pour revenir pour l'IVG.

Sur le trajet nous reparlons de tout ce qui s'était passé et dit. On en arrive à une conclusion les dates ne correspondent pas... 2 mois de grossesse cela n'était pas possible ! Par chance le lundi qui suit j'avais mon premier rdv pour ma grossesse donc on aurait plus de réponse. Mais cela ne m'empêcha pas de passer le pire week-end de ma vie entre angoisse pleure et solitude car une grossesse ne s'annonce pas avant une certaine période.

Jour J du rdv stressé comme je n'ai jamais été ! On explique tout de A a Z avec le dossier des urgences, elle me refait passé une écho puis là ! La petite étincelle d'espoir... L'interne s'est littéralement trompée, elle a mesuré la poche et non l'embryon qui lui était trop petit pour être détecté effectivement j'avais bien un décollement mais rien de dramatique (repos forcé pendant une très long
période). Une semaine plus tard je repasse une échographie de contrôle et là son petit cœur battait.

Actuellement je suis début de mon 5ème mois de grossesse avec un bébé en bonne santé. Jusqu'à la fin de mon 3ème mois cela a été très dur physiquement parlant mais surtout mentalement ! Heureusement que j'avais mon homme, mon pilier ! Je pense que je garderai cette mauvaise aventure gravée en moi surtout avec l'insistance de l'interne qui aura voulu me faire passer un IVG alors qu'il fallait juste laissé le temps faire les choses avec une bonne dose de repos.

Voilà un petit bout de mon histoire ou si je devais lui donner un titre cela serait : je ne pensais pas vivre des violences obstétricienne à 1 mois de grossesse.

témoignage #236 anonyme

Au début c'est une gastro qui passe en deux jours. Puis qui revient et ne part plus. Rapidement il m'est impossible de manger. Tout me dégoûte et au niveau odeur, le simple fait d'ouvrir le frigo puis d'entrer dans cuisine me fait vomir. Si bien que, tant que je pouvais manger, mon compagnon me faisait tous mes repas. Par chance, il ne travaillait pas à cette période !

À 10 semaines de grossesse je ne peux même plus avaler l'eau et vomis du sang pendant tout un week-end. Je me tords de douleur.

Médecin de nuit puis urgences le lendemain. Il était temps, je ne sens plus mes jambes !

Là-bas je suis hospitalisée et nourrie sous perfusion, médicamentée jusqu'à que je puisse manger. On fait le bilan, en quelques semaines je suis passée de 59 kg à 53. Il me faut trois jours pour réussir à manger et garder mes petits repas, reprendre quelques kilos et rester éveillée la journée. C'est du gavage, ça marche. À la sortie je suis sous somnifères pour assécher les fluides et antivomitifs en suppositoires. C'est censé durer 10 jours mais à l'arrêt tout reprend de plus belle : retour aux urgences et reprise du traitement.

Au final, ça dure jusqu'à 16 SA. Pendant un peu plus d'un mois j'étais dans les vapes et cause du traitement et me mettais des suppositoires à heures fixes. Hors de question d'en louper un si j'allais à la plage ou au restaurant !

Pendant tout ce temps je savais que mon bébé allait bien et espérait juste ne pas vivre toute ma grossesse ainsi. Heureusement c'est passé, mais un an après, je suis toujours en train de récupérer mes muscles qui ont bien fondus !

témoignage #237 anonyme

Mon témoignage n'est pas extraordinaire, c'est celui d'une femme qui a vécu une grossesse classique. Néanmoins, qui a subit le manque de suivi et d'intérêt du corps médical lors de ses 3 premiers mois.
Lorsque mon test de grossesse s'est avéré par le plus grand des bonheurs positif, j'ai pris RDV avec mon médecin généraliste.

Celle-ci m'a inondée d'informations en 20min, puis, le grand vide. A part une prise de sang pour vérifier certains indicateurs comme la toxo, elle m'a indiqué que la prochaine étape serait à 3 mois, lors de la 1ère echo.

En 3 mois, surtout quand c'est une première grossesse, on a le temps de se poser mille questions qui restent sans réponses, de ressentir des maux qu'on ne s'explique pas et pour lesquels on ne sait pas quel comportement adopter. J'ai par exemple ressenti des douleurs horriblement intenses une nuit. Que faire ? Aller aux urgences ? Attendre que cela passe ?

Je me suis sentie oubliée, mise sur pause pendant 3 mois, comme si cette étape de ma grossesse ne comptait pas, comme si on devait taire et ne pas considérer ce moment.
Ce qui contribue, je trouve, à installer une atmosphère de doute et de peur, à craindre le pire, à vivre "dans l'attente" et l'impatience que cette phase s'achève pour se voir enfin considérée et rassurée.
Finalement, mécontente de devoir attendre l'épreuve fatidique de l'écho du 3ème mois, j'ai décidé de faire une echo de datation pour me rassurer sur le rythme cardiaque de mon bébé. Après tout, pourquoi cette étape ne fait pas partie du parcours de soin indiqué ? Elle me semble si importante... Évidemment, mon médecin généraliste ne m'avait pas parlé de cette possibilité et ne m'avait pas non plus fait d'ordonnance pour bénéficier d'un remboursement.

J'ai appelé ma gyneco pour prendre Rdv. Quelle ne fut pas ma surprise quand la secrétaire médicale m'a annoncé que le papa pourrait assister aux prochaines échos, mais pas à la datation, pour causes de raisons sanitaires. Je précise que j'ai réalisé cette écho en juillet, bien après la levée de cesdites contraintes.
Cela représentait une telle difficulté et injustice pour moi d'assister seule aux premiers signes de vie du bébé... sous quel prétexte la présence d'un parent est-elle moins importante à cette écho qu'aux autres, alors qu'il s'agit de la rencontre ??? J'ai vécu cela comme une preuve supplémentaire du désintérêt du corps médical pour le premier trimestre.

Et j'ai décidé de changer de praticien.

Bref, j'ai été désabusée par cet accompagnement inexistant et désintérêt du corps médical pour ce 1er trimestre pourtant plein d'inconnues, de questions laissées sans réponses, et de découvertes majeures.

témoignage #238 anonyme

J'ai eu 3 fausses couches... Avant chaque enfants. Le 1er on se dit " c'est normal". Au second, le ventre est rond, l'ainée à 4 ans elle est heureuse de savoir que bientôt un bébé arrive... Lui annoncer à été une épreuve. On se dit " pas de chance"…. La troisième est un tsunami ! Je me suis sentie seul au monde ! Et l'anecdote qui va avec est de devoir à l hôpital attendre avec les futurs maman et de s'entendre dure au bureau des admissions " vous venez pr une IVG ?"…. Mon cœur a éclaté en milles morceaux à cet instant et cette cicatrice demeure pour toujours.

témoignage #239 Alexandra Vassilacos

Je suis actuellement enceinte dans les premiers mois de ma grossesse. A la première échographie des 7 semaines d'aménorrhée on nous a expliqué que l'embryon est plus petit que la taille qu'il devrait avoir à ce terme, deux options : nous serions plutôt à 6 semaines ou alors je suis en train de faire une fausse couche non évolutive.

Recontrole dans 3 semaines ... ça me paraît tellement loin ! Ce rendez vous était il y a quelques jours.

Difficile de retourner au travail avec ce stress, chaque minute qui passe je me dis "ouf ça tient, c'est peut être juste une erreur de date".

A côté de ça j'ai une grande fatigue et des nausées permanente heureusement plutôt bien soulagée par le gingembre prescrit par mon gynécologue. Cependant certaines odeurs sont très difficiles pour moi notamment le café que boivent en permanence mes collègues mais je ne peux rien dire.

Pour mon aîné j'avais pu partir 1h plus tôt le soir a partir du 3eme mois, j'avoue que la j'en aurais bien besoin dès maintenant. Je me couche très tôt le soir (21h15-30) mais je reste épuisée et cela se ressent dans mon travail où j'ai parfois du mal à me concentrer.

Toutes ces choses j'en ai parlé à une amie qui est elle aussi enceinte, cela me fait beaucoup de bien. Ma famille n'est pas encore au courant de cette nouvelle grossesse.

témoignage #240 anonyme

Ces trois premiers mois étaient pour moi fabuleux. Bébé grandissait en moi, j'étais enceinte c'était incroyable.

Mais en parallèle, une petite voix en moi me « répétait » toujours de ne pas trop me réjouir. Que cela pouvait s'arrêter à tout moment.. difficile d'en parler car on dit qu'il y a un risque avant trois mois.. que la grossesse n'est pas « officiellement » reconnu puisqu'on l'a déclare qu'à la fin de des trois mois.. au travail j'ai « tout donné » pour avancer mes projets de fin d'année. Je n'avais pas annoncé ma grossesse donc je faisais énormément de déplacements, de voiture, beaucoup de stress, tout ce qui n'est pas bon pour le bébé quoi ! Mais en même temps... eux, ils ne savaient rien. Et puis il ne fallait pas laisser planer « le doute »

Le plus difficile ? A l'annonce de cette grossesse au travail, on me demande « comment je peux faire ça à l'équipe », que « on va [me] proposer plusieurs solutions mais que la rupture conventionnelle s'avère être là meilleure. »

Voilà, 9 ans de travail acharné pour se retrouver aujourd'hui à être remercier comme ça. Ma gynécologue m'a arrêté quand je lui ai raconté. Elle m'a parlé des effets du stress et de l'anxiété sur bébé. Aujourd'hui bébé a 3.5 mois, j'ai fais la demande de rupture conventionnelle et on me répond en recommandé que jamais cela ne m'a été proposé de part ma grossesse, que c'était pour un manque de travail et d'investissement considérable (2 pages recto verso de reproches sur mon professionnalisme) tout en me disant à la fin du courrier que si je souhaitais reprendre mon poste il m'attendait.

Sincèrement, quand je lis la quantité de reproches, qui serait raisonnablement sérieux pour proposer un boulot à une personne aussi peu compétente et irraisonnée ?!

Remise en questions, effet négatif de cette image de moi en plein post parfum...

Je veux rebondir en me disant que rien arrive par hasard et que c'est pour faire quelque chose d'encore mieux de ma vie ! Mais il va me falloir un petit laps de temps avant de vraiment l'intégrer. Merci de m'avoir permis de m'exprimer

témoignage #241 anonyme

Grossesse qui s'est très bien passée

Mais c'est le 2e mois que j'ai ressenti le plus de fatigue. Je ne travaillais pas à l'époque, j'étais en formation, et heureusement car je devais dormir 10h par jour. Je pense que c'est ce 2e mois qui devrait bénéficier d'un aménagement du temps de travail. Ou alors limiter le temps de travail pour toutes à 15-20h par semaine ce qui serait bcp plus confortable en cas de règles, de grossesse pour les femmes et laisserait du temps libre pour tout le reste pour tout le monde

témoignage #242 anonyme

Entre la fatigue et un état général qu'on ne relie pas forcément encore à la grossesse, les nausées H24 (pourquoi parle-t-on des nausées matinales??? On a donc le droit d'être mal que le matin ?), la difficulté pour s'alimenter , faire les courses à cause des odeurs nauséabondes, le potentiel choc que peut causer la grossesse et tout ça en le gardant pour soi et son conjoint car risque élevé de fausse couche ... on se sent seule , pas de rdv gyneco avant 12 semaines et on est toutes censées vivre dans la vie pro et privée normalement , car non la grossesse n'est pas une maladie mais il y a tout au long de ce parcours des symptômes qui y font penser

témoignage #243 anonyme

Les grossesses pour moi ont été un cauchemar, en cause la nausée constante des premiers mois, complètement invalidantes, un état dépressif . Cet état n'est pas compris par l'entourage, car nous sommes censées être pleine de bonheur.... Oui à une aide pour plus de soutien, à tous les niveaux (arrêt travail, prise en charge médicale...)

témoignage #244 anonyme

Les premiers mois de grossesse sont chez moi comparable à un cauchemar : fatigue, nausées, vomissements, stress de faire une fausse couche...et à côté de cela il ne faut rien dire à son employeur avant le 3ème mois, la prise en charge médicamenteuse des vomissements est ridicule (les professionnels de santé considèrent que cela fait partie des contraintes, les traitements ne sont remboursés qu'en cas de vomissements allant jusqu'à la déshydratation/hospitalisation, les autres débrouillez-vous avec vos Donormyl ou Calibran non remboursé...30 euros la boite de 28 cp pour le deuxième...sachant qu'on peut en prendre jusqu'à 4 par jour, il est réservé à une CSP+...

Comme d'hab les femmes doivent fermer leur g*** et se réjouir du miracle de la vie (qui a certes du positif mais est loin de la partie de plaisir).

Pour info je suis pharmacienne donc plutôt calée et j'essaie d'aider au mieux mes amies qui traversent ces affres, mais actuellement je suis dans mon T1 de 2ème grossesse et c'est un enfer dans lequel je ne rencontre pas beaucoup de bienveillance !

témoignage #245 anonyme

Bonjour,

J'ai eu des « désagréments » tout le long de ma grossesse.

Dès le début du deuxième mois, mes nausées ont débuté jusqu'à 5mois et demi. Je vomissais tous les matins et j'étais nauséeuse toute la journée ce qui m'handicapait beaucoup pour faire quoique ce soit ... c'est aussi là que la fatigue intense a commencé jusqu'à la fin de ma grossesse. J'avais besoin de faire une à deux sieste par jour sinon je ne tenais pas le rythme.

Nous avons donc décidé d'annoncer ma grossesse assez tôt (1mois et demi) à notre entourage.

J'ai du par contre adapter mon travail. Étant indépendante, j'ai moins travaillé et j'ai donc perdu en revenus mais je ne pouvais pas faire autrement.

Les débuts de grossesse peuvent être difficiles. Et je pense qu'il faut vraiment lever ce tabou.

témoignage #246 anonyme

Bonjour,

Tout d'abord merci pour votre engagement vis à vis de ce sujet. J'ai pour ma part vécue 2 grossesses. La première a été très compliquée pendant les 4 premiers mois : nausées, vomissements 10 fois par jour avec un travail prenant sans télétravail chez un client (je travaillais dans un cabinet de conseil). Je ne voulais pas annoncer ma grossesse au client car je n'en avais pas encore parlé à mon entreprise, j'attendais le 2ème trimestre. Très fatiguant, sieste dans les toilettes, 2h de transport par jour avec un sac poubelle à la main.

J'ai fini par demander un arrêt de travail d'un mois car je ne pouvais plus aller travailler avec des vomissements et nausées pareil...

témoignage #247 anonyme

Déjà parents d'une petite fille de trois ans, nous avons décidé, mon compagnon et moi, d'agrandir notre famille en janvier dernier. Après quelques essais infructueux, j'apprends en mai dernier que je suis enceinte. Quelle joie ! Mais qui fut malheureusement de courte durée. Fin mai, un soir, je ressens de très violentes douleurs accompagnées de pertes de sang. Je pense évidemment tout de suite à une fausse couche et mon compagnon et moi sommes désespérés. Mais aux urgences on me dit que l'embryon va bien et que c'est un kyste qui s'est percé... Je rentrz chez moi avec un arrêt de travail mais quelques jours plus tard le même scénario se répète, avec cette fois des douleurs tellement vives que je pense m'évanouir. Et cette fois les médecins se rendent compte qu'en plus de la geossesse intra-uterine je fais aussi une grossesse extra-utérine. Un embryon s'est implanté dans ma trompe et est en train de la détruire. Il faut m'opérer en urgence, en espérant que le "bon" embryon survive. Je subis donc une coelioscopie sous anesthésie générale, on me retire la trompe endommagée et la grossesse extra utérine. L'embryon bien implanté survit à l'opération. S'en suivent 15 jours difficiles, je me remets doucement de l'intervention, tant physiquement que mentalement. En plus, les premiers "maux de grossesse" apparaissent : très fortes nausées et vomissement tous les soirs. Je suis très affaiblie, et à la mi juillet je fais un petit décollement de placenta... Ce premier trimestre a donc été extrêmement difficile et j'en vis encore les connaissances. Je n'ai pas repris le travail depuis l'opération, je suis trop fatiguée. Je suis toujours sur le qui-vive, j'ai toujours peur pour mon bébé. Ça a été très dur aussi pour mon entourage de me voir mal, surtout pour mon compagnon et évidemment pour notre fille qui maintenant s'inquiète souvent pour moi. Tout à été difficile dans cette expérience. Physiquement j'en suis ressortie affaiblie et meurtrie par l'intervention, psychologiquement je me sens fragilisée, je n'étais pas prête à tout ça. Je dois dire que j'ai été très bien prise en charge à l'hôpital, où je suis maintenant suivie par une psychologue. Par contre d'autres médecins libéraux que j'ai vus m'ont tenu le fameux discours des "trois premiers mois où il ne faut rien dire, au cas où". Alors que justement j'avais tellement besoin d'être soutenue, de me sentir entourée, que j'en ai parlé à presque tous mes amis. Je savais que seule je n'y serais pas arrivée. J'ai aussi mal vécu le fait de déclarer à la CAF la grossesse seulement à la fin du troisième mois. Donc tout ce que j'avais vécu avant ne comptait pas, ou devait seulement être considéré comme maladie ou acres chirurgicaux par l'état ? Alors que pendant trois mois j'ai eu peur tous les jours pour l'enfant qui grandissait en moi, et que j'ai aussi dû faire le deuil de la deuxième vie que j'aurais aussi pu porter... Je pense qu'il est vraiment nécessaire de briser le tabou qui existe autour de ces trois premiers mois aussi bien au niveau de la société que des institutions gouvernementales. Les femmes et leur entourage s'en porteront bien mieux.

témoignage #248 anonyme

Bonjour,

Pas de fausse-couche pour moi mais deux grossesses extra-utérines.

Pour la 1ère on ne sait pas vraiment ce qu'il nous arrive, je suis enceinte alors que j'avais un stérilet mais quelque chose ne va pas, l'embryon n'est pas bien placé. Plusieurs prises de sang pour être certain que la grossesse n'évolue pas correctement puis les urgences gynéco pour la mise en place du « protocole » (seul nom donné à l'interruption de grossesse dans le cas de grossesse extra-utérine), protocole obligatoire car si la grossesse évolue il est possible d'en mourir. Le protocole se résume en une injection de méthotrexate (produit utilisé aussi pr les chimiothérapies) en ambulatoire. Ensuite il faut faire des prises de sang tous les 2 jours pour vérifier que le taux d'HCG baisse, pendant une semaine il ne faut pas prévoir de déplacement au cas où. Au bout d'une semaine, nouvelle prise de sang et échographie pour un contrôle, tout se passait comme prévu j'ai donc pu partir en week-end (des prises de sang toutes les semaines étant prévues jusqu'à négativité du taux de HCG). Manque de chance, la grossesse avait continué son évolution et ma trompe s'est rompue un samedi en fin de journée. Une douleur indescriptible s'en est suivie, les pompiers, les urgences gynéco, l'hémorragie interne, l'opération, l'ablation de la trompe pour stopper l'hémorragie, la transfusion car j'ai perdu la moitié de mon sang, le réveil horrible tellement la douleur est encore forte et ensuite un bon mois pour se remettre de tout ça. La chance que j'ai eu c'est d'avoir une très bonne gynécologue à l'écoute et une psychologue de la maternité qui m'a beaucoup aidé.

Pour la 2ème grossesse extra-utérine, un peu plus d'un an plus tard c'était une grossesse voulue, et ça a vraiment été très difficile, au début on pensait à une fausse couche mais non. En pleine période de Covid, je dois être seule à tous les rendez-vous sans mon mari, pour reprendre le même protocole et même pour les injections et l'attente de 4h après je suis seule. Le pire c'est que le lieu des rendez-vous et des injections est le même que celui des urgences maternité donc nous sommes avec des femmes enceintes, avec des femmes qui vont accoucher et moi je suis là pour arrêter ma grossesse car je n'ai pas le choix, sinon je mets ma vie en danger. Vu mes antécédents j'ai eu deux injections, il a fallu un mois et demi pour que le taux soit négatif, un mois et demi sans savoir si cela va s'arrêter ou pas.

Le plus difficile là dedans c'est que je me suis sentie très seule, j'ai senti que les médecins n'étaient pas très à l'aise avec cette problématique il n'y a pas vraiment d'explication rationnelle, et autour de moi personne ne connaissait ça.

témoignage #249

anonyme

Pour ma première grossesse, le premier trimestre fut pour moi un calvaire. J'avais entendu parler des "nausées matinales", sauf que chez moi elles duraient toute la journée. J'avais envie de vomir du matin au soir. J'ai même perdu du poids tellement j'avais du mal à me nourrir. Toutes les odeurs m'agressaient en permanence. Ma gynécologue a rit quand je lui en ai parlé : "ne vous en faite, pas tout est normal". J'ai donc essayé de chercher des solutions par moi-même, sans succès. J'avais du mal à supporter les transports en commun. Aux nausées se sont ajoutés des vertiges. Des amies bien intentionnées m'ont suggéré de manger des petits suisses, ce qui n'avait aucun effet sur moi. J'ai tout essayé mais rien n'y faisais. Je ne pouvais plus faire les courses moi-même tellement les odeurs m'insupportaient. Au travail j'attendais la fin des 3 premiers mois pour en parler, mais je n'arrivais pas à me concentrer tellement j'avais peur de vomir sur mon clavier d'ordinateur. J'en suis venue à souhaiter une fausse couche pour me débarrasser de cette grossesse qui me faisait souffrir. Et je culpabilisais de le penser, alors je n'en parlais pas. A la fin des 3 mois j'avais perdu 3 kilos. Le mois suivant les nausées ont cessées et j'ai repris mes 3 kilos. Sauf que ma gynécologue m'a fait la leçon car j'avais pris trop de kilos d'un coup, et selon elle j'allais donner du diabète à mon bébé. Il n'en est rien. Mais j'ai continué à culpabiliser. Heureusement que je travaillais dans un environnement bienveillant pour cette première grossesse, car j'ai pu parler de ce que j'avais vécu une fois les 3 mois passés.
Pour ma seconde grossesse j'ai eu la chance de tomber sur une jeune médecin généraliste qui m'a donné des médicaments anti-nausées. Ca n'a pas vraiment fonctionné, mais le fait qu'elle le fasse m'a permis de me sentir écoutée. J'ai finalement découvert seule ce qui fonctionnait un peu pour moi : des pilules de gingembre. Mes nausées étaient fortement réduites, même si elles n'avaient pas totalement disparues. Je travaillais alors pour deux entreprises différentes et je n'ai pas attendu la fin des 3 mois pour l'annoncer. Je voulais que mon entourage comprenne mon état de fatigue. Si dans l'un des endroits où je travaillais (avec des hommes ayant vécu cela avec leurs compagnes) tout s'est bien passé, j'ai commencé à être mise à l'écart dans une autre entreprise dont la moyenne d'âge devait être de 25 ans avec peu de parents. J'avais juste la sensation d'être devenue incompétente aux milieu de jeunes qui n'avaient jamais connu de grossesses et donc ne pouvaient pas comprendre mon état de fatigue et d'épuisement. Personne ne leurs avait dit et ils ne l'avaient pas vécu. Avec des femmes ayant échappées aux nausées j'avais aussi du mal à expliquer mon mal-être. Le terme de nausées matinales est vraiment trompeur car on s'attend juste à être un peu barbouillée le matin, pas à être mal en permanence ! Surtout qu'on nous répète en permanence que "la grossesse n'est pas une maladie"

témoignage #250 anonyme

Pour ma seconde grossesse j'ai eu la chance de tomber sur une jeune médecin généraliste qui m'a donné des médicaments anti-nausées. Ca n'a pas vraiment fonctionné, mais le fait qu'elle le fasse m'a permis de me sentir écoutée. J'ai finalement découvert seule ce qui fonctionnait un peu pour moi : des pilules de gingembre. Mes nausées étaient fortement réduites, même si elles n'avaient pas totalement disparues. Je travaillais alors pour deux entreprises différentes et je n'ai pas attendu la fin des 3 mois pour l'annoncer. Je voulais que mon entourage comprenne mon état de fatigue. Si dans l'un des endroits où je travaillais (avec des hommes ayant vécu cela avec leurs compagnes) tout s'est bien passé, j'ai commencé à être mise à l'écart dans une autre entreprise dont la moyenne d'âge devait être de 25 ans avec peu de parents. J'avais juste la sensation d'être devenue incompétente aux milieu de jeunes qui n'avaient jamais connu de grossesses et donc ne pouvaient pas comprendre mon état de fatigue et d'épuisement. Personne ne leurs avait dit et ils ne l'avaient pas vécu. Avec des femmes ayant échappées aux nausées j'avais aussi du mal à expliquer mon mal-être. Le terme de nausées matinales est vraiment trompeur car on s'attend juste à être un peu barbouillée le matin, pas à être mal en permanence ! Surtout qu'on nous répète en permanence que "la grossesse n'est pas une maladie" !

Je me suis fait peur, terriblement peur mais je n'avais pas d'autres choix. Durant deux mois, chaque jour a été un véritable calvaire. Les repas lors des déplacements étaient imposés, j'ai été les revomir à plusieurs reprises. Je pensais qu'une fois la nouvelle apprise, cela irait mieux, que la compassion ce serait un plus mais ça n'a pas été le cas. A 6 mois de grossesse on m'a demandé de refaire des salons, je suis encore une fois restée debout durant 5h et personne ne m'a jamais proposé de chaise ou la moindre aide. Il en est de même pour les cartons qui pesaient plus de 8 kilos, j'ai du quémander de l'aide à mes collègues mais personne ne ne serait venu volontairement. Je crois qu'il y a un véritable manque de bienveillance autour de la grossesse en entreprise, les gens ne veulent pas voir le changement. Il y a encore une mentalité : quand on rentre dans l'entreprise on laisse le privé derrière soi, tout le monde est pareil. Mais ce n'est pas vrai... Je ne pouvais pas laisser mon futur bébé et mes maux devant la porte de mon entreprise.

témoignage #251 anonyme

Bonjour,

1ère grossesse : initialement grossesse gémellaire, perte d'un des bébés à 2mois de grossesse et hyperémèse gravidique pendant les 9mois.

Cela n'est pas considéré comme une fausse couche pourtant une vie s'est arrêtée, entendre dire "cela ne compte pas" fait encore plus mal, j'ai mis 9mois à faire mon deuil à partir du jour de l'accouchement car avant je m'interdisais d'être triste.

Les nausées et vomissements légèrement soulagées par du primperan (traitement cousin des neuroleptiques) et un régime alimentaire mis en place normalement chez les sujets sous chimiothérapie on été mis en place dans le but non pas d'aider une femme enceinte en détresse mais de permettre à l'infirmière que je suis de ne pas s'arrêter de travailler.

2ème grossesse : menace de fausse couche pendant les 5 premiers mois, avec fibrome, contractions, douleurs, saignements, fatigue.. etc, cette fois mise en arrêt maladie mais toujours aucune aide psychologique.

L'entièreté de la prise en soin de la femme enceinte (et son conjoint) est a revoir, tant sur un point médicale que psychologique et professionnelle. N'oubliez pas la jeune maman, une fois que bébé est né personne ne se voit attribué de super pouvoirs, le suivi en post parfum est également à améliorer.

Bravo à vous pour oser soulever un sujet encore tabou et mis de côtés, merci à vous pour essayer de faire bouger les choses.

Bonne chance, bien cordialement.

témoignage #252 anonyme

Bonjour,

J'ai été enceinte à partir de septembre 2019. Très vite j'ai eu une très grosse sciatique qui m'a empêcher de me rendre au travail (1h30 de voiture aller/ 1h30 retour). Mon entreprise m'autorisait à faire un jour de télétravail par semaine mais pas plus. Mon travail ne nécessite à aucun moment d'être sur site . Il est totalement possible de l'effectuer à 100% en télétravail . Pourtant cela m'a été refusé et j'ai dû être arrêté par mon médecin car je ne pouvais plus effectuer mes trajets domicile travail. Outre le fait de l'arrêt maladie qui aurait pu être évité, la perte de salaire s'est faite importante au moment où je devais dépenser de l'argent pour l'arrivée de mon enfant. Est il possible de prévoir une mise en place du télétravail dès que le poste est adapté pour faire?

témoignage #253 Sonia Dugrand

5ème grossesse, 3 enfants.

Un état nauséeux et à la limite du dépressif dès les premières semaines jusqu'à 4, 5, 6 mois.

Plus je suis malade plus je me dis que mon bebe lui doit être en pleine forme.

La seule grossesse durant laquelle je n'ai pas été tellement malade, j'ai perdu mon bébé à 11 semaines quelques jours avant la première échographie... J'ai perdu mon bebe à la maison, j'ai perdu presque deux litres de sang dans ma baignoire et en arrivant aux urgences avec les pompiers l'interne m'a engueulee de ne pas avoir petit déjeuner car j'ai fait un malaise. Désolée pas pense à manger deux tartines entre deux pertes de caillots... et de mon bébé.

J'ai vraiment détesté la prise en charge des médecins, aucune compassion à aucun moment, elles me disaient limite que mon état était psychologique, j'ai été renvoyée chez moi le soir même je suis tombée dans les pommes dans les bras de mon mari dans l'ascenseur et je suis restée allongée une semaine, j'avais besoin d'aide pour me doucher, pour tout.

J'avais un arrêt de 3 jours de travail seulement et rien pour mon mari alors que j'avais besoin de lui. Grande chance j'étais en congé parental encore et mon mari a son compte à pu bosser de la maison une semaine pour rester avec moi mais je sais que tout le monde n'a pas cette chance. Après je sais aussi que sans hémorragie certaines sont sur pied plus rapidement mais émotionnellement c'est tout de même un gros choc et une énorme tristesse.

Les premiers mois sont difficiles car à part notre conjoint et quelques très proches personnes personne ne sait, c'est compliqué de demander de l'aide.
La première grossesse je travaillais, obligée d'être arrêtée deux semaines dès le debut et ensuite à mon retour j'ai bien senti qu'ils avaient changé à mon égard.
Pour les suivants, il y avait les grands à gérer.
Pas facile de continuer tout comme avant quand on a juste envie de rester dans son canapé et de dormir pendant 4 mois, car quand je dors je n'ai pas de nausées mais dès que je me réveille même sans me lever j'ai envie de vomir...

Chercher des solutions autres que "c'est normal" "ca va finir par passer"...
La seule proposition aujourd'hui c est Donormyl mais je refuse de prendre un tel médicament enceinte. Je voudrais d'autres solutions plus naturelles et sans effets secondaires aussi importants.
On se sent un peu abandonnée durant ces premiers mois là et cela gâche malheureusement un peu la joie de la grossesse...

témoignage #255 anonyme

Bonjour,

Je souhaite témoigner sur le « silence » que nous serions censés respecter avant les 3 mois de grossesse. Pour ma part, je n'ai pas souhaiter garder ma grossesse sous silence car j'avais besoin de conseils et en me disant que si quelque chose tournait mal, il Y faudrait que je sois entourée. Malheureusement cela a mal tourné puisque j'ai fait une fausse couche et j'étais plutôt contente d'être aussi entourée. Je témoigne car ce silence des 3 mois alimente aussi le fait que le corps médical considère qu'une prise en charge psychologique des fausse couche n'est pas systématiquement proposée aux femmes, car à moins de 3 mois ce n'était pas un bébé viable. Et bien si dans nos têtes, avec mon conjoint, il s'agissait déjà de notre bébé. Il faut absolument faire changer cette injonction et laisser le choix, et aussi faire comprendre au corps médical qu'une qu'il est impossible de ne pas s'attacher à une grossesse de moins de 3 mois.

Merci de m'avoir lue.

témoignage #256 anonyme

Je suis tombée enceinte début novembre 2019, c'était une grossesse désirée. Très rapidement j'ai commencé à être malade, je ne pouvais presque plus rien manger et je vomissais tout ce que j'arrivais à manger. Je ne pouvais plus sortir, à 19h tous les soirs j'étais couchée, écrasée par la fatigue. Le plus difficile a été de cacher ma grossesse au travail. Très rapidement j'ai dû informer ma manager car j'étais très faible, je n'arrivais plus à rien.

J'ai vu beaucoup de médecins, car j'avais perdu presque 10kg et je m'inquiétais pour le bébé. J'ai eu la même réponse pendant 4 mois « hey oui, c'est ça la grossesse, ensuite ça ira mieux ».

Voilà.

A 3 mois j'étais encore trop malade et j'ai dû annoncer ma grossesse à mes proches au téléphone depuis mon lit.

Ces 3 premiers mois, et ces vomissement quasi-constants ont également entraîné une très forte baisse de moral, non-négligeable.

Voilà pour mon témoignage, en espérant que ça puisse vous aiguiller sur vos travaux.

témoignage #257 anonyme

Bonjour je suis aide soignante je suis tombé enceinte 2 fois en 1 ans un oeuf clair et une fausse couche à 9 semaine amenorhee. Le suivi médical était vraiment pas top qu'on nous sorte des phrases " 3 mois pour retomber enceinte c'est rien" " Si c'est une fausse couche encore c'est pas grave vous inquiétez pas ça prend" Ou alors quand on demande des examens plus approfondie " Il faut en faire une troisième pour avoir des examens" devoir attendre la 1ere écho de datation ça fait mal c'est stressant surtout quand on a vécu un premier échec être perdu ne pas savoir si on doit être en arrêt ou continuer d'aller au travail, se pauser milles et une questions être en dépression des le début car peur que ça recommence. Même pas une psychologue de conseiller rien. Je suis suivi par des sages femmes et je voudrais juste trouver une bonne gynécologue et personnes prend de nouvelles clientes ça aussi ça fait paniquer. Aux urgences après 15 jours d'arrêt je voulais le prolongé il me dit "pourquoi faire tout est parti !" Comme si les émotions ne compte pas. Je suis aide soignante j'ai de l'empathie mais la ils sont conditionné malheureusement ils en reçoivent tous les jours mais on est très mal suivi on nous lâche chez nous comme ça sans mots rassurant je suis si triste ils en sont arrivés à nous faire dégoûter de ce projet la pire phrase c'est quand on me demande mon âge que je dit 25 ans et qu'on me répond mais ça va vous êtes jeunes vous inquiétez pas ..

témoignage #258 anonyme

Bonjour,

Merci pour cette initiative.

En ce qui me concerne j'ai eu des nausées et j'étais très fatiguée. Mais, comme beaucoup de femmes, je travaillais et je ne souhaitais pas en parler tout de suite à mon employeur. Je ne savais pas comment est ce qu'il pourrait réagir, même si l'ambiance générale est plutôt bienveillante. Et puis j'avais très peur de faire une fausse couche.

Dans ces cas là, il aurait fallu, en plus de gérer mon propre chagrin, expliquer à des collègues que finalement, non, je ne partirai pas en congés maternité.

Idem pour la famille, je ne voulais à avoir à supporter leur peine en plus de la mienne.

Donc mon conjoint et moi avons attendu la fameuse écho du premier trimestre pour annoncer ma grossesse à nos proches et mon employeur.

En attendant, j'ai dormi sur mon bureau pendant ma pause déj, j'ai subi mes nausées en silence et j'ai attendu que ça passe.

Heureusement, je me suis quand même confiée à deux amies , dans le cas où je perdrais le bébé pour avoir tout de même un support system.

témoignage #259 anonyme

Bonjour,

Je suis maman d'une petite fille de presque 3 ans. J'ai vécu un début de grossesse très difficile psychiquement avec une difficulté d'intégrer/accepter ma grossesse (pourtant voulue et décidée). J'ai même envisagé d'avorter, refusant par là de devenir mère, ce que je considérais comme un changement drastique et terriblement angoissant de ce que j'étais. Le poids des représentations sociales de la grossesse (épanouie, heureuse car choisie !) m'a énormément pesé, et empêché d'exprimer autour de moi (travail, amis, famille) ce questionnement profond, ce mal-être, cette non-acceptation du bébé. J'étais heureusement extrêmement bien entourée (conjoint, psy) et ai pu suivre le reste de ma grossesse facilement en explorant les raisons de ce premier trimestre tellement plombé. Il me semble donc primordial d'aborder aussi les difficultés psychologiques réelles éprouvées par certaines femmes lors de ces 3 premiers mois (pouvant aller jusqu'à la dépression anténatale dont on ne parle pas du tout !). Si la dépression du post-partum explose en ce moment dans les médias et la sphère publique, c'est une bonne chose mais alors posons aussi la dépression anténatale sur la table. Merci à vous pour ce combat en tout cas !! Et votre livre, d'utilité publique.

témoignage #260 Anaïs Le Brun - Berry

4 grossesses, 12 mois, donc un an d'enfer : d'abord, évidemment, la fatigue éprouvante et l'angoisse de la fausse couche, le dégout du café, de la viande, de l'odeur de la ville, de son propre savon, parfum.... Ensuite, beaucoup, beaucoup de nausées et de vomissements, parfois plusieurs fois par jour. J'ai tout essayé, le gingembre, l'acupuncture, les médicaments, le régime ultrapropreté, le coca, bref, tout. Tout essayé sauf les arrêts de travail, car on ne me l'a jamais proposé, alors que dieu sait que les gynéco et SF ont la main lourde en fin de grossesse.

L'indifférence des femmes qui n'ont pas vécu cela (contrairement à ce que je lis ici ou là BEAUCOUP de femmes enceintes n'ont pas la moindre nausée), voire leur incompréhension, ajoutent à la solitude et au mal-être. Il semble que tant qu'on n'a pas atteint le stade de la déshydratation, le sujet n'intéresse pas. Cela fait partie des petits maux qu'on serait tentés de classer dans la même colonne que les vergetures, alors que trois mois de nausée conduisent nécessairement à l'épuisement physique et moral.

Toute aussi frustrante est l'absence de données scientifiques : pourquoi ces nausées, qui vont jusqu'aux vomissements, quand le corps devrait au contraire protéger l'embryon en formation ? Pourquoi le rôle des hormones de grossesse est encore assez peu clair sur ce phénomène, (même si pour ma part, la décrue de l'hormone HCG avait un effet positif quasi immédiat) ? Et celui du foie ? Pourquoi la recherche ne s'empare-t-elle pas d'un sujet aussi essentiel, aussi répandu ?

témoignage #261 anonyme

Lors de ma 1ère grossesse, j'allais très souvent aux toilettes dans mon entreprise. J'y vomissais et il m'arrivait de m'endormir quelques minutes. Mes collègues s'inquiétaient de me voir dans cet état. Le 100% télétravail m'a sauvé lors de ma seconde grossesse. Je pouvais aller aux toilettes et aménager mon temps de travail pour me reposer. Ce télétravail m'a permis de travailler plus longtemps dans ma grossesse, mon médecin m'avait prévenu que je ne retournerai pas sur site. Pour lui c'était télétravail ou arrêt maladie.

témoignage #262 Adeline

Je crois que je m'imaginais une évidence fulgurante... je suis enceinte donc j'ai un bébé dans le ventre. Sauf que non, c'est pas aussi évident que cela. Il faut attendre d'être sûrs. Et ça dure 3 mois... 3 mois, c'est long pour avoir un oui affirmé. en sortant du premier rendez-vous, je ne me suis sentie plus enceinte... parce que ce n'était pas un oui officiel, j'ai cessé de me sentir femme enceinte. Il ne faut pas le dire ou tout juste l'évoquer à ceux qu'on aime. Ne pas être trop joyeuse ou trop angoissée. Pourtant, entre faire le choix de la maternité, faire les tests sanguins et génétiques, les nausées, la fatigue et la poitrine douloureuse, caler les rendez-vous futurs, anticiper le boulot, éviter de trop s'agiter, de trop porter... c'est difficile de ne pas le dire. D'autant plus que si au bout des 3 mois, vient le constat terrible que la grossesse, s'est arrêtée... c'est la solitude qui l'emporte.

Je me suis sentie privée du droit d'être. 3 mois où mes émotions positives comme négatives sont passées sous silence. Je n'ai pas encore atteint le 3e mois aujourd'hui et j'ai envie chaque matin d'avoir une échographie pour être sure et certaine que c'est bon, que ça va... je cherche la preuve que tout se déroule bien... J'ai envie de pouvoir expliquer simplement ma fatigue et les nausées. Et, j'ai envie d'être rassurée : en bien comme en mal, je serais bien entourée. C'est difficile d'attendre sans pouvoir exprimer ce que l'on ressent, c'est difficile d'être mesurée ou dans la retenue.

témoignage #263 anonyme

Je finis mon troisième mois de grossesse et depuis la 5 ème semaine, je suis sujette aux nausées, douleurs gastriques, remontées acides. J'ai déjà été hospitalisée pour être réhydratée car impossible de boire et manger mais aucun traitement soulage vraiment ! C'est incroyable qu'on nous laisse ainsi en disant, il faut attendre la fin du 4 ème mois en attendant forcez vous à boire car manger il y a toujours des réserves. J'ai perdu 10 kg en 2 mois alors que mon IMC était de 26! Je suis donc arrêtée et j'ai été remplacée dès mon deuxième jour d'arrêt maintenant plus qu'à croiser les doigts au retour.

témoignage #264 anonyme

J'ai aujourd'hui 33 ans, je suis en essai bébé depuis 5 ans avec mon mari et j'ai déjà vécu 8 FC. Je déteste ce terme "FC" car il n'y a rien de faux dans une grossesse. La prise en considération des femmes qui vivent ce traumatisme à encore beaucoup de chemin à faire. Depuis ma 1ere grossesse arrêtée je me sens extrêmement seule et très peu soutenue par le corps médical. J'ai rencontré des médecins femmes (j'insiste sur femme car dans ces moments, on se dit que la femme peut avoir une certaine compassion et essayer de comprendre ce que l'on vie) sans aucune humanité et très blessantes. Il y a encore beaucoup de travail à faire sur la prise en charge des FC. J'espère sincèrement qu'un jour on y arrivera.

témoignage #265 anonyme

Lors de ma 1ère grossesse, j'ai eu beaucoup de nausées et de la fatigue mais j'arrivais à manger et me repose. Par contre lors de ma 2ème grossesse (gémellaire), j'ai eu moins de nausées mais la fatigue et le reflux gastrique ont été très difficile à gérer. Déjà il fallait que je m'occupe de ma fille de 2 ans donc plus difficile pour se reposer. Et le reflux m'empêchait de m'alimenter correctement, j'ai perdu du poids pendant les 4 premiers mois et ça accentuait ma fatigue sans parler du fait que je ne mangeais pas à ma faim et que ça créait une énorme frustration. Quand j'en ai parlé à la gynécologue de l'hôpital où j'étais suivi tous les 15 jours (grossesse à risques) elle m'a répondu que tant que les bébés allaient bien c'était pas grave si je ne mangeais pas à ma faim et que la fatigue passerait. Elle a refusé de m'arrêter malgré les risques de cette grossesse et mon état. Plus le fait que j'avais une heure de voiture par jour pour aller travailler (travail principalement en station debout). Heureusement mon médecin traitant et ma sage femme libérale ont su être à mon écoute et me soulager.

En parlant avec des amies de nos grossesses, on s'est vraiment dit que les 3 premiers mois étaient vraiment terribles à vivre et que c'est à ce moment là que nous avions besoin d'être à la maison pour prendre soin de nous.

témoignage #266 anonyme

Lors de ma 1ère grossesse, j'ai eu beaucoup de nausées et de la fatigue mais j'arrivais à manger et me repose. Par contre lors de ma 2ème grossesse (gémellaire), j'ai eu moins de nausées mais la fatigue et le reflux gastrique ont été très difficile à gérer. Déjà il fallait que je m'occupe de ma fille de 2 ans donc plus difficile pour se reposer. Et le reflux m'empêchait de m'alimenter correctement, j'ai perdu du poids pendant les 4 premiers mois et ça accentuait ma fatigue sans parler du fait que je ne mangeais pas à ma faim et que ça créait une énorme frustration. Quand j'en ai parlé à la gynécologue de l'hôpital où j'étais suivi tous les 15 jours (grossesse à risques) elle m'a répondu que tant que les bébés allaient bien c'était pas grave si je ne mangeais pas à ma faim et que la fatigue passerait. Elle a refusé de m'arrêter malgré les risques de cette grossesse et mon état. Plus le fait que j'avais une heure de voiture par jour pour aller travailler (travail principalement en station debout). Heureusement mon médecin traitant et ma sage femme libérale ont su être à mon écoute et me soulager.

En parlant avec des amies de nos grossesses, on s'est vraiment dit que les 3 premiers mois étaient vraiment terribles à vivre et que c'est à ce moment là que nous avions besoin d'être à la maison pour prendre soin de nous.

Et l'annonce aux proches ? Dans mon cas c'était plutôt.. Pourquoi l'annoncer de suite si c'est pour le perdre dans quelques semaines, devoir leur annoncer la perte, et subir le grand froid que cela va jeter, l'incompréhension et les non dit ?

Je me suis sentie tellement seule...

Avant les essais bébé, je ne comprenais pas cette "tradition" de ne pas annoncer sa grossesse avant les 3 mois et pourtant j'ai fait comme tout le monde à vouloir ne rien dire, surtout qu'avec un passé de fausses couches j'ai encore plus de pression émotionnelles qui s'ajoute.

Malheureusement, à 11sa le cœur de mon bébé s'est arrêté, pour la première fois j'ai accepté ma souffrance et j'ai vécu cela comme un deuil.

Je suis prête à aller de l'avant, nous recommençons sur ce cycle, on croise les doigts !

Mais il est vrai que je ne sais encore pas comment je gérerai la chose les premiers mois si je retombe enceinte..

témoignage #267 Carine Dellagnese

Et l'annonce aux proches ? Dans mon cas c'était plutôt.. Pourquoi l'annoncer de suite si c'est pour le perdre dans quelques semaines, devoir leur annoncer la perte, et subir le grand froid que cela va jeter, l'incompréhension et les non dit ?

Je me suis sentie tellement seule...

Avant les essais bébé, je ne comprenais pas cette "tradition" de ne pas annoncer sa grossesse avant les 3 mois et pourtant j'ai fait comme tout le monde à vouloir ne rien dire, surtout qu'avec un passé de fausses couches j'ai encore plus de pression émotionnelles qui s'ajoute.

Malheureusement, à 11sa le cœur de mon bébé s'est arrêté, pour la première fois j'ai accepté ma souffrance et j'ai vécu cela comme un deuil.

Je suis prête à aller de l'avant, nous recommençons sur ce cycle, on croise les doigts !

Mais il est vrai que je ne sais encore pas comment je gérerai la chose les premiers mois si je retombe enceinte..

témoignage #268 anonyme

Très grosse fatigue lors du premier mois alors que je suis une grosse dormeuse de base, j'étais sans cesse fatiguée...

Puis arrivent les fameuses nausées "matinales" qui duraient pour moi du lever au coucher...obligation de m'arrêter au bord de la route pour aller bosser (2 a 3 arrêts sur 12 km), puis arrêt de travail complet car vomissements intempestifs (compliqué au standard...)

...déjà pourtant pas épaisse...perte de 4 kilos...pas super rassurant...on est pas sensé prendre du poids pour une grossesse ??!!??

Le simple morceau de beurre fondant dans la poêle me faisait courir pour vomir...

Seuls les plats "régressifs" passaient, a savoir : lait kelloggs, pain grillé, happy meal et jambon coquillettes voire purée...

Quant a la première échographie, bébé ne se laissait pas mesurer la nuque, donc sonde+douchette pour la faire sauter...

témoignage #269 anonyme

Mes trois premiers mois de grossesse ont été un calvaire.
Quelques symptômes :
- J'ai souffert de nausées (sans vomissements) du matin au soir, tellement fortes qu'elles me réveillaient même la nuit...
- J'étais épuisée et souffrais d'insomnies, liées à mes nausées. J'étais tellement mal que j'étais incapable de m'endormir
- Impossible aussi de m'hydrater et de m'alimenter correctement : les seuls aliments qui calmaient les nausées étaient le « sec » : pain, pâtes, riz. Moi qui consomme énormément de fruits et légumes, j'étais incapable d'en ingérer. S'en suivent donc d'autres symptômes additionnels : constipation, fatigue intense, sentiment d'être totalement détraquée. Je n'arrivais pas à boire la moindre gorgée d'eau... C'est la seule chose qui m'a d'ailleurs fait vomir un matin : morte de soif, j'avais bu un peu d'eau au saut du lit. J'ai immédiatement vomi l'eau bue dans la foulée.
- Je faisais des malaises vagaux plusieurs fois par jour, alors même parfois que je venais de manger. Il m'était même parfois impossible de sortir de chez moi faire mes courses (magasin pourtant à 50m...)
- Beaucoup plus accessoire : une peau soudain très grasse et des boutons d'acné dignes de ceux de mes 14 ans.

Je suis restée allongée sur mon canapé pendant 2 mois et demi, comme un zombie.

On imagine facilement l'impact sur la vie sociale : je ne suis tout simplement pas sortie de chez moi pendant toute cette période.

Côté professionnel, ça a été très technique aussi. Impossible de se réjouir de cette période de confinement, et pourtant : si je n'avais pas été en télétravail, je n'ai pas la moindre idée de comment j'aurais été en mesure de travailler. Je n'aurais pas pu prendre mon scooter pour aller au travail comme habituellement, et même les transports en commun auraient été épuisants et stressants à cause du risque de malaise...

témoignage #270 anonyme

Bonjour,

Je suis tombée enceinte en octobre 2020. Des la quatrième semaine de grossesse j'ai commencé à être excessivement malade: nausées très fortes jour ET nuits, vomissements tous les jours, plusieurs fois par jour, brûlures d'estomac qui m'empêcher de dormir la nuit, faiblesse extrême, je ne pouvais plus me lever du lit.

A ce moment là j'étais en télétravail à cause du confinement, heureusement car je n'aurais pas pu me lever pour aller au travail. Très vite mon gynécologue m'a arrêtée pour un mois. J'ai informée ma patronne que je étais enceinte (qu'elle ne s'inquiète pas sur ma santé en période de Covid). Elle a très bien compris la situation. Je n'ai pas attendu les 3 mois de coutumes pour lui dire. Je pense que si j'avais du aller au travail j'aurais été obligée de le dire encore plus tôt...

On doit se taire ces trois premiers mois alors que c'est le pire moment de la grossesse.

A côté de ça on vous dit « t'inquiète pas ça va partir au bout de 3 mois ! » comme si ce n'était pas si grave...je ne pouvais plus manger, plus marcher, je perdais du poids...attendre encore 8 semaines que ce la passe hypothétiquement...c'était trop pour moi.

Dans les magasins les caisses prioritaires sont pour les grossesses « appâtantes » alors qu'au début on ne voit rien mais c'est peut être la me plus dur.

J'aimerais faire un 2eme enfant a l'avenir mais j'appréhende énormément le début de ma grossesse et je me demande surtout si le gynéco acceptera de m'arrêter pendant deux mois...

Ce n'est pas du tout encore au programme mais ça m'angoisse déjà.

témoignage #271 anonyme

Quand j'étais toute jeune (20 ans exactement), je suis tombée enceinte. D'un jeune homme de mon âge, que j'aimais, qui m'aimait, avec qui je vivais. C'était un peu volontaire même si je ne lui en avais pas parlé... Je n'étais pas très rigoureuse sur la pilule contraceptive, depuis toujours (j'ai commencé à la prendre à 15 ans). Et comme je n'étais jamais tombée enceinte en 5 ans, je me croyais stérile...

Cette grossesse était une belle nouvelle pour moi. J'étais ravie. J'ai tout de suite senti cette vie en moi comme un soleil qui rayonnait et me réchauffait de l'intérieur, j'ai tout de suite ressenti de l'amour pour ce qui prenait racine en moi.

Et je n'ai pas imaginé une seule seconde que ça puisse mal se passer. Je voulais cet enfant, j'étais persuadée que je serais sa maman. Si mon compagnon ne s'en sentait pas le courage, pas de problème, je l'élèverais sans lui. Tout me semblait si simple...

Sauf qu'il a pleuré de désespoir en l'apprenant et que pas une personne de mon entourage ne m'a soutenue, ni amis, ni parents. Tout le monde m'a fait peur au lieu de me faire confiance, et surtout tout le monde a fait pression sur moi pour une IVG.

Je suis allée au planning familial la mort dans l'âme. J'ai tout de suite dit à la psychologue là-bas, au premier rendez-vous, que je ne voulais pas de cette IVG, que j'aimerais trouver comment faire autrement. Elle m'a répondu texto "Si vous êtes ici, c'est que votre décision est prise". Je n'ai donc pas eu plus d'écoute ni de soutien là-bas, alors que c'était ma dernière chance de trouver une solution pour garder mon bébé contre l'avis de mon entourage.

J'ai très mal vécu l'IVG. Je me suis rendue malade pendant des mois. D'ailleurs j'ai déclenché une maladie auto-immune sévère dans la foulée, clairement mon traumatisme a été LE facteur qui l'a enflammée. Même le spécialiste m'a dit à l'hôpital qu'on ne voyait pas ces symptômes-là à mon âge et m'a demandé si j'avais vécu un traumatisme récemment, type décès... J'ai répondu que je ne voyais pas, mais je savais.

Je regretterai toute ma vie d'avoir cédé à mon entourage et de ne pas m'être écoutée. Ça fait plus de 20 ans et je pense encore souvent à cet enfant qui aurait dû voir le jour.

Jamais je ne m'en remettrai.

J'aurais dû pouvoir trouver l'appui que je cherchais.

témoignage #272 anonyme

Bonjour,

Je suis actuellement enceinte de mon deuxième enfant. Durant les 3 premiers mois, j'ai été très malade (nausées, vomissements, fatigues extrêmes, vertiges...), comme le veut la société je voulais cacher cette grossesse par peur de la fausse couche... Mais quand on ne peut pas sortir de chez soi car on fait des vertiges à répétition cela est compliqué. J'ai du me faire arrêter 2 semaines dès mon 1er mois de grossesse. De retour au travail, car bien sûr la société nous fait comprendre qu'être enceinte n'est pas une maladie et que de toutes manières il y a pas grands choses à faire contre les maux de grossesse (patience et prendre sur soi en cachette)... Résultat malaise vagal sur mon lieu de travail à 2 mois. J'ai décidé de l'annoncer à mes supérieurs etc car je n'en pouvais plus le rythme de travail, les trajets en voiture etc rebelotte arrêt pendant 3 semaines jusqu'à la fin du 1er trimestre. En effet, je suis d'accord avec vous, il est temps que la société prenne en compte ces 3 premiers mois de grossesse: pour nous soulager dans le cadre de notre travail mais aussi pour enfin prendre en compte l'attachement des parents envers ce fœtus... Une grossesse dure 9 mois pas 6 pourquoi reconnaître la grossesse qu'au bout de 3 mois ! On banalise les fausses couches au 1er trimestre autant en terme d'accompagnement et physiquement. Si vous arrivez à faire bouger les choses, bravo. En tout cas belle démarche !

témoignage #273 anonyme

Je vais donc raconter mes premiers mois.
Après des années d'essais, nous entrions en parcours PMA (j'ai les ovaires OPK).
J'ai tout de suite su que j'étais enceinte car les nausées sont arrivées dés la 4ème semaine. (Nous venions de décider de ne pas faire la PMA car nous avons rencontré une médecin très désagréable, j'avais dit à mon compagnon qu'il fallait laisser faire le temps).

Donc j'apprends que je suis enceinte, je ne m'y attendais pas du tout. Il a fallu faire le travail inverse : accepter de porter un enfant alors que tout le monde me disait que ce n'était pas possible pour moi.
Les nausées et vomissement sont arrivées pour ne repartir que le lendemain de l'accouchement.
J'ai commencé à vomir en ouvrant le frigo, en buvant de l'eau, la moindre odeur, la vue de la nourriture me faisait vomir : j'ai perdu 3 kilos en un mois.
C'était noël : un enfer. J'ai passé les fêtes enfermée dans la chambre avec les fenêtres ouvertes car les odeurs du four et de cuisson me faisaient vomir. Je pleurais beaucoup car épuisée.
Tout le monde me disait : mais ça va passer c'est normal d'avoir des nausées.
Et puis mes amies ont vu que je pleurais tout le temps, elles m'ont dit : tu ne vas pas bien tu refuses cette grossesse il faut que tu consultes. Mais ce n'était pas ça, je n'en pouvais plus de vomir nuit et jour. Le pire c'était à partir de 16h. Je passais ma soirée aux toilettes. (Alors qu'on me disait que c'était surtout le matin normalement).
Un dimanche, j'ai pleuré très fort, mon compagnon est parti travaillé au bureau car il n'en pouvait plus lui non plus de me voir triste. Je me suis dit : Louise part, sauve toi, jette toi de la fenêtre que ça s'arrête. J'ai appelé ma sage femme (un dimanche^^) pour lui dire que je craquais, je n'en pouvais plus de cette grossesse je voulais que ça s'arrête. Elle m'a écoutée et rassurée en me faisant comprendre que NON ce n'était pas normal de vivre ça enceinte, qu'il fallait un suivi.
J'ai pu voir une psychologue qui m'a parlée de l'hyperémèse gravidique.
Le plus dure pendant ces premiers mois c'est l'entourage, tout le monde y va de son conseil : "ne t'inquiète pas c'est normal d'être malade, ça va passer après 3 mois" et puis ensuite " tu ne vomiras plus quand bébé bougera", " Ressaisis toi ton enfant va sentir que tu es mal".
J'ai passé ces étapes seule car personne ne me comprenait. Mon compagnon était triste pour moi, il me relevait de la cuvette des toilettes et m'aidait à atteindre la chambre car je n'avais plus de forces. Il ne savait plus quoi faire. On a installé le four au sous-sol pour qu'il puisse manger chaud (car c'était l'hiver) moi je mangeais froid et je ne buvais plus. J'ai passé du temps à l'hôpital ensuite pour des soucis de placenta et plusieurs amniocentèses. C'était difficile de faire comprendre que je ne pouvais pas manger chaud car sinon je vomissais.
Le dernier vomi a eu lieu le jour de l'accouchement : une libération.

Depuis je remange mais je ne supporte pas encore les odeurs de four et de cuisson trop grasses. Il y a des aliments que je ne peux pas encore manger.

J'ai eu plus d'écoute au 6ème mois. Mais les 3 premiers ont été un enfer, et pour le moment il n'y aura pas de deuxième enfant. (J'ai accouché en juillet).

Bon courage pour la suite et merci pour votre travail.
Bonne journée!

témoignage #274 louise

Les 3, voir 5 premiers mois n'ont été qu'un enfer. Je n'ai fait que vomir et perdre du poids. Beaucoup beaucoup. C'est le donormyl (médicament qui a d'autres fins médicales) qui m'a un peu sorti de cet enfer...

témoignage #275 anonyme

Le 12 juin 2020 j'apprends que je suis enceinte. J'aurais mis seulement un mois à tomber enceinte, je me rends compte de ma chance. Mais environ une semaine plus tard l'enfer commence. Je passe mes journées à vomir à raison de 30 voir 40 fois par jour, cela ne s'arrête jamais hormis la nuit où je peux avoir quelques heures de répit. Je maigris à vue d'oeil. Mon conjoint décide de m'emmener aux urgences voyant que cela ne s'arrange pas. Le bilan tombe. -10kg qui iront jusque -14kg 2/3 semaines plus tard. Je finis hospitalisé à domicile, je ne peux rien faire à cause de ma perfusion. Je n'imaginais pas du tout la grossesse comme cela, je sais que ce cas touche peu de femmes mais j'aurais aimé me sentir épaulé par un professionnel de santé. Bébé va bien donc c'est le principal. Mais et moi ? Aucune considération pour la mère, on m'en parle comme si c'était normal de vomir autant et non-stop. Les vomissements se sont arrêtés au bout de 4 mois uniquement. Plusieurs mois après l'accouchement j'ai décidé de parler à quelqu'un qui m'as ouvert les yeux et m'as fait me rendre compte que j'avais fait une dépression à cette période de ma grossesse ainsi qu'une dépression post-partum par la suite. Cela aurait pu être évité ou bien moins grave psychologiquement parlant si j'avais eu un vrai suivi autre que celui médical.

témoignage #276 Alexandra

Bonjour, je voulais partager mon expérience parce que non, ça n'arrive pas que au autre et quand ça nous arrive, nous sommes seule...

En novembre 2019, j'apprends avec bonheur ma grossesse. Une grossesse très attendue et chérie ! Après plusieurs échos et prises de sang, la fausse couche est confirmée en décembre 2019. Je doit me faire opérer juste avant Noël parce que mon corps ne le fait pas seul. J'ai beaucoup de mal à accepter la situation, le fait d'accepter de faire ce curetage met un point final à cette grossesse pour laquelle nous avions énormément d'espoir... Je m'en veut. Mon conjoint est très à l'écoute mais n'a pas forcément les bons mots, je décide d'en parler à ma maman. Je pense que c'est ça qui m'a sauvé, en parler ! Après l'opération, le gynéco ne veut même pas me donner d'arrêt de travail pour le lendemain car "madame ça ne sert à rien c'est pas grand chose". Et puis, "va falloir attendre un peu pour la prochaine, vous êtes jeune c'est rien"... Je réussi à me faire arrêter par ma sage femme. Après ça ? Rien... On nous laisse rentrer à la maison, la tête pleine de remords, de culpabilité, mais le ventre vide. Les mois suivants ont été difficiles, on se dit chaque mois que cette fois, c'est la bonne et en fait non...on se demande où en serait cette grossesse... J'ai eu la chance d'avoir du soutient par ma famille et heureusement. À côté de ça, les personnes qui sont toujours à poser des questions "c'est pour quand le bébé" "il faudrait s'y mettre maintenant", des remarques insupportables...

J'ai eu la chance de tomber enceinte rapidement par la suite (5 mois après). Nous avons pris la décision avec mon conjoint d'en parler très tôt à mon entourage car impossible pour moi de cacher ma joie mais surtout besoin de parler ! Seule la famille proche à été au courant avant les 3 mois mais c'est déjà un soulagement, pouvoir parler de ses inquiétudes, poser des questions... J'ai ensuite passé 3 mois à vomir jour et nuit, j'ai alors perdu 5kg, infirmière aux urgences j'ai du être arrêté rapidement car j'étais épuisée à ne rien pouvoir manger, des difficultés à respirer à la moindre marche, des malaises à répétition, sans compter le stress de l'ancienne fausse couche. Aujourd'hui enceinte de 6 mois, je suis à demi alité car bébé est bien trop pressé de nous rencontrer mais c'est que du bonheur ! s'il y a quelque chose à retenir de tout ça : il faut en parler ! Avoir du soutient est la meilleure chose, ne pas pleurer seule dans son lit la nuit comme j' ai pu le faire mais pouvoir envoyé un message à une personne bienveillante pour avoir du soutient !

témoignage #277 Alexandra

Enceinte de mon premier bébé il y a moins d'un an, j'ai très mal vécu ce premier trimestre. Nausées toute la journée pendant des semaines avec vomissements plusieurs fois par jour (surtout le matin). Enseignante, je me suis retrouvée à vomir plusieurs fois dans la poubelle de ma salle de classe pendant les interclasses et à arriver en retard quelques fois (1eres fois depuis 10 ans que j'enseigne) car j'avais du mal à quitter mes wc tellement je vomissais le matin. A cause de la pression de la fausse couche pour laquelle on m'avait dit que le risque était plus élevé à cause de mon surpoids je n'ai pas osé parler de cette grossesse tout de suite et j'étais persuadé de perdre le bébé... Beaucoup de fatigue. Je me suis sentie très seule au niveau familial puisque je ne leur en avais pas parlé mais aussi seule au niveau médical puisqu'il n'y a pas de gros suivi avant deux ou trois mois. J'ai très mal vécu la déclaration de naissance tardive: à la tte fin du 1er trimestre. Cela m'a donné l'impression en attendant que si je le perdais il n'y aurait pas de traces... Pourtant j'étais bel et bien enceinte alors pourquoi ne pas faire cette déclaration de grossesse...

témoignage #278 anonyme

Enceinte de 19 sa aujourd'hui, mon début de grossesse n'a pas été idyllique et malgré Le Cap des 4 mois c'est toujours un peu difficile: Déprime, nausées, vomissements intempestifs, fatigue accrue, perte de 5kg, tension faible, covid...

Mais j'ai eu de la chance d'être au niveau professionnel dans une équipe au top. Tres rapidement je me suis sentie libre d'annoncer à ma N+1 ma grossesse car ma condition physique impactait réellement mon aptitude professionnelle. J'ai eu de la chance d'être en télétravail depuis mars 2020 et de pouvoir faire une sieste le midi!

J'ai eu de la chance d entendre de la part de ma manager que si je souhaitais me reposer en journée il n'y avait pas de soucis et que le travail pouvait attendre. (Bien évidemment sans exagérer!)

J'ai eu de la chance que notre directrice (ma N+2) impulse dans notre direction bienveillance et exigence pour tout le monde (que tu sois enceinte, que tu viens de perdre un parent, peut importe quelle situation en fait). Car oui exigence de la qualité du travail n'est pas incompatible avec une bienveillance managériale.

Je remercie vraiment ma N+1 et notre directrice pour cela. Car il est certain que sans cet état d'esprit dans notre direction j'aurai été en arrêt depuis un moment déjà.
Je travaille dans une grand mutuelle. Je ne sais pas comment cela se passe dans les autres directions de notre groupe mais j'espère que mes autres collègues peuvent trouver le soutien et la bienveillance que j'ai reçu.

Je prône au 1 heure de travail par jour en moins dès que la personne déclare sa grossesse.
Je prône l4arrêt du tabou des trois mois et de devoir attendre le fameux papier de la déclaration du gynéco a la 1ere écho.

Je prône pour que tous les rdv médicaux liés à la grossesse soient sur le temps de travail et ce même avant le troisième mois et ce même pour l ostéopathe l'acupuncteur les prises de sang etc
Je prône pour un management bienveillant. Car finalement si nous ne terminons pas à temps ce compte rendu ou si me client attendra 5mn de plus, notre société ne s'effondra pas.

Favorisons encore plus le teletravail pour celles qui le peuvent. Pour les autres trouvons des solutions dès qu'elles en ressentent le besoin.

Ne forçons personne de déclarer sa grossesse dès le début car soyons realistes: tous les employeurs ne sont pas bienveillants !
Mais permettons à celles qui souhaitent l'annoncer pour être accompagnée et comprises de le faire librement !

témoignage #279 anonyme

Travaillant dans la petite enfance, nous ne gardons pas le.secret au travail.
Plusieurs hypothèses :
Secteur de femme : empathie car nous le vivons toutes
Travail physique : on s'entraide beaucoup

témoignage #280 anonyme

Pour vivre la plus belle chose qui m ait été donné de vivre , j ai dû aussi vivre la pire.Quelques jours de bonheur avant que ce que l on nomme scientifiquement l hyperemese gravidique ne s abatte sur moi et me vole la plus petite once de lumière qu il restait en moi .Encore et encore , sans répit , le noir, l angoisse .Se couper du bruit , des odeurs , des gens qu on aime pour figer son corps à l instant ou il ne vomit pas , pas encore .Se dire que chaque seconde qui passe est une seconde de gagnée .S accrocher puis vouloir abandonner , se dire que oui on va finir par mourrir , vomir du sang, pleurer , être hospitalisée .Hospitalisée pour passer des heures dans un couloir , assise et perfusée entre des femmes qui accouchent et d autres qui avortent .Les entendre pleurer et leurs sanglots qui se mélangent aux miens .Des soignants dépassés, malmenés ,épuisés . Il faudra 4h avant qu on vienne me voir .L interne court , tout le temps , d un box à l autre , je comprends pourquoi elle est si svelte , j ai le tournis .Elles ne gèrent plus , elles ne le peuvent plus .L inhumanité la plus complète .Rentrer chez soi et être seule , malade à en crever et attendre . »C est pour la bonne cause » disent certains , « il était désiré ce bébé Madame ?» disent d autres.L hysterie féminine freudienne a encore de beaux jours devant elle .Et puis un jour , la vie devient plus douce , doucement , la lumière se fraye un chemin dans le chaos .Et là c est le choc , la réalité nous frappe .La colère aussi .Nous ne pouvons plus accepter d être maltraitées par ce système de santé démuni .Les soignants ne peuvent plus accepter de ne plus pouvoir exercer leurs missions avec humanité .Une femme , une sage femme #annaroy , nous portons la vie , merci de considérer la notre.

témoignage #281 anonyme

Bonjour à tous,

Étant future jeune maman , je me dois de vous informer que les débuts de grossesses ne sont vraiment pas facile et si un soutien au près des personnels médicaux ainsi qu'autres pourraient un peut plus nous comprendre afin de nous aider à moins être en stresse pour poursuivre la grossesse surtout que ce sont les 3 1ers mois qui son extrêmement difficile psychologiquement comme physiquement, et également si le congé maternité pourrait s'allonger afin que les femmes puissent s'occuper de leurs enfant la première année disons 12 mois a 15 Mois afin de bien s'occuper du bébé et de crée des liens pour les jeunes mamans primaires .

témoignage #282 anonyme

Bonjour,

J'ai vécu une première fausse couche en mai 2020 puis une grossesse molaire en septembre 2020.

La grossesse molaire implique un très long suivi pour les femmes, et dans mon cas, plusieurs traitement de chimiothérapie (le premier censé être le moins dur n'a pas fonctionné, j'ai donc eu un traitement un peu plus « compliqué » : HDJ, traitement en intra veineuse)

Le plus compliqué à gérer est le silence que l'on porte à ces maladies trophoblastiques : je ne pouvais pas en parler à mon employeur car il aurait été au courant de mon projet bébé (qui du coup n'a pas fonctionné pour le moment) et cela aurait pu me bloquer dans mes évolutions professionnelles possibles (en attendant le nouveau projet bébé).

Je suis aujourd'hui en rémission complète et je dois attendre le mois d'avril 2022 (un an de surveillance après la fin de la chimio) avant de pouvoir relancer le projet. C'est très très long ... surtout quand on a 33 ans et que cela fait deux ans et demi que nous avons ça en tête.

Je ne sais pas si c'est le type de témoignages que vous cherchez, j'espère que ça peut aider.

témoignage #283 anonyme

Des nausées du matin au soir sans arrêt jusqu'à la fin de mon 4e mois, malgré la prise de médicaments. 4 gélules gingembre (maternov nausées) en traitement de fond qui permettaient d'atténuer un peu pour que j'arrive à aller travailler mais pas remboursé. Entre 10 et 17 euros la boîte pour 10 jours, pendant 4 mois, ça pique (environ 300 euros dépensés dans les médicaments au total) . Donormyl en complément le soir car c'est là que c'etait le pire. Je n'ai pas beaucoup vomis donc pour l'entourage ou le travail apparemment "ça ne compte pas" bien que j'ai perdu 3kg car difficile de m'alimenter, et que j'ai dû être arrêtée 2 semaines (je n'ai pas voulu plus malgré l'avis des médecins car je culpabilisais). On me complimente d'ailleurs sur cette perte de poids, comme si je devais me réjouir alors que j'aurai mille fois préféré prendre du poids et être en bonne santé !

Au travail on me renvoie que "quand même t'en fais des caisses" et qu'il "ne faudrait pas que tu sois en arrêt l'été hein, gave toi de vitamines...". Pas d'ajustement d'horaire ou de rythme. Minimisation de mes difficultés à base de "oh ça va t'inquiète ça va vite passer" Ou "eh ben dis donc si tu n'en peux déjà plus ça va être quoi la suite"...
3-4 mois à avoir des nausées tous les jours (plus la fatigue ++) c'est tout sauf simple y compris psychologiquement, au point que je n'ai pas pu stopper mes antidépresseurs comme j'avais prévu de le faire pour la grossesse car j'étais trop déprimée.

Heureusement que mon bébé était lui en parfaite santé, ça compense un peu, mais aujourd'hui si j'ai une deuxième grossesse ça sera sans doute la dernière et cette fois je n'hésiterai pas à suivre les conseils des médecins et m'arreter autant de temps que nécessaire sans aucune culpabilité.

témoignage #284 anonyme

C4est dommage parce que c'est pendant les 3 premiers mois qu'on est au bord du gouffre et y'a pas ou peu d'aide.
Pas grand chose de mis en place pour faciliter la vie des futures mamans.

témoignage #285 anonyme

En octobre 2020 je découvre que je suis enceinte. Au début très dur de ne pas le dire car je suis hyper heureuse mais il "faut" attendre les 3 mois. En novembre 2020 je passe une écho de datation et là le choc. Pas d'embryon mais une môle. Je découvre alors la grossesse molaire. Et par la suite impossible pour moi d'en parler. Suite au curetage je suis en arrêt de travail 2 semaines. Pour mes collègues c'est parce que j'ai mal au dos et à l'heure du télétravail ça passe pas très bien. S'ils savaient ! Ils l'ont su quelques semaines après quand je les préviens que je vais être absente plusieurs mois pour faire de la chimio suite à la découverte d'un choriocarcinome.

Ces 3 mois ne devraient pas être tabou car pour ma part je sais que j'aurais besoin de soutien des le début de ma prochaine grossesse (quand j'aurai l'accord des médecins)

Pour celle qui ont subi une IMG, l'arrêt de travail devrait être systématique et pris en charge totalement sans jours de carence !

témoignage #286 Ludvine Chopin

J'ai 22 ans, enceinte d'un bébé surprise. Plus de 5 ans que je suis avec mon chéri, nouvellement diplômés, on est supers contents.

Pourtant pendant les 3 premiers mois,sans aucune raison j'étais sûre que ce petit embryon ne s'accrocherait pas. Finalement ma fille est là en pleine forme.

Je pense que c'est lié au fait qu'on nous préconise de ne pas annoncer notre grossesse avant ces 3 mois.

Du coup j'ai un peu l'impression d'être passé à côté de ce début de grossesse car je ne voulais pas le prendre "trop a cœur".. comme si c'est 3 premiers mois ne comptaient pas.

Voilà :)

témoignage #287 Emma

La tabou du début de grossesse pousse à vivre l'angoisse des premiers mois et les symptômes handicapants en silence.

Notamment au travail où aucun aménagement de poste n'est envisageable malgré la fatigue ou les nausées et vomissements. Étant interne en médecine, j'ai continué à assurer mon poste plus de 50h / semaine et des gardes de 24h durant le premier trimestre de grossesse (possibilité d'être dispensée de garde à partir du 3e mois) avec l'impression de prendre des risques pour ma grossesse et mon bébé.

Au niveau médical, il serait appréciable que le suivi obligatoire comprenne une consultation précoce dès la découverte de la grossesse notamment afin de faire un point sur la situation sociale mais aussi sur les précautions alimentaires, d'hygiène de vie et pour prendre en charge les symptômes gravidiques et réassurer les patientes. En effet, actuellement, le suivi donne l'impression de devoir « mériter » ce début de prise en charge à la fin du premier trimestre, comme une récompense à l'absence de fausse couche.

témoignage #288 anonyme

Je suis tombée enceinte en avril et je l'ai appris le 5 mai. Que du bonheur! Malheureusement il n'a pas duré bien longtemps quelques jours après j'ai commencé un long voyage des sois disant « petits maux de grossesse ». Non ce ne sont pas des petits maux, quand vous ne pouvez rien manger ou que vous vomissez tout la seconde d'après 3 à 4 fois par jour. Je suis tombée bien de haut face a ça. On n'est pas préparée tour simplement parce qu'on minimise ce qu'une femme peut vivre les 3 premiers mois (et voir plus pour certaines). J'appellerai cela une maladie. Le terme est souvent trop rejeté par les médecins et l'entourage. On se sent incomprise. Au bout de 1 mois de vomissements je suis tombée en déprime je pleurais, avait peur d'aller au travail. Je suis donc allé voir le médecin qui m'a arrêté 2 semaines. Merci même si deux semaines c'est trop peu et qu'au bout des deux semaines c'était pas finit. J'aurais aimé qu'on me dise reste chez toi en télétravail et revient quand tu iras mieux. Aujourd'hui je suis a 6 mois de grossesse et les nausées sont parties à partir du 4 eme mois.. on dit que chaque grossesse est différente mais ces 3-4 premiers mois ne me donne pas envie de recommencer l'expérience (même si elle est extraordinaire en soi) de la grossesse. Je sais que d'autres femmes vivent ces 3 premiers mois encore plus fort que ce que j'ai vécu et j'espère que les mentalités les aides changeront et qu'il y aura une reconnaissance de ces symptômes.

témoignage #289 anonyme

J'ai appris ma grossesse, parce que j'avais des nausées, j'ai vomi pendant 4 mois, j'ai été hospitalisé 1 WE parce que je ne me nourrissait plus et que je ne m'hydratais plus.

-14kg

Je n'ai pas repris mon poids d'avant grossesse je suis toujours dans le négatif (ce qui me va bien aha)

Mais très éprouvant et fatiguant le début de grossesse

témoignage #290 anonyme

J'ai vécu une fausse couche à 12 semaines de grossesse, en 2014 : mon mari et moi sommes tombés de l'armoire. Rien ni personne ne nous avait préparés et c'est en en parlant autour de moi que j'ai réalisé que c'était si courant. Nous l'avons vécu comme un vrai deuil et à l'époque j'avais été marquée par les traitement des soignants qui ont accompagné cette fin prématurée de grossesses. Attente au milieu des femmes enceintes pour qui tout se passe parfaitement bien ou sur le point d'accoucher, Internes qui faisaient leur premiers examens, et cette fameuse phrase qui m'a marquée pour toujours « la nature est bien faite, si ce bébé ne tient pas c'est parce qu'il n'était pas viable. » Non, face au deuil d'un bébé fut il même encore un embryon, la nature n'est jamais bien faite.

témoignage #291 anonyme

Je suis enceinte de deux mois, c'est mon premier enfant. A la fin du premier mois, j'ai commencé à avoir de fortes de nausées et à vomir énormément, je ne gardais aucune nourriture. J'étais en vacances, j'ai consulté un médecin qui ne m'a pas aidée. J'ai fini par rentrer chez moi et aller aux urgences où on m'a enfin donné un médicament. Deux jours plus tard, j'ai fait un malaise en allant au travail. Les nausées, vomissements et fatigue extrême m'ont mis dans un état dépressif. J'ai énormément de mal à me concentrer au travail et à être efficace. Comme je ne peux encore rien dire, je souffre en silence. Je n'aurais jamais cru que ce serait aussi difficile, ce début de grossesse. J'aimerai qu'un vrai traitement soit trouvé pour les nausées de grossesse.

témoignage #292 anonyme

Je suis ravie que vous me donniez la parole à ce sujet. Combien de fois j'ai entendu dire « tu es enceinte pas malade ! » et bien je regrette mais si. Je peux le dire pour ma deuxième grossesse j'ai été malade pendant 3 mois et même après. Ma première grossesse a été un parcours de santé à côté. Mais pour ma fille c'était une autre affaire. J'ai passé 3 mois sur un bateau, avec des nausées toute la journée. Heureusement je ne vomissais pas, mais quelle horreur cette sensation. Seuls les chewing-gums me soulageaient un peu. Des odeurs que je ne supportais pas, des frissons incontrôlables le soir, des maux de tête, les gencives qui saignent, de la fatigue. Je n'arrivais même plus à me concentrer au travail. En plus juste avant cette grossesse j'ai fait une fausse couche à 11 semaines, et j'avais vécu le même calvaire. Pour rien...😔 On est de vraies Warriors pour encaisser tout ça. Merci de m'avoir lu.

témoignage #293 anonyme

J'ai fais une première fausse couche il y a maintenant 3 ans, en 2018. J'ai fais un oeuf clair, donc pas d'embryons. J'ai du faire une première écho de datation parce que je ne connaissais pas le début de mes dernières règles. À la première écho le docteur me dit qu'on ne voit rien donc qu'il allait faire une écho vaginale. Ça a été très rapide. Il a mis la sonde sans prévenir. Il a dit qu'il ne voyait rien et que c'était peut être parce que c'était trop tôt. Avant de partir il me demande si j'ai fais une prise de sang pour contrôler le taux d'hormones, je dis que d'après la prise de sang j'en suis à 4 semaines. Et à ce moment il fait une grimace en mode c'est mal barré. Il m'a dit de revenir 2 semaines plutard. 1 semaine après j'ai commencé à perdre du sang en petite quantité. Et puis arrive le jour du deuxième rendez vous de l'écho. À ce moment là je travaillais en équipe et je faisais 5h-13h. J'ai commencé à perdre énormément de sang ainsi que des pertes de gros caillots de sang et j'ai su à ce moment là que c'était finit. Du coup je me rend (avec mon mari qui a toujours été là) à la deuxième écho. On ne voyait rien de nouveau, donc il passe à l'écho vaginale et nous dit qu'il n'y a pas d'embryons et que j'ai fait un oeuf clair sans plus d'explication. Avant de partir il me dit que si je continue à perdre du sang en grande quantité il faudrait revenir dans 2 semaines. J'ai continué à perdre du sang pendant 1 mois. Mais je n'ai fait aucune démarche parce que je ne savais pas quoi faire, je pensais que c'était de ma faute. Et je n'ai appris que 2 ans après qu'un oeuf clair était en fait une fausse couche. J'ai finis par en parler autour de moi. Mes parents et mes beaux-parents avec qui j'ai énormément parlé, mon suivi pour le reste.

J'ai fais une deuxième fausse couche en début d'année, avril 2021. J'apprenais que j'étais enceinte le vendredi et le dimanche nous avions un petit repas dans ma belle famille. Avec mon mari nous avons prévenu mes beaux parents ainsi que ma belle soeur pour qu'ils ne soient pas surpris que je ne bois pas d'alcool. Et comme ils étaient au courant des difficultés ça a été plutôt simple. Tous le monde était content c'était super, moi et mon mari étions un peu moins enthousiasme avec ce qui était déjà arrivé on préférait attendre avant d'être heureux. J'ai finalement fait une fausse couche 3 jours après. Encore une fois j'étais au travail. Cette fois ci je travaillais de 13h à 21h et j'ai commencé à perdre du sang à 15h et à avoir des douleurs au bas ventre. La journée a été très très dure. Je ne pouvais pas en parler. Je bossais en usine et mes chefs étaient partit alors j'en ai profité pour arrêter de travailler. Un collègue qui était au courant de mes difficultés pour avoir un enfant me demandait ce que j'avais et je n'ai pus me retenir plus longtemps, je me suis mise à pleurer. Je savais que c'était finit une deuxième fois. Le lendemain j'ai fais une prise de sang pour contrôler le taux d'hormones. J'ai ensuite appeler le cabinet de mon médecin pour prendre rendez vous. La Secrétaire m'a demandé pourquoi j'allais pas aux urgences, je lui ai dis que je savais très bien ce que j'avais et que j'avais besoin de voir mon médecin.

Mon médecin m'a mis en arrêt pendant 4 jours et m'a fait une lettre pour les urgences. J'ai du appeler mon travail pour leur dire que je ne viendrais pas parce que je venais d'apprendre que j'étais enceinte mais que ça se passait pas très bien. Mon chef a été très compréhensif et m'a dit de prendre le temps dont j'aurai besoin. J'ai attendu que mon mari rentre du travail, parce que j'avais besoin de lui. Nous sommes allés aux urgences, où nous avons attendu presque 1h avant de pouvoir voir quelqu'un.

C'était une interne. À cause du Covid mon mari n'a pas pus venir dans la salle d'examen avec moi. J'aurai préféré qu'il puisse venir parce que c'est pas vraiment facile de devoir tout expliquer sans qu'on comprenne vraiment. L'interne a fait ses examens et m'a expliqué qu'il y avait plusieurs cas possible et qu'il fallait que je refasse une prise de sang dans une semaine et que je revienne dans 2 semaines. Le week-end suivant nous devions manger dans ma famille cette fois ci. Comme je ne savais toujours pas si j'étais enceinte ou non, je n'ai pas bu une goute d'alcool. Bien-sûr ils ont tous vu que quelque chose n'allait pas mais ils n'ont rien dit. Parce que je n'avais pas envie d'en parler et que c'est difficile de gérer notre tristesse mais aussi celles des personnes à qui on en parle. Arrive la prise de sang qui indique un taux d'hormone bas et donc qui indique fausse couche. Un médecin de l'hopital m'appelle et demande à ce que je le rapelle en urgence. Mais il n'a pas donné son nom donc impossible de savoir pourquoi il m'appelle. Une semaine à attendre "est ce qu'il y a quelque chose qui va pas ? " "Un problème avec la prise de sang? " Arrive le deuxième rendez vous, c'est un autre interne qui forme une nouvelle interne. Ça ne me dérange pas, il faut bien que les futurs médecin apprennent. Seulement au bout de 10 min avec une sondé vaginal qui appuie sur tous l'intérieur du corp et une interne qui cherche et trouve pas, je commençais à perdre patience. L'autre interne a prit la relève et ça a été très rapide. "Se serait bien que vous fassiez une autre prise de sang, juste pour valider que vous êtes plus enceinte même si on est sur que vous ayez fait une fausse. Merci au revoir madame. " Autant dire que j'ai jamais fais cette prise de sang. J'ai été voir une somathopathe qui m'a beaucoup aider à comprendre. J'en ai parlé un peu plus à la famille.

En juin 2021, je suis tombée enceinte. C'était une super nouvelle, être enceinte aussi rapidement. Seulement j'ai changé de travail à ce moment là. Étant en période d'essais pendant 2 mois et étant bien malade, j'ai prévenu mes nouveaux patrons. Ils ont mis fin à ma période d'essais une semaine après. Je me suis retrouvée au chômage pour la première fois de ma vie. Ma grossesse a continué, a part des anti nauséeux qui ne marche pas vraiment et du doliprane pour "calmer" Mes migraines je ne pouvais rien prendre. Ça n'a pas été facile. Arrive la première écho, "putain il y a un truc dans mon ventre" Voilà ce que je me suis dis quand j'ai vu le bébé pour la première fois. Sa devenait un peu plus réel mais il fallait attendre les 3 mois, c'était plus sur. Avant les 3 mois, les personnes qui étaient au courant me demandait si j'avais trouvé une sage-femme, dans quel hôpital j'allais accoucher, si j'avais fais la déclaration à la caf... Moi je leur disais non non je m'en suis pas occupé encore et on me demandait pourquoi et je leur disais que j'attendais d'être sur. Arrive les 3 mois de grossesses, au bordel il est bien accroché ce bébé ! Les nausées et les migraines se calment. 2 semaines après ça recommence, vomissement au levé, migraine qui durent 3 jours... J'ai enfin prit rendez vous avec un sage-femme qui est vraiment génial et qui a compris et qui m'a bien rassuré et j'ai pu revoir mon bébé une deuxième fois. Et je pense que ça été le moment le plus fort parce que j'ai compris qu'il était bien accroché et qu'il allait pas partir. Qu'il était en bonne santé et que j'allais avoir un bébé. Et actuellement ma grossesse continue avec les migraines et les vomissements, le bébé est prévu pour le 20 mars 2022, j'espère juste que ça ne va pas durer toute la grossesse.

Enceinte de mon 2e enfant (fin des 3 premiers mois), le père et moi avons choisi de parler librement de ma grossesse dès le début autour de nous, car nous avions trouvé ce silence des 3 premiers mois finalement trop lourds à porter, le jeu n'en valait pas la chandelle (sauf sur le plan pro où là j'ai aussi attendu mais moins que pour la 1e, je l'ai annoncé au debut du 3e mois et pas à la fin). Que ce soit pour se réjouir ensemble de la grossesse ou pour partager plus librement sa peine en cas d'éventuelle fausse couche (ce qui n'est pas arrivé, heureusement pour nous), nous trouvons la grossesse beaucoup plus légère à porter en la partageant avec nos proches qu'en conservant ce tabou des 3 mois, cette chape de plomb sur le 1er trimestre de grossesse.

témoignage #295 anonyme

J'étais a 9 semaines de grossesses et j'ai fait une fausse couche alors qu'on me disait que le bébé allait bien amis qu'il paraissez ne pas grandir a l'écho et que j'avais des saignement pendant 15 jours. J'ai perdu des choses de la tailles d'une mangue et parfois melon jaune. Horrible et on ne nous accompagne pas.

témoignage #296 anonyme

je ne comprends pas toujours le choix de ne pas dire avant ces fameux 3 mois que l'on est enceinte. Être enceinte ça se vit à 100 % forcément. Alors si la grossesse venait à s'arrêter, il faut aussi le passer sous silence? Par ce que personne ne serait au courant finalement... Alors que c'est à ce moment là qu'on a le plus besoin d'être soutenue. Et autrement ces 3 mois peuvent être vraiment rudes. Plus que le 2e trimestre en général. Alors professionnellement, je pense qu'on devrait faire encore plus attention...

Les 3 premiers mois sont fragiles mais ne doivent pas être un secret.

témoignage #297 Morgane Nouchet

Bonjour,

Je suis enceinte de 7 mois et demi.

Quand j'ai annoncé ma grossesse à mon travail ils m'ont dit le lendemain "vous pouvez vous mettre en arrêt toutes votre grossesse, on a quelqu'un pour vous remplacer mais on ne peut pas se permettre de la prendre pour une girouette en lui faisant des petits contrats.

Ca m'a blessée.

Sachant que j'ai une endométriose et que pour moi il s'agissait d'un miracle.

Je ne me suis pas sentie soutenue.

Aloès en plus des vomissements et douleurs dorsales de la grossesse.

Je l'ai très mal vécu.

témoignage #298 anonyme

J'ai 53 ans, mes deux grossesses sont loin derrière moi, puisque mes enfants ont aujourd'hui 26 et 22 ans... mais je me rappelle de chacun de ces deux premiers trimestres comme si c'était hier ! Nausées et fatigue, stress et excitation. Suivi pour les deux par une sage femme dans une grande maternité publique parisienne. Pour la première, celle-ci a exigé un frottis. Suite à cela : des saignements. "Pas grave, Madame, advienne que pourra, si vous faites une fausse couche nous le saurons vite !". Quel affreux souvenir. Pour la seconde grossesse : "Nous n'avons pas de place pour assurer votre suivi, il faudra aller ailleurs !". Mais où ? J'habitais près de cette maternité... Il a fallu beaucoup insister, faire valoir que j'avais un placenta bas inséré pour la première grossesse et que cela pouvait laisser craindre la même chose pour la seconde et pouvait donc nécessiter un suivi dans cette maternité...

Bref, pas de très bons souvenirs du côté "médical"...

témoignage #299 anonyme

J'ai dû faire une IMG après trois mois de grossesse. L'expérience la plus difficile de ma vie jusqu'à présent... mais j'ai eu beaucoup de chance d'avoir une équipe médicale incroyable autour de moi, à Genève. Des petites attentions qui font la différence (un papillon sur la porte de ma chambre d'hôpital pour signaler au personnel que c'était une interruption de grossesse au milieu des accouchements de la maternité, un livre d'or rempli de témoignages pour se sentir moins seule, possibilité de choisir un objets partis plusieurs pour symboliser l'enfant perdu...)

témoignage #300 Tatiana

J'étais au premier trimestre pas en forme (nausée permanente et très fatiguée). Je me suis arrêtée qqes jrs et ma bosse m a dit que la grossesse n'était pas une maladie et que j avais qu a vomir dans la poubelle quand je me sentais pas bien et reprendre mes entretiens (je suis assistante sociale)..ce a quoi je lui ai répondu que c'était pas une maladie mais c'était tout comme et que la solution proposée (a savoir vomir dans la poubelle) n'était pas très réaliste et surtout pas pour moi!

témoignage #301 anonyme

J'ai eu la chance d'avoir été très bien accompagnée pendant mon IMG. J'ai même eu le choix entre un curetage et un accouchement... J'ai opté pour un curetage, je n'avais pas la force de subir un premier accouchement comme cela. Mais une phrase reste en moi, j'y pense souvent : « Comme en retire tout, l'appareil (fœtus) ira directement dans les déchets organiques de l'hôpital ». Difficile de perdre un bébé, toutes nos projections, et d'avoir cette image en tête.

témoignage #302 anonyme

Bonjour,

Je suis tombée par hasard sur votre publication, et au regard des mois de calvaires que j'ai passé durant mes premiers mois de grossesse, je ne peux que témoigner.

J'ai 28 ans, je suis maman d'un petit garçon qui s'appelle Gabriel et qui a 13 mois.
Je suis tombée enceinte et je l'ai su très vite. Retard de règles, puis les soucis d'une autre mesure ont commencé (état nauséeux et vaseux, énorme fatigue) puis mon état de santé s'est dégradé à vitesse grand V.
Dés la 4eme SA, j'ai commencé à avoir des vomissements incoercibles, jusqu'à une dizaine voir une quinzaine de fois par jour (parfois plus). Mon corps rejetait tout aliment/boisson. Je suis allée consulter mon médecin traitant qui m'a immédiatement arrêté, j'ai essayé des traitements médicaux, aux plantes, l'homéopathie, l'ostéopathie, l'acupuncture, etc. Je me suis complètement déshydratée, jusqu'à faire des malaises, j'ai donc été hospitalisée par mon médecin à domicile avec perfusion de rehydratation pendant plusieurs jours. Mais les vomissements ne partaient pas, je perdais du poids à vu d'œil... Mon bébé allait bien, alors à l'hôpital on me disait : "Mais si votre bébé va bien, tout va bien"... pendant que j'agonisais, je souffrais et j'avais qu'une envie, c'était d'avorter. Je pleurais tous les jours (merci les hormones) mais surtout j'ai vécu ces premiers mois comme un enfer.
Les semaines passées et les vomissement ne passaient pas.. j'ai donc été à nouveau hospitalisée chez moi (aux alentours de 15 SA) avec encore une fois une perfusion de réhydratation (c'est la seule chose qui me permettait d'aller un tout petit mieux). La déshydratation entraîne les vomissements, c'est un cercle infernal.

Je suis restée alité les 3 premiers mois de la grossesse, presque jusqu'à 4 mois et demi. J'étais une loque. Je ne pouvais pas me lever si ce n'est pour vomir. Nous avons été terriblement seuls dans cette épreuve. Mon conjoint était désemparé. Heureusement que mon médecin traitant m'a hospitalisée à domicile car personne n'a pris ses difficultés au sérieux ("ça va passer madame, les premiers mois c'est fatiguant mais ça passe). Finalement, j'ai appris par les réseaux sociaux que ces symptômes ont un nom : l'hypermerese gravidique.

Il n'y a aucun accompagnement, ni pour les mères ou les conjoints. C'est déplorable. J'ai vécu l'enfer et je m'en rappelerai toute ma vie... je me souviendrai combien de fois nous sommes allés au service maternité/obstétrique et ce qu'on nous a dit.
La situation doit vraiment changé pour mieux accompagner les femmes qui souffrent.

témoignage #303 anonyme

Je suis actuellement enceinte de 5 mois, j'ai eu la chance d'avoir une équipe et une chef de service bienveillante pour ces premiers mois de grossesse qui se sont avérés un peu compliqué : un arrêt de travail de deux semaines pour baisse de tension à 8.5, nausées qui m'ont fait perdre deux kilos, fatigue chronique avec des nuits parfois compliquées, envie fréquente d'uriner… j'ai été fort surprise d'apprendre que mon aménagement horaire à 90% ne pouvait pas se faire avant mon troisième mois de grossesse. Cela m'aurait beaucoup aidé pourtant.

Je suis éducatrice spécialisée en milieu ouvert et je suis au contact de personnes ayant tout type de handicap. Un travail passionnant mais qui peut s'avérer compliqué lorsqu'on est enceinte (beaucoup de trajets en voiture, personnes pouvant décompenser psychiquement, personnes pouvant être violentes physiquement…).

Je suis actuellement en arrêt car j'ai des soucis de santé liés à ma grossesse, non compatibles avec la bonne pratique de ma fonction. Mon employeur ne peut pas me proposer d'aménagement de poste.

Je me suis vite interrogée sur la prise en charge de ces premiers mois grossesse et j'ai trouvé un livre qui exprime plutôt bien la condition des femmes enceintes durant les premiers mois : « trois mois sous silence » de Judith Aquien aux éditions PAYOT.

Je suis heureuse de voir que quelqu'un souhaite prendre en main cette problématique et vous en remercie.

témoignage #304 Aurore Czarnynoga

J'approche actuellement les trois mois de grossesse et le deuxième mois a été particulièrement un enfer pour moi. Je suis enseignante en élémentaire, je ne peux prendre de pause qu'a midi et ne peux pas laisser les enfants seuls le temps de faire une pause, même en récréation où il faut surveiller la cour ! J'ai donc du gérer une vingtaine d'enfants pendant un mois de nausées, de fatigue permanente, de maux de ventre. J'ai prévenu ma directrice car nous travaillons beaucoup ensemble. Je regrette amèrement de ne pas être plus épaulée et de ne pas avoir d'aménagements de mon travail. Les mamans enseignantes de mon entourage me disent que c'est difficile mais il faut tenir le coup. Je ne suis pas d'accord. Notre santé et celle du futur bébé priment sur le travail.

témoignage #305 anonyme

Merci pour cette proposition. J'ai connu deux grossesses et je pense qu'on aurait vraiment besoin d'aménagement du travail les 3 premiers mois. c'est à ce moment là qu'on en a le plus besoin finalement. Lors de ma 1ere grossesse, j'avais des nausées et vomissements toute la journée et je prenais du donormyl en petite quantité le matin pour les diminuer mais en contrepartie ça me fatiguait étant donné qu'il est prescrit comme somnifère à la base. Je n'étais pas aussi productive et ma chef n'a pas été tendre. Dans ces moments là j'aurais aimé dire haut et fort que j'étais enceinte, malade et fatiguée. Pour ma 2e grossesse j'étais trop heureuse de l'être pendant le confinement et de pouvoir télétravailler et faire des siestes et vomir dans mes toilettes. Je ne veux plus d'enfants mais si cette proposition peut aider les futures mamans ce serait formidable. Merci encore

témoignage #306 anonyme

Bonjour,

Je souhaitais vous faire part des difficultés que j'ai rencontre lors des premiers mois de grossesse au travail. La fatigue intense m'a contrainte de rentrer chez moi pour ma pause déjeuner (j'avais la chance d'avoir le temps et mon domicile très proche de mon lieu de travail) afin de pouvoir faire une sieste qui s'éternisait (impossible malgré ma bonne volonté de me lever). Dès le réveil le matin, j'avais l'impression de ne pas avoir dormi, donc la gestion du rythme au travail était tres compliquée. Peut être qu'un coin calme pourrait être aménagé au travail avec un fauteuil ou encore mieux une pièce avec un lit permettrait de faire des micros siestes dans la journée lors des coups de barres ? J'avais aussi très très faim donc je faisais sepblant de descendre fumer au travail pour aller m'acheter un sandwich entier.... Je pense que dans l'idéal à ma prochaine grossesse je pourrait l'annoncer au 2ème mois à mon employeur actuel tres compréhensif afin qu'au moins ils puissent comprendre que parfois j'ai des fatigues ou autre et qu'on trouve des solutions ensemble... Peut être que cela peut être opportun de solliciter la position des organisations d'employeurs et voire ce quil serait possible d'aménager pour les femmes enceintes afin qu'elles puissent continuer à travailler. Des médicaments efficaces contre la nausée serait vraiment bien avec des gynécologues qui expliquent et ecoutent un peu mieux (mon prochain suivi sera fait par une sage femme, au moins elles, elles exoliquent le pourquoi des nausees etc...).

Enfin je voulais préciser que lors d'un avortement, aucun arrêt maladie n'est prescrit et ça été tres eprouvant physiquement pendant 1 semaine pour moi (absolument pas psychologiquement mais physiquement), pourrait-on inviter les médecins à octroyer quelques jours d'arrêts pour se remettre de cette épreuve ? Même s'il y a des jours de carence comme cest mon cas, même 3 jours non rémunéré j'aurai pris... (au final j'avais décidé de le dire à mon employeur de l'époque pour justifier mon état d'épuisement). En réalité le fait de divulguer son état de santé, c'est en effet pour se justifier des comportements changeants et que son employeur puisse avoir conscience et comprenne la situation sans nous en tenir compte...

Merci à vous pour la prise en compte de mon témoignage.

Cordialement.

témoignage #307 anonyme

J'ai vécu mes 3 premiers mois avec des nausées constantes. Je n'arrivais presque plus à manger et la moindre odeur me soulevait le cœur. J'étais très stressée par la fausse couche. Du coup je n'avais parlé à personne de ma grossesse mis à part une amie proche et bien sûr, le papa. J'ai des beaux enfants à qui je n'ai pas parlé non plus, alors qu'ils devaient bien sentir que j'étais différente. J'ai risqué quelques malaises au travail. J'étais aussi très triste, ma sage femme m'a dit que c'était une sorte de baby blues avant l'heure. Je me sentais seule et j'étais désespérée par les nausées et avec la peur de la fausse couche a tout instant. Et je ne pouvais pas parler. Je n'ai pas du tout aimé cette période.

témoignage #308 anonyme

Les 3 premiers mois de grossesse sont bouleversants!

Au départ, j'avais les seins hyper tendus et douloureux, le ventre gonflé. Les nausées ne sont apparues qu'au milieu du 3eme mois et m'ont pourri le quotidien mais comparativement à d'autres femmes, ça n'a pas duré très longtemps!

Le plus marquant c'est l'extrême fatigue! J'avais besoin de dormir plusieurs fois par jour et je tombais de sommeil dès 19h-19h30.

J'avais plus de fringales aussi, besoin de collations parce que la faim du midi ou du soir me donnait des baisses de tension.

J'étais beaucoup plus à l'écoute de mon corps pour ne pas faire de malaises.

témoignage #309 anonyme

Bonjour, le 1er trimestre de ma grossesse a été extrêmement difficile. J'ai perdu 7kg tellement je vomissais (jusqu'à 6x par jours). J'étais tellement fatiguée que je m'endormais un peu partout. De plus j'ai un travail physique (je suis assistante ménagère et garde d'enfants) et il m'est arrivée de vomir au travail ou de faire des malaises car je faisais des chutes de tensions très souvent.

Merci de m'avoir lu

témoignage #310 anonyme

Personne n'était au courant à part mon conjoint par peur de rendre triste la famille si toutefois je faisais une fausse couche. Résultats ma mère très inquiète par mon état et a pensé que j'avais une grave maladie… (Elle ne me l'a dit seulement après l'annonce de la grossesse sinon je lui en aurait parlé) je vomissais 10fois par jour, j'ai dû m'arrêter 15jours pour éviter de perdre le bébé avec le jugement de l'employeur qui va avec et la perte de salaire avant mon congé maternité. Et oui parce que si trop de jours d'arrêts maladie=perte de salaire. Ces 15jours de repos m'ont permis de ne vomit que 5-6 fois par jour. Aucune information préalable sur les éventuelles douleurs au ventre. J'ai vécu dans le stress du moindre signe de fausse couche sans pouvoir en parler librement. Une fatigue telle que je dormais 15min sur 2chaises au boulot dès que je pouvais. Bref joie et anxiété étaient de la partie. À compter du 4eme mois j'avais droit à une heure en moins de travail par jour avec ma convention collective. Si on permettait aux femmes une diminution du temps de travail dès le premier trimestre ça changerait beaucoup les choses. Avoir une salle de repos où on pourrait tirer son lait sereinement par la suite ce serait nickel

j'ai pu entendre plusieurs par mon ancienne employeurs que "être enceinte ce n'est pas être malade"… Ou bien "vous ne pouvez pas vous absenter (2fois 20min)pour tirer votre lait, ça fait moins de patients à voir". Et si on prend les 1h allaitement dont on a le droit dans la journée de travail, c'est 1h non rémunérée. Il faudrait aussi un accompagnement plus poussé du début jusqu'au 3eme mois du bébé (4eme trimestre). Être informé par tous les effets positifs et négatifs de la grossesse+les premiers mois de vie du bébé avec les pleurs de décharge, les reflux….. Tout ceci éviterait certaines paniques décuplées par le manque de sommeil

Bon je ne parle pas que du 1er trimestre mais ça va ensemble. Tous les trimestres sont importants.

Une diminution de travail dès 1mois de grossesse

Une salle de repos et allaitement dans chaque lieux de travail

Un accompagnement à la parentalité pendant les 4 trimestres

Un congé maternité prolongé jusqu'au 6mois du bébé pour les femmes qui allaitent ou pour toutes d'ailleurs parce que laisser son bébé à 2mois et demi 3 mois à des étrangers c'est une torture et ça perturbe l'allaitement

Merci

témoignage #311

anonyme

Octobre 2020 : me voilà à nouveau enceinte... Une deuxième fois un vrai bonheur. Moi qui n'est quasiment pas été malade pour ma première grossesse je pense que tout va se dérouler de la même façon. Un mois plus tard le début de l'enfer commence : une nuit je me lève pour vomir, ça ne me quitteras pas jusqu'au début du quatrième mois. Au travail je fais des malaises, je vomis... Je suis obligé de me mettre en arrêt. Je suis dans un état Catastrophique. Je sais que le terme est difficile mais je me qualifie d'une fin de vie à domicile. Je me lève comme je me couche la veille c'est-à-dire vaseuse nauséeuse. Pas de force pas de courage pas d'énergie. On peut se dire c'est chouette de rester au lit toute la journée ! Mais j'étais tellement mal qu'il était impossible de me concentrer sur la télé ou ne serait-ce qu'envoyer un sms ou un mail. Et le plus difficile dans tout ça et de me dire que ça peut durer jusqu'à la fin de ma grossesse. Ça commence à atteindre mon moral. Même prendre une douche et compliqué je suis obligé de m'asseoir. Heureusement j'ai le soutien sans faille de mon conjoint et de ma fille qui avait cinq ans. Il y a des jours où je ne mange rien. Même boire un Verre d'eau est difficile. Et d'autres jours au contraire je mange pour 10 j'ai besoin de me remplir. Le jour où j'attaque mon quatrième mois Le 2 janvier 2021 tout part comme c'est venu. Finalement moi qui avait adoré être enceinte la première fois la deuxième grossesse a été plus difficile du début à la fin.

témoignage #312 anonyme

Bonjour, :)
Même si je n'ai pas encore lu votre livre, il s'agit d'un sujet qui m'a toujours intéressée, peut être de part mon métier (auxiliaire puéricultrice) et aussi surtout mes convictions.

Actuellement enceinte de 7 mois, pour moi je ne me voyais absolument pas devoir cacher le début de ma grossesse ! (D'ailleurs je suis très reconnaissante de la considération de mes collègues de travail)

Justement parce que cela fait partie intégrante de cette dernière et j'estime qu'elle doit être considérée (tout se crée, se met en place, nécessite beaucoup d'énergie pour corps et l'esprit ...Donc il faut du Soutien de la part des autres, un minimum)
Et puis j'avoue que malgré les retours que j'ai reçu : " c'est tôt qd même pour le dire ", "vous devriez faire attention franchement .."
Et puis d'autres même si ils étaient surpris comprenaient et acceptés mon point de vu sur le fait , de le dire tôt au cas ou j'aurai des besoins différents (ne pas boire d'alcool,manger plus tôt, besoin de faire une sieste, besoin de rester tranquille chez moi à cause des nausées, et aussi au cas ou je perdrai mon enfant car après tout on peut le perdre à n'importe quel moment de sa grossesse.et donc j'aurai besoin de se soutient, de cette considération...qu'on me laisse pas seul face à cela .

Pour moi je me sentais plus sereine et confiante de le dire tôt et d'accepter ce qui pouvait m'arriver ou pas .

témoignage #313 anonyme

Ma grossesse s'est arrêtée à 1 mois environ. Dès que j'ai su que j'étais enceinte j'ai fait une prise de sang qui montrait des taux énormes . 2 jours plus tard je refait une prise de sang qui montre cette fois une baisse. Ma doctoresse indique que ce n'est pas très bon signé. Sans jamais employer le terme qui fait peur « fausse couche ».

Je vais aux urgences une première fois : mes taux ont de nouveau baissés, mon me dit que ma grossesse est « fragile » et on me laisse repartir chez moi sans aucune explication de ce que cela signifie ni de ce que ça peut engendrer.

Quelques jours plus tard, je saigne un peu. Je retourne aux urgences, toujours accompagnée de mon conjoint à qui personne n'aura adresser la parole pendant tout ce parcours, on attends 5h avant d'être pris en charge. Une interne, débordée, me fait une échographie par voit endo-vaginale, sans me proposer de draps pour me couvrir, et sans cacher l'écran d'échographie. La grossesse est toujours présente mais les saignements que j'ai l'inquiète : « il y a des petits caillots, ce n'est pas bon signe, mais rentrez chez vous et attendez ». La non plus on ne m'explique pas ce à quoi je dois m'attendre. Au mieux on me dit « des grosses règles ». Si des femmes ont des règles comme ça, c'est qu'elles doivent aller d'urgences à l'hôpital !

Je rentre chez moi, épuisée et sans réponse. 1h plus tard, je sens un liquide coulée, je n'ai pas le temps d'arriver aux toilettes, je sens que c'est tombé dans mes sous-vêtement. Je dégrafe mon jean et une énorme poche de sang de la taille d'une orange s'éclate sur la cuvette des toilettes avant de tomber par terre. Je suis à ce moment persuadé que je viens de perdre ma grossesse et donc mon bébé. Le traumatisme est énorme, je manque de m'évanouir, je suis affolée et apeurée. Nous retournons aux urgences pour vérifier qu'il s'agit bien de cela et que tout a été évacué. Nous attendons 6h cette fois, dans une salle d'attente pleine de femmes enceintes qui attendent elles d'accoucher. Au bout de 5h, une infimiere qui nous avait vu le matin, qui nous vu nos visages décomposés nous installe dans une chambre en attendant qu'on vienne nous voir. On nous y oublie.

La même interne que le matin fini par venir après moulâtes déplacement à l'accueil. Cette fois elle est plus que débordée, sa blouse est tachée de sang, elle vient d'intervenir en urgence. On reste dans son cabinet 5minutes montre en main. Elle n'écoute pas ce qui vient de nous arriver. Elle me demande de me remettre sur la table pour une échographie, qu'elle me fait en répondant au téléphone et sans mon consentement quant à la pénétration. Son seul mot a été « bah il est toujours là cet embryon ! Il faut repartir et attendre qu'il s'en aille ! Mais ça ne devrait plus tarder. »!

Nous étions abasourdis. A ma demande sur ce que j'ai perdu elle me réponds naturellement « je vous avez dit que vous alliez avoir des caillots » . Personne ne peut s'imaginer perdre une chose pareil...

nous rentrons donc chez nous épuisés.

Quelques jours plus tard, dans la nuit, la grossesse s'arrête, je reconnais des contractions. J'expulse mon bébé au dessus des toilettes et je tire la chasse d'eau. Ces gestes, plus aucune femme ne devraient avoir à les faire.

Depuis, j'ai eu 4 rdv aux urgences pour suivi, chaque fois avec un interne différent. Je fait une rétention trophoblastique. L'un me dit que je dois prendre des médicaments pour expulser, (cette méthode n'a eu aucun effet sur moi), l'autre me dit de faire un curtage, et encore un me dit que vu la taille on peut attendre mes règles. Autant de discours contradictoires, c'est déstabilisant et ça n'aide pas à faire confiance !

Cela s'est passé en mai, les suivis ont durés jusqu'en juillet ou là on m'a juste dit qu'on allait rien faire. « Selon le protocole, on ne suit plus les femmes après leurs fausses couches si la rétention est en dessous d'un certain seuil ». « Mais est-ce dangereux pour une future grossesse ? » ce à quoi on me répond : « on préfère toujours quand l'utérus est niquel ». Mais donc quoi ? C'est de ma faute si Je n'ai pas de suivi, si les méthodes ne fonctionnent pas ? Et en plus je prends un risque de refaire une fausse couche si mon utérus n'est pas « niquel » ? Quelle mouche pique ces médecins ?

Nous sommes en octobre : mes cycles sont complètement déréglés, je saigne énormément, et on ne m'explique rien. Seule ma doctoresse généraliste m'a fait refaire une echo pour voir à ce stade : heureusement, il n'y a plus rien : mon utérus est « niquel ». C'est comme si on me félicitait d'avoir bien fait les choses, pour une fois.

témoignage #314 anonyme

J'ai appris ma grossesse le 24 juillet 2020, soit une semaine avant les 3 semaines de vacances en août.
Une très bonne nouvelle pour nous. J'étais à ce moment a 1 mois de grossesse.

Ayant un métier physique (port de charge, pas forcément lourdes mais répétitive) , avec contact de produits chimiques (nettoyant, dégraissant, peinture...) Et surtout le fait que depuis 3 ans, ma société n'ai pas remplacer mon binôme, je me suis retrouvée dans l'obligation de leur annoncer ma grossesse 3 jours après l'avoir appris.
Afin de garder un stagiaire que nous avions sous la main et qui savait bosser, de commencer à le former mais aussi pour modifier mon poste afin que ma grossesse se déroule au mieux.
Je l'ai donc annoncé le lundi, le patron m'a demandé si j'allais le garder (première désillusion... Soyez heureux avec moi, c'est une bonne nouvelle)
Je lui demande de garder donc le secret jusqu'à la rentrée des vacances car je voulait l'annoncer moi même a mes collègues et que surtout, c'était très tôt, il pouvais encore se passer n'importe quoi. Il a donc été convenu avec le patron et le chef d'atelier, que je ne pouvais plus passer en atelier, car j'avais des problèmes de dos qui nécessitait que je soit assise le plus souvent possible...
3 semaines de vacances. Au retour, je suis au milieu de mon 2eme mois de grossesse, je vomis tous les matin, ai la nausée a la moindre odeur qui se présente à moi, j'ai la tête qui tourne pour un oui ou un non... Et surtout je ne peux déjà plus le cacher, mon ventre est sorti pendant l'été.
Je l'annonce donc a mes autres collègues (société de mec... Je n'ai qu'une collègue du sexe feminin) j'ai eu droit a toutes les remarques possibles et inimaginables de la tranche masculine. "Chouette tu va pouvoir prendre tes mercredi! La journée des enfants" "Tu est a 4 mois la ? Non ? Pourtant t'as déjà bien pris non?" "Et c'était fait exprès ?"
Sans parler que j'ai eu droit a 20 000 phrases bien rassurantes côté accouchement : moi, 25 ans, premier bébé, en panique au moindre symptômes, j'ai encore le temps de me renseigner la vous me faites bien chier... Surtout pour des personnes qui n'ont pas eu à évacuer un être gros comme une pastèque par un trou pas plus grand qu'une pièce de 2euros...
J'ai donc repris le taf sous les magnifiques commentaires de mes collègues, mais aussi sous un travail monstre.... Formé un gars le plus rapidement possible, en faisant mon taf en plus, mais sans aller en atelier ... Je faisait plus de 45h a la semaine...
De plus j'avais 30 min aller/30 min retour de voiture pour travailler : que de la route de campagne, des trous, des bosses, des routes mal entretenues car par prioritaires.
A la fin du mois d'août, soit fin de mon 2eme mois, j'ai commencer à contracté. Pendant 1h juste en arrivant au travail, puis aussi 1h en rentrant..

Puis dès que l'on me stressait trop au travail (surcharge, prise de tête...) Je contractais... Jusqu'à mon 4eme mois, ou prise de bec avec le patron car mon remplaçant (ancien stagiaire) avait fait une boulette, c'est moi qui est pris. Soit. Mais ça a été un rabaissement en bon et due forme devant toute la société, par plaisir. (J'ai un patron qui part du principe que la femme doit clairement fermer sa gueule, qu'elle est con et quelle ne peut évoluer ou avoir une seule idée recevable...) En temps normal j'aurai réagit, mais la je sais que le moindre coup de nerf, je vais contracter. Je me tais donc. Fini ma journée et rentre chez moi.

J'ai contracter toute la nuit, j'ai donc finie aux urgences maternité, qui m'ont arrêtées d'urgence car utérus contractile, fatigue et clairement début de burn out.

J'aurai pu reprendre. J'ai toujours refusé.

Mon fils passerait avant une société qui de toute façon n'est pas là pour aider et accompagner les femmes qui ont des enfants.

A ce jour, mon fils a 6 mois, je reprend le 1er décembre, car fin de congé parental (car oui, tant qu'à faire, j'ai profiter jusqu'au bout vu que de toute façon, je sais que j'en prendrais plein la tête en rentrant) et j'appréhende.

De reprendre et de potentiellement, un jour, leur annoncer une seconde grossesse...

témoignage #315 anonyme

4 années d'essai, 4 fausses couches à 8SA à chaque fois. On vous annonce avec une telle banalité que le cœur du bébé s'est arrêté. Il a fallu attendre la 3ème avant de commencer à me faire passer des examens. Beaucoup me disaient que c'était dans la tête mais au fond de moi je savais que quelque chose n'allait pas.. effectivement problème au niveau du placenta et de la coagulation du sang. 5ème grossesse prise d'aspegic nourrisson donc pas de gros traitement finalement et août 2021 ma petite Nina tant attendue est enfin arrivée pour notre plus grand bonheur.

témoignage #316 Gwenaelle Antoine

Je travaillais en bar tabac, j'ai appris ma grossesse en septembre, après un mois d'août très difficile au travail (manque de personnel, plus de jour de repos, des journée interminables, au total 320h dans le mois au des 152 normalement). Je ne voulais pas annoncer ma grossesse tout de suite mais j'ai été obligé car qui dit fin de saison dit grand nettoyage de fond en comble (toute seule). Je vomissais tout ce que j'avalais, donc je partais au travail le ventre vide et j'avais facilement des vertiges. Je me suis fait démolir par mes patrons : "tu nous fous dans la m*rde après tout ce qu'on a fait pour toi", "mais toi vite en arrêt, je vais pas te payer si tu peux pas travailler" etc. Je subissais déjà du harcèlement moral, a l'annonce ce harcèlement s'est intensifié. J'ai fini par me mettre en arret mi octobre, en plein brun out et crise d'angoisse a répétition. D'abord en arrêt de 15 jours, mon conjoint m'a mis la pression pour que je reprenne mais je préféré prolonger l'arrêt (qui ira jusqu'au congé maternité). Après la culpabilisation de ne pas avoir repris, mon conjoint m'a mis la pression pour que je fasse tout a la maison alors qu'à cause des vomissements, j'avais la tête qui tournait rien qu'en faisant la vaisselle. Dispute interminable tout les soir, rabaissement constant (et ça jusqu'au 1 mois de bébé ou j'ai fini par le quitter)

témoignage #317 anonyme

Je suis tombée enceinte en janvier 2021. Après deux fausses couches en 2020. Ces épreuves ont été vécues dans le silence vis à vis des familles, de nos employeurs, alors que nous étions au plus mal. Pas d'accompagnement proposé et situation minimisée par les soignants..

En janvier 2021, j'ai été tout de suite très malade, à vomir 20 fois par jour et nuit (je ne supporte plus le terme nausées « matinales » car elles n'ont rien de matinales). Heureusement, j'étais en télétravail à 100% grâce à la situation sanitaire et j'ai pu plus aisément le cacher à mon employeur et mieux le vivre. Je pouvais faire des siestes durant mes pauses déjeuner. Vomir chez soit est plus « plaisant » que de vomir dans des toilettes publics... Je vomissais tellement ou même simplement les nausées, que me rendre sur mon lieu de travail aurait été un enfer, voire impossible. Les odeurs, les transports en commun sont très difficiles à vivre enceinte. Et encore plus le 1er trimestre quand la grossesse ne se voit pas et qu'on ne vous laisse pas de place assise.

Il est nécessaire de pouvoir faire du télétravail dès le 1er jour de grossesse quand cela est possible ou d'être en arrêt de travail.

témoignage #318 anonyme

Bonjour, merci de vous pencher sur ce sujet qui malheureusement n'intéresse que les femmes qui ont du vivre des moments désagréables. Les autres sont souvent gênées d'en entendre parler. La quête d'un deuxième enfant pour nous s'est soldé par 5 fausses couches et une IMG (amniocentèse révélant une trisomie 21). Le parcours d'un premier trimestre compliqué est uniquement pris en charge aux urgences, des heures d'attente, jamais de suivi, jamais deux fois le même médecin. L'annonce de la trisomie par téléphone avec rdv pour "expulser" dans la foulée sans avoir le temps de dire au revoir à cette vie à laquelle on avait déjà fait une place. Parmis les nombreux commentaires réjouissants, j'ai beaucoup apprécié "une fausse couche ça fait partie de la vie d'une femme", "bah vous allez recommencer", "elles finissent toutes par y arriver" (apparement non). Par dessus tout cela bien sûr, les complications avec les travail, les arrêts maladie sur lesquels on ne veut pas que l'employeur voit la cause, et le stress que tout cela génère. Pour en conclure que finalement pour s'en sortir, au bout de 6 ans, il vaut mieux lâcher l'affaire. Les femmes devaient pouvoir être suives des le début de leur grossesse surtout si leur parcours présente des répétitions ou du malaise. C'était mon ressenti en tous cas. Merci !

témoignage #319 anonyme

Les 3 premiers mois de grossesse ont été terriblement épuisant. Travaillant à mon compte (artisanat) c'était très difficile de continuer à travailler, mais aussi d'expliquer la perte de régime auprès de mes distributeurs. Je n'avais pas anticipé cette baisse d'énergie et donc que derrière mon travail en patirait. Et comment en parler ? Contrairement au congé maternité qui se planifie et qui est reconnu et compris, cette période était très déstabilisante.

témoignage #320 anonyme

Le premier trimestre est extrêmement long pour moi, entre une joie incommensurable et une angoisse que cette grossesse n'aboutissent pas. Pourquoi cette angoisse : dans notre société c'est tabou d'annoncer sa grossesse avant la fin du premier trimestre, et cette idée est aussi fortement véhiculée par des professionnels de santé (médecin généraliste pour ma part). Mais alors quel peut être le soutien des femmes qui vivent des fausses couches terrées dans un isolement, très tristes et très seules, puisque leur bébé n'a existé pendant plusieurs semaines que pour elles et leur conjoint(e).

Je pense que chacune devrait pouvoir se sentir libre de l'annoncer où non, c'est ce que je revendique pourtant certains discours viennent me percuter et me font perdre confiance en moi en mon corps.

Aussi dans ce premier trimestre où le processus de maternité débute mais reste encore extrêmement abstrait il serait vraiment important que les futures mères qui en ressentent le besoin puissent bénéficier d'un suivi plus régulier par leur sage femme (et oui sujet d'actualité !) et aussi si elles en ressentent le besoin par un psychologue !!! Ce n'est plus à prouver la vie de ce petit être en construction, et sa relation avec ses parents qui vont lui proposer l'environnement dans lequel il va se construire, débutent bien des les premiers mois de grossesse et même avant !

Un peu de chaleur et d'humanité feraient du bien pour envelopper cette période qui reste physiquement et psychologiquement difficile !

témoignage #321 anonyme

Témoignage Bonjour. J'ai 28ans et je suis la maman de deux petites filles de 2ans et demi et 7mois. Lors de mes deux grossesses j'exercais le métier de coach sportive dans une salle de sport. Mon métier étant très physique, j'ai été obligé de dévoiler mon état de santé dès le début de chaque grossesse afin d'avoir un rendez-vous avec la médecine du travail et demander un aménagement de planning. À chaque fois j'ai reçu une énorme pression de mes supérieurs, qui voulait me forcer à demander un mi-temps thérapeutique alors que j'étais tout à fait en état de travailler. Ils m'ont même plusieurs fois dit que je ne serais pas payer pour les cours que je ne ferais plus (car trop dangereux pour ma grossesse). Évidemment toutes ces pressions se faisaient pas téléphone donc aucune traces... Heureusement que le médecin de la médecine du travail a su m'éclairer sur mes droits pour que je ne me laisse pas faire. J'ai également fait une fausse couche entre mes deux accouchements... Et là c'est le médecin des urgences qui a été d'une indifférence incroyable qui m'a beaucoup affecté. J'ai fait une hémorragie et j'ai dû être opérer en urgence. Le chirurgien de garde a été très prévenant et bienveillant, cependant sa remplaçante à mon réveil a refuser de me faire un arrêt de travail car pour elle c'était " juste une fausse couche" malgré que je lui ai expliqué le métier que je faisait. Elle ne m'a même pas donné le contact du psychologue de l'hôpital pourtant cela fait partie du protocole. Mon conjoint lui a dû retourner travailler directement, je me suis donc retrouvée seule à faire mon deuil et lui non plus n'a pas eu la possibilité d'avoir quelques jours avec moi pour se remettre de notre perte. J'ai très mal vécu cette perte à cause de cela et du fait que tous mes collègues pendant plusieurs jours me demandaient comment allé mon bébé... (qui n'était plus là) et j'ai dû pendant des semaines répéter que j'avais perdu mon enfant. J'aurais préféré ne pas être obligé d'annoncer ma grossesse aux RH aussi tôt... Mais vu qu'aucun changement de poste provisoire ne m'a été proposé, je n'ai pas pu le cacher car pour la deuxième j'avais énormément de nausées et de vomissements, et je m'endormais très souvent au travail.

J'espère que mon témoignage pourra vous aider.

témoignage #322 anonyme

Alors infirmière à l'hôpital au moment de ma grossesse, j'ai du annoncer très tôt ma grossesse à mes collègues et à ma supérieure, afin d'éviter toute activité à risque (manipulation de chimiothérapie, produits de désinfection très agressifs, travail de nuit) et incompatible avec mon état de fatigue intense ainsi qu'aux nausées présentes à la moindre odeur de nourriture dans mon cas. J'ai du être arrêtée très tôt car la loi ne me permettait pas d'exercer mon activité professionnelle en garantissant ma sécurité et celle de mon enfant à naître.

témoignage #323 anonyme

Bonjour, pour ma part deux fausses couches en 6 mois, à chaque fois pas longtemps avant de l'annoncer. J'ai pas du tout aimé ne pas le dire, on se sent seule, pourtant une amie était au courant mais je sais pas c'est pas agréable de devoir le cacher. La prochaine fois je vais essayer de m'écouter moi et de le dire à qui je veux quand je veux. D'essayer de me détacher de cette "obligation" d'attendre les 3 mois. Du coup pleins de personnes le savent pas et au final tu fini part leur annoncer que ça ne va pas car tu viens de faire une fausse couche. Pour la première j'ai perdu des congés payés car un arrêt de deux jours mais avec les jours de carences, c'est pas un arrêt. Et la deuxième pendant les vacances donc pas mieux. Et est ce normal d'attendre trois fausses couches pour plus d'examens? Une voire deux c'est déjà pas assez?

témoignage #324 anonyme

J'ai eu 3 grossesses horribles:

Le 1er trimestre a été extrêmement fatiguant avec des nausées pour les 3 grossesses avec une non clémence de la part des collègues hommes. Il fallait faire comme si de rien n'etait.

La 3ème a été catastrophique, elle s'est aussi accompagnée d'intolerance Alimentaire et d'hemorroide. Bref, celle ci fut terrible.

témoignage #325 anonyme

La première fois où j'étais enceinte j'ai senti très vite des changements (a partir de 8/10 jours). Avec le temps qui a passé c'est devenu pire et plus fort. Parmi tout ça : mal aux seins, remontées gastriques, nausées, très forte hypersensibilité aux odeurs (qui relancaient mes nausées) : de mes collègues,des clients, pot d'échappement, cigarette, odeur de la boulangerie ou du restaurant... Il n'y avait pas beaucoup d'endroit où je me sentais bien. Je me souviens avoir eu beaucoup de mal à comprendre ma faim. Car j'etais prise de nausées si souvent que je ne pouvais pas manger. Et j'avais faim sans pouvoir prévoir, tout d'un coup ... Très très faim comme jamais, une faim puissante qui pouvait me faire pleurer si je savais que je pourrais rien manger avant ma pause. Je n'ai plus jamais ressenti ça une fois la grossesse finie. Pas pratique quand on doit manger à une heure fixe et qu'on a une nausée a ce moment. J'avais aussi des bouffées de chaleur soudaines et très fortes. La fatigue... Sans doute ce qui m'a le plus violemment frappée: j'étais épuisée dès le matin. Une fatigue qui venait de loin... Très très profondément au fond de mon corps. Mon énergie,ma vitalité était littéralement PUISÉES. J'etais épuisée.

Travailler avec tous ces maux a été tellement dur. Pourtant je suis du genre dure à cuire. Et puis quelque chose m'a alertée, j'ai consulté : la grossesse s'était arrêtée (à 2 mois et demi), l'hôpital m'a proposé d'expulser chez moi. Quelle souffrance physique, je ne pouvais plus marcher... Des contractions d'une puissance indescriptible. J'ai dû retourner à l'hôpital en pleine nuit (01:00 am) pour que le personnel m'aide à expulser à la pince. Je suis rentrée au petit matin le temps de me preparer. A 9h du matin j'étais au travail. Je me vidais de mon sang l'air de rien sans que personne ne sache. J'étais fatiguée

J'étais indisposée. Je ne parle même pas de la tristesse.

2 autres grossesses qui ont abouti ont suivi.

Même symptômes.

Mais la 2eme grossesse surtout le premier trimestre a été bien pire, surtout la fatigue et les nausées.

De coucher mon expérience ici à l'écrit je me rends compte a posteri que je suis une tueuse, une machine, une championne...

Au vu de mon poste et du travail que j'abattais dans une apparente bonne humeur, vraiment, j'admire ma résilience ^^

témoignage #326 Anne-sophie Suarez

Bonjour,

Je suis enceinte pour la première fois et j'entre dans mon 2eme mois de grossesse. Je dois gérer en permanence les nausées et la fatigue. Je ne souhaite pas l'annoncer avant d'entrer dans le 2eme trimestre. Je qualifierais cette période de repli sur sois. De nombreux changements internes sont en train de se faire mais le moment n'est pas encore arrivé pour les partager. Fatiguée en permanence avec des sautes d'humeur, je préfère donc m'isoler en attendant d'aller mieux et de pouvoir partager le positif.

témoignage #327 anonyme

J'ai vécu mon premier trimestre comme une sacrée epreuve. Beaucoup de nausées associées à des vomissements, matin et soir. D'ailleurs les nausées sont passées après 4 mois. Mais reviennent à 6. Bref de plus j'étais très fatiguée et aussi triste et apeurée de cette nouvelle. Tous les jours je me demandais comment faisais les femmes avec un emploi salarié. Moi j'ai la chance d'être à mon compte et j'ai pu moduler comme je le souhaitais.

témoignage #328 anonyme

Bonjour, je suis colombienne, j'ai 33 ans. Je suis arrivé en France en 2015, depuis je travaille comme femme de ménage chez particuliers.

J'ai tombé enceinte en novembre dernier, et je continue à travailler comme d'habitude, mais avec mes précautions.

Une de mes employeurs me demande de faire des choses dangereuses dans mon état. Comme monter sur une chaise et nettoyer dans en hauteur, me mettre au sol comme un serpenet pour nettoyer les coins où je ne pouvais pas arriver avec la serpillière, et elle était au courant de ma grossesse.

J'ai refusé de le faire et elle m'a viré de mon travail sans avoir une indemnités en disant que j'avais détérioré ma qualité de travail.

C'est triste qu'une femme, mère, ait celle cette attitude.

Merci de nous lire.

témoignage #329

Maxi-Daniela Arango

Parents d'un garçon de trois ans nous souhaitons agrandir nôtre famille. Depuis 1 an nous aurions pu créer et accueillir trois nouvelles personnes dans notre vie... Nous avons eu beaucoup d'amour pour ces trois grossesses malheureusement non évolutive... Hier, comme les fois précédentes,chez moi, j'ai pris les 3 comprimés pour évacuer la grossesse, dans la douleur et le sang....J'ai envoyé mon arrêt de travail à mon employeur où était inscrit que celui ci était sans rapport avec un état pathologique résultant de la grossesse....et pourtant j'étais bien enceinte...un tout début de vie mais pour c'était l'espoir d'un nouvel être. Cette perte vous laisse une marque à vie.

Seule une échographie de contrôle est prévue 15 jours après, aucune proposition de soutient :spy, association...

Le soutient de l'entourage est là, même si il reste parfois très maladroit:"il vaut mieux que ça soit maintenant que dans 5mois", "vous recommencerez", " c'est très courant " ...

Aujourd'hui, nous, parents, nous laissons le temps nous accompagner dans notre deuil. Nous serons pris en charge en médecine interne à St Antoine (Paris) pour comprendre et peut être tenter un protocole différent. Nous serons pris en charge pour débuter une nouvelle grossesse c'est certain mais pour ce qui est du reste (FC, deuil périnatal) rien n'est sûr.

témoignage #330 anonyme

Je viens de vivre 2 grossesses, le fait qu'elles aient été très rapprochées a été très mal vu au travail. Mes grossesses se sont bien passées globalement. Ma première grossesse je travaillais au bureau, j'avais d'importantes nausées, dans les transports, au bureau, le matin je courrais parfois aux toilettes pour vomir en espérant que personne ne s'en rende compte, je sortais prendre l'air, j'avais besoin d'une sieste mais je gardais les yeux ouverts. Ma deuxième grossesse était épuisante, j'ai eu beaucoup de saignements au début, très peur d'une fausse couche, j'ai eu un traitement, qui me fatigait encore plus. J'avais l'aîné de moins d'un an à m'occuper que je pouvais à peine porter, l'annonce au travail n'a pas été glorieuse, j'ai dû être arrêtée au début du 7e mois, j'ai beaucoup hésité, je voulais travailler jusqu'au bout, mais je ne dormais pas de la nuit, mon fils qui venait de faire sa rentrée en crèche était tout le temps malade et moi aussi. L'adaptation a duré plus de temps que prévu, comme j'étais en télétravail je n'ai pas dit que j'avais mon fils à la maison une semaine de plus et je me suis arrangé avec mon mari et la touche muté pour le cacher. Dans mon entreprise il n'y a que 3 jours enfant malade par an donc mieux vaut ne pas les gâcher. Heureusement le médecin suivant m'a arrêté quelques jours mais difficile à faire digérer au travail.

Je trouve qu'on se sent pas seul seulement les premiers mois mais après aussi, on vous tient la porte de l'ascenseur et on vous donne un pouf confortable, mais quand j'ai demandé une chaise plus adaptée on a ignoré ma demande, et le reste de la grossesse et quand bébé est là, on n'est vu que comme une maman, incapable, un boulet, etc. Le pire c'est que le papa doit retourner travailler très tôt.

Mon mari a dû annoncer ma deuxième grossesse alors qu'il était en période d'essai. Ils l'ont quand même confirmé, mais quand il a demandé une dizaine de jours dans solde pour compléter son congé paternité, ils lui ont refusé et lui ont bien fait payer, comme si c'était exagéré de demander quelques jours pour accueillir un bébé, alors qu'ils était très investi dans son travail, ils devaient le passer en CDI, ils lui ont dit le dernier jour de son contrat qu'ils ne le prolongeaient pas alors qu'il avait les meilleurs résultats de son équipe. Il y a aussi de la discrimination envers les jeunes papas.

Grosse solitude vis à vis de l'entourage.

Vivez une meilleure prise en charge de la grossesse et surtout un congé maternité et paternité beaucoup plus long. Comme j'ai eu l'aîné en plein confinement, j'ai pris un congé parental pour ne pas le mettre en crèche ni prendre les transports pour aller travailler, mais financièrement on dépendait de nos parents car on ne paye pas un loyer en banlieue parisienne et on ne fait pas vivre 2 adultes et un bébé avec 340€ par mois de congé parental...

témoignage #331 anonyme

Bonjour,

D'abord merci pour cette initiative

J'en suis à mon 5e mois et j'ai vécu les 3(voir 4) mois les plus épuisants de ma vie.

Vomissements jusqu'à 15 fois par jour, déshydratation, impossible de boire de l'eau alors utiliser tous les stratagèmes pour ne pas se déshydrater, glace, glaçons, pastèque, perte de 6kg en 1,5semaine, impossible de sentir les odeurs de cigarette, café, parfum, lessive,liquide vaisselle, gel douche, crème et shampoooing sans vomir, inquiétudes pour moi et mon bébé et pour couronner le tout, les gens… « arrete de faire exprès d'être malade pour ne pas grossir », « retiens toi », « ne te force pas », «je suis obligée de fumer » mais aussi ceux qui te montrent un soutient sans faille, qui ne se parfument plus pour ton confort, qui vont fumer des mètres plus loin, qui arrêtent d'utiliser tel ou tel shampooing , merci à eux/elles…

et puis poursuivre le travail comme si de rien n'était , travailler coûte que coûte chez sois, allongée, dans son lit, mettre un call en silencieux pour pouvoir vomir, terminer son meeting client allongée dans la salle de bain, car incapable de se lever mais impossible de s'absenter et détester l'idée d'avoir quelqu'un en création dans son propre corps …

voilà mes premiers mois de grossesse. Il faut du courage et de la force. Le deuxième trimestre de déroule beaucoup mieux , ce qui amène une touche d'espoir et aide à tenir lors du premier.

Merci et courage à toutes et à tous car ce n'est pas chose facile pour le/la conjoint(e) et la femme enceinte.

Vous n'êtes pas seule et tout ira bien.

témoignage #332 anonyme

Merci de nous comprendre.....
 Le plus dur pour moi c'est de devoir se rendre au travail en ayant passé une bonne partie de la soirée à vomir et faire comme si tout aller bien parce que l'on en parle pas avant les 3 mois. Le pb de concentration aussi avec ses nausées incessantes et le besoin de cracher la salive face aux collègues pas top..... un aménagement de poste télétravail serait le top les réunions et formations dur dur aussi . Je suis sujette aux nausées et vomissements matinales et nocturnes. Première grossesse j'ai du m'arrêter avec prise en intra de primperan soir et matin ..... je croise les doigts pour que ce que je vis là pour la seconde ne persiste pas jusqu au 9 mois. En espérant être entendu. Merci encore

témoignage #333 anonyme

A chaque grossesse (c'est ma deuxième), ça ne rate pas, nausées, vomissements incohercibles et vertiges, et ce nuit et jour. J'ai télé travaillé des que possible mais la pression commence à se faire sentir pour la reprise.

témoignage #334 anonyme

J'ai fait une fausse couche il y a près de deux ans aujourd'hui. Je suis tombée enceinte très rapidement avec mon conjoint de l'époque qui était brésilien. Dès le premier mois d'arrêt de ma contraception j'apprenais que j'étais enceinte. Je ne me documente alors pas du tout sur les fausses couches et je prends rendez-vous pour ma première échographie. Nous nous y rendons la fleur au fusil. Avec la pression des réseaux sociaux, on s'imagine sortir de sa première échographie avec l'image de son bébé. Il n'en fut rien. L'echographiste était mutique. Tout ce que nous voyions était le vide projeté sur un écran immense en face de nous. J'ai alors demandé assez paniquée si mon enfant était là. Le médecin m'a répondu qu'il s'agissait du sac placentaire. Il m'a alors expliqué que je devais patienter quelques jours, qu'il était peut-être trop tôt et qu'en cas de saignements je devais me rendre aux urgences gynécologiques. Le lendemain, j'ai ressenti une vive secousse dans mon ventre en pleine rue. Le lundi, je me rends aux urgences gynécologiques et on m'annonce que je suis éligible à une opération car le sac placentaire est assez gros. Je choisis l'opération en lieu et place de la solution médicamenteuse. Mon choix était de ne pas perdre mon enfant chez moi. La perspective de prendre un médicament abortif alors que j'avais désiré mon enfant et d'attendre de le perdre me semblait insoutenable. Je vais chez mon médecin traitant. Ce dernier m'arrête pour une journée seulement. Je retourne donc au travail et je commence alors à perdre du sang en pleine réunion. Un sentiment de honte m'envahit. Mes collègues font des remarques sur le fait que l'odeur dans la salle est nauséabonde.

Et pour cause, je n'arrive pas à me défaire que c'est l'odeur de la mort. Je reste pourtant au travail, humiliée de n'avoir pas su garder mon bébé. Je retourne à nouveau aux urgences gynécologiques sur convocation et là c'est la cacophonie. Alors que je suis auscultée, des internes ouvrent et ferment la porte en quête de patients. Bien que mon corps soit caché par un paravent ma tête dépasse et je me sens paniquée. Mon intimité n'est pas respectée. Entre piqûre d'Europhylac et attente, je finis par rencontrer l'anesthésiste qui ne peut m'opérer que 15 jours plus tard. Je ne suis pas arrêtée et je continue de travailler sur mon ordinateur en salle d'attente.

Je rentre rapidement chez moi après une journée éprouvante. Je saisis mon casque et je négocie un contrat pour des crèches. C'est la clôture et le contrat doit être signé le jour même. Inutile de dire que tout le monde avait été averti par ma RH. Je négocie comme je peux compte tenu de la journée que je viens de passer. Dans la nuit qui suit, je ressens une douleur atroce et je me lève. J'ai alors vu le placenta tomber sur le carrelage de ma salle de bain lorsque je retire mon pyjama. Mon mari a dû mettre l'embryon dans un sac poubelle. Lorsque je suis revenue au travail, certains collègues m'ont faites-en réflexions alors que j'avais été arrêtée une journée seulement. Certains m'ont dit: j'ai entendu que tu étais mal foutue la semaine dernière. D'autres m'ont donné du travail en me disant: pourrais-tu le faire, enfin, si tu n'es pas "malade" avec une pointe d'ironie dans la voix. J'ai fini par quitter cette entreprise quelques mois plus tard. Je pleure toujours lorsque je vois des femmes autour de moi qui sont enceintes. Je n'ai pas fait le deuil alors que ça va faire bientôt deux ans. Cinq mois après ma fausse couche, mon mari m'a quitté en plein confinement. Au vu de mon âge, je n'aurais très certainement jamais d'enfant.

témoignage #334 anonyme

Ça a été très compliqué socialement surtout avec le contexte sur la vaccination. Tout le monde me demandait si j'étais vaccinée et je ne voulais pas leur mentir en disant oui mais si je disais non il fallait que j'explique pourquoi...

témoignage #335 anonyme

Enceinte de ma deuxième fille, lors du 2eme mois, j'ai fait un gros décollement placentaire avec hémorragie, il y a 1 an et demi. A cette époque j'étais infirmière en dialyse avec un rythme bien soutenue, des horaires décalées, position debout prolongée etc...

Personne était au courant de ma grossesse. J'ai donc été arrêtée par mon médecin pour repos. PUnis 1 mois après je suis revue travailler 1 jour mais de nouveau... saignement important. Un 2eme arrêt de travail et là, on m'a bien fait comprendre qu'il était trop tôt pour une femme enceinte de s'arrêter! Mon médecin me disait qu'être enceinte n'était pas une maladie et qu'il ne fallait pas en faire "tout un plat".

Être infirmière, à s'occuper des autres avec différentes odeursources, position debout toute la journée, blouse trop serrée... c'était il supportable. On rajoute à ça les réflexions des collègues qui trouve qun se mettre en arrêt aussi tôt n'est pas respectueux!

témoignage #336 anonyme

La principale difficulté des trois premiers mois c'est le mélange entre la fatigue extrême et l'absence de protection ou reconnaissance des 3premiers mois.

Que notre grossesse se termine par un accouchement ou par une "fausse couche", on est tout de même enceinte, avec des symptômes compliqués à gérer.
Ne pas avoir le statut protecteur de femme enceinte avant la 12e semaine fait qu'on ne peut pas réduire notre temps de travail, avoir d'aménagement de poste, etc alors que les 3premiers mois sont les plus critiques : nausées constantes, fatigue extrême. Ce sont les mois de développement de l'embryon, et donc il faut éviter toute exposition à des produits chimiques, je ne comprends pas que les femmes travaillant dans ces domaines ne soient protégées qu'une fois le développement majeur de l'embryon terminé.

J'ai eu 4grosssesses (+ 3 fausses couches dites "précoces", à 5sa). Une bien terminée, une terminée avec double décès périnatal de jumeaux, une arrêtée à 9,5semaines, et une en cours à 11semaines. J'ai un enfant vivant.

Pendant ces 4grossesses, quelle que soit leur issue, un point commun : l'extrême fatigue dès la semaine qui précédait le test sanguin, fait à 5sa. Le 2e et 3e trimestre, eux, n'ont posé aucune difficulté concernant la fatigue.
Je suis sportive avec une très bonne condition physique, et j'ai une activité salariée à temps plein. Pour ma première grossesse je montais et descendais quotidiennement mes 5 étages à pas vif sans aucun essoufflement.
Pourtant, à chacune de ces 4grossesses, qu'elles se soient bien ou mal terminées, j'ai été comme assomée par une fatigue intense proche de celle que j'ai eue lors du covid. Avec parfois l'impression qu'on m'a injecté un anesthésique.
Après des nuits de 12-13h alors que d'habitude il me faut 7h, je me réveille exténuée, avec des vertiges, des cernes très marqués. Au bout de quelques heures, j'ai du mal à garder les yeux ouverts.
Quand les bHCG baissent à partir de 11sa, c'est moins violent, mais viennent alors les insomnies, et avec la fatigue accumulée pendant 2mois, c'est difficile à gérer.
Pour ma 4e grossesse j'ai également droit à la nausée continue (pas de jolies petites "nausées matinales", on parle de nausée à toute heure de la journée, comme une gastro. Mais qui dure 2mois, tous les jours).

La loi française et l'humanité des gens permettent d'être plus souple quand on est enceinte : accepter des petites siestes au travail après manger, décaler réduire ou aménager le temps de travail.
Sauf pendant les 3premiers mois, qui sont pourtant les plus durs, vu qu'avant le 3e mois on n'est pas considérées comme enceinte. Auprès de personne. Ni du travail, ni des médecins.

On est fatiguées avec l'envie de vomir et dormir en continu du matin au soir, mais on doit faire bonne figure et travailler comme un zombie.
Après tout on nous répète qu'on n'a que des "petits maux de grossesse" et que "ça va passer au 2e trimestre" ! Sauf qu'on arrive au 4e mois complètement sur les rotules.

J'aimerais bien voir la tête des patients si, consultant pour une gastro ou le covid, on leur disait "c'est normal vos symptômes, mais ça va passer dans 3mois, buvez une infusion de gingembre et dormez bien la nuit, retournez au travail".

N'importe quelle maladie ou pathologie a une durée d'arrêt de travail associée indiquée sur Ameli. La fatigue extrême du premier trimestre de grossesse ne l'est pas. C'est comme nier l'importance de nos symptômes.
Aucun arrêt n'est "prévu" en cas de fatigue extrême de début de grossesse.
Aucun arrêt standardisé n'est même prévu en cas de grossesse arrêtée, même hémorragique, même à 9,5semaines. Je ne sais pas comment se passent les autres fausses couches mais j'ai personnellement perdu 3points d'hémoglobine, après une nuit à remplir sa baignoire de sang, de caillots de la taille d'une main, et de débris : aucun arrêt standardisé prévu. Il faut croiser les doigts pour tomber sur une jeune médecin pour avoir 2-3jours de repos.

Après le sésame des 12semaines on peut facilement prendre nos rdv de suivi, même si ça dépasse un peu sur le temps de travail. Avant ça, non, tu dois trouver des créneaux lointains pour que ça soit un soir tard, alors que si tu as fais une fausse couche il est critique de faire le suivi, vérifier que l'utérus est bien "vidé", pour éviter risque infectieux et hémorragique.

Je me suis demandé pourquoi on n'était pas considérées comme enceinte avant la fin du 3e mois. En fait, je pense qu'on n'est pas considérées comme enceinte avant la 12e semaine parce qu'il y a le risque que ça ne soit pas viable, et que justement, une grossesse arrêtée est sous-considérée et qu'il y a une injonction à l'invisibiliser. Ne pas rendre visible ce qu'on ne veut pas voir.

On considère donc que ça ne vaut pas le coup de nous considérer enceinte alors qu'on "n'arrivera peut-être même pas au bout". Ça ne serait pas utile à la société, pas efficient.

Pourtant, les symptômes de début de grossesse sont là, enceinte jusqu'au bout, ou enceinte jusqu'à la baignoire de sang.

C'est comme si tu n'avais le droit à être considérée comme enceinte que si tu as réussi à atteindre 12semaines. Comme si on considérait notre état qu'en fonction du résultat.
Avant ça, quoi qu'il se passe, tu n'as rien.
Tu te tais, tu vomis quotidiennement en silence entre deux réunions, tu perds ton enfant en silence entre deux jours de travail, et dans le meilleur des cas tu accumules ta fatigue jusqu'à épuisement.
Tout en souriant et cachant ton état le plus longtemps possible, pour ne pas courir le risque de perdre une promotion, une augmentation, ou pire ton travail quand t'es en période d'essai.

Pourtant, on pourrait reconnaître cet état de grossesse beaucoup plus tôt, sans grosse différence légale par rapport à actuellement.
On est enceinte légalement à partir du sésame des 12sa, mais on n'active bien le congé maternité qu'à partir de 22sa. Donc si la grossesse ne se poursuit pas, ça ne changerait rien à ça : ce cas est déjà prévu. Abaisser la déclaration de grossesse à la date de test sanguin, vers 5sa, ne changerait légalement rien à la suite. Ça permettrait juste de reconnaître et protéger le début.

Si on reconnaissait l'état de grossesse dès le début, ça permettrait d'améliorer la prise en charge :
- être protégée légalement pour éviter les licenciements pour cause de grossesse (clairement, durant les 3 premiers mois vu la fatigue et les nausées c'est facile d'identifier une salariée enceinte, et pourtant elle n'a aucune protection ces mois-ci)
- prévoir des dispositifs médicaux pour prendre en charge les symptômes de début de grossesse, sans les minimiser. Traiter la fatigue extrême (avec des arrêts de travail !) et la nausée (certains pays ont des AMM sur certains médicaments contre la nausée adaptés à la grossesse, pas la France).
- éviter que les grossesses arrêtées dans le sang les 3 premiers mois ne soient vécues dans la solitude et un certain risque médical.
- et surtout, bénéficier des aménagements d'horaires ou de poste dès le début de grossesse (quand le développement de l'embryon est important et doit justement être protégé des éléments toxique, quand on a le plus besoin de sommeil).

témoignage #337 anonyme

J'étais très malade et fatiguée. J'ai un travail de direction avec beaucoup d'exigence.

J'ai regretté que ça soit faire semblant que tout allait bien que je n'avais rien de changé. Travailler 11h par jour devoir assurer partout. Ou me faire arrêter complètement. J'aime mon travail mais le rythme était trop exigent vu mon état de fatigue.

J'avais annoncé ma grossesse a 1mois et demi. Le mieux aurait été un aménagement officiel de mes horaires et un droit au télétravail.

témoignage #338 anonyme

Je vis un enfer depuis ma troisième semaine de grossesse.
On ne m'avait rien dit, sinon que ce serait merveilleux et que toutes ces peines me sembleraient dérisoires comparé au bonheur d'attendre un enfant.

Quand les nausées ont commencé, je n'étais pas prête. Du matin au soir, la sensation d'un début de gastro entérite qui ne démarre jamais... je vis un calvaire en marchant pour aller au travail car la rue est remplie d'odeurs qui me sont insupportables. Je ne peux pas cuisiner car les odeurs de nourriture amplifient mes nausées. Et si je me plains, certaines personnes me répondent « tu n'es pas malade, tu es juste enceinte, alors haut les cœurs » (quand beaucoup sont compréhensifs et soutenant, mais tout de même, ces réflexions m'ont marquée).

Aux nausées du premier trimestre s'ajoute une fatigue intense, presque paralysante par moment. Les journées de travail sont longues et épuisantes, il faut cacher la fatigue parce qu'il est trop tôt pour annoncer ma grossesse.

J'ai la chance d'avoir le meilleur partenaire possible qui s'occupe de toutes les taches ménagères et de la cuisine à la maison. J'ai aussi la chance de pouvoir aménager mon temps de travail maintenant que mon employeur est au courant. J'ai des amis très soutenants et compréhensifs.

Bref, je suis vraiment bien entourée mais j'ai une énorme pensée pour les femmes qui n'ont pas ma chance.

témoignage #339 anonyme

En PMA depuis plus de deux ans, je fais une fausse couche précoce en mai 2019. Douleurs, chagrin immense, honte terrible. Je n'en parle qu'à mes plus proches (4 personnes) qui sont déçus, « mais ça arrive à tout le monde, et tout le temps ». Pas un mot à pas mon entourage professionnel. Le gynécologue balaie du revers de la main ce qui vient d'arriver. Je ne sais pas ce qui m'arrive pendant les semaines, puis les mois qui passent. Je m'enfonce. Près de deux ans pour mettre les mots dessus, « dépression ». Ces premiers mois et cette fausse couche précoce m'ont brisés. Car je ne me suis jamais sentie aussi seule. J'ai depuis repris pied grâce à la psychothérapie, vers laquelle je me suis dirigée en juillet 2020, et que je peux me payer (280 euros/mois). Combien sont-elles à ne pas pouvoir s'offrir cette aide ?

témoignage #340 anonyme

Je suis tombée une première fois enceinte en février 2020 et donc mon premier mois de grossesse est arrivé en plein COVID. J'ai donc dévoilé ma grossesse à mes proches et au travail très rapidement. J'ai perdu ce bébé à 8SA, après une visite seule chez le gynécologue. Ça a été un vrai traumatisme qui laisse des traces à vie. J'ai eu la chance d'avoir un N+1 très compréhensif pour quelques jours de congés et je sais que si j'avais eu besoin de plus il n'y aurait eu aucun problème.

Je suis passée par un parcours PMA qui a nécessité des absences mais il n'y a eu aucun problème avec mon travail.

Je suis actuellement à nouveau enceinte de 11SA et de la même façon j'ai du annoncer ma grossesse très tôt pour éviter les grands déplacements et les horaires à rallonge. De la même façon, j'ai eu la chance d'avoir un entourage dans le milieu professionnel -malgré le fait qu'il soit composé à 80% d'hommes- très compréhensif et très bienveillant. J'ai été nauséeuse toute la journée dès le début mais aussi très fatiguée. J'aurai rêvé d'avoir une journée en moins sur la semaine uniquement pour dormir sur ces premiers mois mais effectivement, on absorbe, on prend sur nous pour ne pas déranger et ne pas dévoiler une grossesse trop tôt qui n'irait pas au bout.

C'est à mon sens une erreur. Lorsque j'ai vu votre témoignage sur la maison des maternelles, il a vraiment fait écho chez moi. Je pense qu'effectivement les tabous doivent être brisés sur la fausse couche et le début de grossesse. D'une part parce que chaque grossesse est différente et parce qu'aucune ne sait à l'avance comment ces chamboulements vont être vécus.

Tout cela est aussi lié à la pression sociale qui s'exerce sur les femmes. Il faut réussir professionnellement, parvenir à concilier la vie professionnelle avec la vie personnelle et nous avons peur de ne pas y arriver. Au delà de la législation, il nous faut évoluer dans les mentalités mais ça c'est un autre combat.

J'ai personnellement abordé les choses en me disant que mon employeur devait comprendre mes angoisses et la peur d'être loin de chez moi surtout. Ça a été le cas et vraiment, ça m'a permis d'être sereine au moins sur ce plan là.

Je me suis toujours beaucoup investie dans mon travail, j'aime ce que je fais et mon entreprise qui m'a toujours renvoyé l'ascenseur.

Alors vraiment, osons aborder les choses, brisons les tabous et encadrons ce qui doit être encadré !

témoignage #341 anonyme

Cher petit pois

Et oui c'est comme ça que nous avons choisi de t'appeler… Tu as la taille d'un petit pois, il paraît, d'après une application.

Un peu de distance déjà …car j'ai 42 ans et un risque de fausse couche qui plane au-dessus de ma tête …

Quand j'ai appris que tu étais là, en moi, nous étions fous de joie.

Premier rendez-vous chez la gynécologue…

- "Placez -vous à cet endroit Mr…c'est la place des papas. Vous pouvez prendre une photo si vous voulez.Tout va bien…une belle poche…"

Difficile de ne pas se projeter.

Tu es là en moi.

Petit pois, tu grandis…une datte maintenant.

Difficile de ne pas se projeter.

J'ai bientôt rendez-vous pour te voir à nouveau…

J ai hâte…

Plus les jours passent et plus je suis confiante.

Tu es bien accroché petit pois…

Nous craquons petit pois…

Nous parlons de toi à tes grands parents, à ton tonton,aux amis les plus proches.

Difficile de ne pas se projeter…

Un dimanche matin…3 jours avant de te voir à nouveau…je me réveille j'ai perdu du sang et des petits caillots…je commence à avoir mal au ventre.

Je suis en panique…morte de peur…

J'apelle une amie qui a "fait" 4 fausses couches.

- Va aux urgences…mais moi, à chaque fois que j'y suis allée, ils m'ont dit de rentrer chez moi "faire ma fausse couche".

Je décide de rester à la maison avec mon chéri.

Une nuit interminable…douloureuse psychologiquement et physiquement…je vois sur mon réveil que toutes les 5 minutes, mon ventre se serre…des contractions il paraît …et puis les toilettes et je tombe dans les pommes…je viens de tirer la chasse d eau…

Lundi, je contacte ma gynécologue…elle n'est pas à son cabinet…

Elle me dit d'aller voir un échographe dans un centre de la femme… rempli de femmes enceintes…

- Vous avez malheureusement fait une fausse couche. Le plus gros est parti.

- Puis-je avoir un arrêt de travail?

- Je ne peux pas vous faire d arrêt de travail…je ne suis pas habilité à en faire.

Je vais voir mon généraliste… J'attends 2 heures. A 22h, exténuée, j'ai mon arrêt de travail.

Mercredi, je vais voir ma gynécologue…le fameux rendez vous pour te revoir…

Et là le couperet…

- Qu'avez-vous fait ?
- Comment ça qu est ce que j ai fait?
- Ben elle n'a rien fait...pas de moto..pas de vélo. Rien, répond mon chéri.
...
- Pourquoi n'avez vous pas pris de "bonbons roses"? De spasfons...
Vous savez,moi, je dis toujours à mes enfants que l'on apprend de ses erreurs...
Je fonds en larmes.
- Qu'est ce que vous avez?
Peut être faudrait-il que vous consultiez quelqu'un concernant la culpabilité que vous éprouvez.
Je ressors du cabinet anéantie.
Tout est de ma faute petit pois....
Je n'ai pas réussi à te garder...
Le temps passe et j'essaye de faire mon deuil de toi petit pois car il s'agit bien d un deuil.
Je n'oublierais jamais ces moments...
Je ne sais trop quoi faire de cette culpabilité qui est là.
Le temps passe et je dois avancer et j'avance grâce aux gens qui m entourent et dont les langues se délient.
- Moi aussi j ai "fait" une fausse couche toute seule.
- Moi, on m'a prescrit un médicament pour déclencher l expulsion...
Horreur...
- Moi, on m a dit froidement qu il n y avait pas d'activité cardiaque et que je n avais plus qu à rentrer chez moi.
Parce que oui je parle de toi petit pois et je suis outrée que tant de femmes se taisent...
Parler est mon seul médicament.
Je suis en colère de ce manque d humanisme...de cette non prise en charge de la fausse couche...de ce silence...de ce tabou.
Je suis professeur des écoles et j ai envie de dire et je dis aux petites filles qu elles ont le droit au respect, à la parole...que leur parole est précieuse.
...
Alors MERCI à vous qui pouvez "dire" encore plus fort...encore plus loin....qui pouvez être le porte parole de toutes ces femmes silencieuses et si je peux vous aider, je suis là.
N hésitez pas à me contacter.

Aujourd'hui j ai 43 ans, une deuxième fausse couche et des gynécologues qui ne" peuvent plus rien pour moi".
Ma seule chance d être maman serait par le biais du don d ovocytes d"une nana de 25 ans".
Et oui mes ovules ont 43 ans.
Mais c'est un autre sujet...
Quoique...
Pas facile d'être une femme en 2021...
Encore MERCI d être là, en notre nom.

A mon cher petit pois.

témoignage #342 anonyme

Bonjour,

Pour ma part pour durant ma première grossesse qui s'est terminée vers 8sa, j'ai déjà eu du mal à supporter le progestran. Je dormais énormément. Heureusement qu'on était en confinement car impossible de travailler normalement. Je devais faire des siestes tous les 3 ou 4 heures.

Au tout début de ma grossesse j'ai eu une douleur dans le ventre et donc je suis allée aux urgences de l'hôpital de Poissy. Ils ne voyaient rien donc m'ont fait revenir plusieurs fois en echo précoce, à des intervalles de 7 à 10 jours. Je devais venir le matin pour une prise de sang, et attendre l'après-midi pour l'échographie. Entre temps comme il était compliqué de faire l'aller retour chez moi j'attendais à l'hôpital. Mais dehors car si j'essayais de rester à l'intérieur je me faisais chasser par les vigiles. Covid donc c'est interdit. Et le pire c'est que certains médecins n'en avaient rien à faire des résultats des analyses de sang.

Quelques jours plus tard j'ai appris que le cœur de mon bébé ne battait plus chez un gyneco de ville.

Il a fallu faire confirmer ça aux urgences. Je suis retournée à l'hôpital de Poissy. Présence du conjoint interdit alors qu'on me confirmait que mon bébé était mort et que je devais choisir la manière de m'en débarrasser. J'ai choisi les médicaments. On m'a dit que ça devait être bon sous 72h. Pas plus d'explications.

Il a fallu 1 semaine. J'ai l'impression de m'être vidée de mon sang. Personne ne m'avait expliqué. Au bout d'une 15ene d'heure je suis retournée aux urgences.

On m'a dit que tout était normal, que c'était sur la fin et je suis rentrée chez moi. C'était un dimanche.

Le lundi je vais au boulot. Pas d'arret. Pas de conseil de faire du teletravail. On m'avait dit que c'était la fin.

Et bien non je me suis retrouvée avec le pantalon plein de sang. Heureusement que j'en avais un bleu marine. Et ma chaise de bureau tachée de sang aussi...

Et ce n'était pas fini. J'ai fait une rétention. Je ne savais meme pas ce que c'était. Jamais entendu parler. Donc remerciements. Et curetage.

Et le mieux c'est le personnel médical. Mon médecin traitant m'a dit alors que je savais que l'embryon n'évoluent pas autant qu'il aurait dû mais alors que son cœur battait encore "vous avez déjà de la chance, vous êtes tombée enceinte au premier transfert"... de la chance alors que mon bébé mourrait. De la chance alors que je dois passer par une pma et tout ce que ca comporte pour avoir une chance d'avoir un enfant.

Et quand je demande à ma gyneco des explications pour comprendre pourquoi j'ai fait une fausse couche j'ai eu "80% des femmes font des fausses couches" et "vous savez en France tant qu'on ne fait pas 3 fausses couches on ne fait pas d'analyses".

Super. Pas de réponse à mes questions. J'ai peur que mes embryons aient un problème génétique. Que ca se passe de la même manière pour le prochain transfert.

témoignage #343 anonyme

J'ai vécue une fin de grossesse idyllique. Étant à mon compte en tant que photographe j'ai pu travailler jusqu'à 8 mois et demi et j'aime tellement mon métier de photographe que tant mieux Cependant... La ou j'aurai eu vraiment besoin d'aide, besoin d'un arrêt reconnu et pas un simple arrêt maladie (très mal reconnu en tant que micro-entreprise) c'est bien les 3 premiers mois. J'ai passé bien 2 mois et demi à devoir annulé tout mon travail. J'ai perdu 12 kilos et vomissait minimum 6 fois par jours. Je dormais h20 sur 24 si ce n'est plus. Rien ne m'aidais. Ni l'homéopathie ni les médicaments. Passer l'aspirateur faisait que je dormais 3 heures derrières.

Ça été très lourd à porté professionnellement et psychologiquement. J'avais des rendez vous à honorer. J'ai essayer puis finalement je me mettais à vomir pendant devant mes clients. Mon entourage (ouf sauf mon chéri) me répétais sans sens " c'est pas une maladie les autres y arrivent bien". Un vrai choque psychologique pour moi et une grosse perte financière car j' ai été dans l'obligation d'écouter mon corp.

Par " chance" pour moi car je sais que ça n' est pas le cas de toutes les femme, à 3mois et demi tout à disparu du jour au lendemain.

J'aurais aimé faire partie de ces femmes qui vivent ces 3 premiers mois facilement, ça été loin d'être mon cas. Chaque individu est tellement différent.

témoignage #344 anonyme

Je suis infirmière, en poste d'après midi. A 6Sa+4, je perds du sang, assez pour que ça se voit sur mon pantalon blanc. Je préviens ma supérieure que je vais quitter mon poste, je décidé de lui expliquer. Elle tente de me rassurer "mais non, je suis sure que ce n'est pas ça, reste positive".

J'appelle ma sage femme, sa secrétaire me demande de patienter, elle va me rappeler pour me dire quand venir, sûrement entre 2 patientes. Je rappelle plusieurs fois, la secrétaire me dit toujours qu'elle n'a réussi a joindre personne, mais qu'elle ne m'oublie pas. Au bout de 2h15 a patienter dans ma voiture (elle ne m'avait pas invitee a entrer), elle me dit que finalement ma SF n'est pas là, qu'elle n'aurait pas pu le deviner puisque le secrétariat est délocalisé sur l'extérieur du cabinet. Seule dans la voiture, crampes utérines et pertes de sang, je me décide : je pars aux urgences. Sur place, echo, l'embryon est toujours là. On me dit de ne pas m'inquiéter, "les saignements ca arrive chez les femmes en début de grossesse". Oui, mais saignements avec des contractions utérines ? Qu'est ce que ça signifie ? Si tout va bien pour l'embryon, peut on me dire pourquoi je saigne ? Pas de réponses. Je rentre chez moi, je passe 48h a saigner, a contracter, a vivre un cauchemar où une seule certitude m'atteint : je suis en train de perdre mon bébé. Je me sens seule au monde, incomprise, et j'ai peur de retourner à l'hôpital, peur d'entendre dire "c'est normal", qu'on dé-légitimise ma douleur. Alors que je le sais, physiquement et dans mon cœur, quelque chose de grave se passe.

Finalement les douleurs me font prendre conscience qu'il faut partir aux urgences. Sur place, on laisse mon conjoint dans la salle d'attente, cause Covid il ne peut pas m'accompagner. Je pleure, je sais ce qu'il se passe. Une infirmière fait mon entrée, me demande de reprendre le déroulé des choses. Elle me dit "perdre du sang c'est pas anodin en début de grossesse". Merci, quelqu'un qui approuve ma pensée depuis 48h; je ne suis donc pas folle. L'interne me fait un examen, spéculum, douleurs monstres. Je pleure sans arrêt, j'ai envie qu'elle arrête, qu'elle me fasse l'échographie pour me dire ou j'en suis ! C'est très long jusqu'à avoir ma réponse. Suite a l'examen "on est bien sur un tableau de fausse couche, l'embryon n'est plus là, il vous reste le sac gestationnel. Rassurez vous madame, ce n'est pas votre faute". On fait entrer mon conjoint, on lui annonce, on nous fait la liste des choses possibles pour la suite, on nous demande de réfléchir, de faire un choix. Je suis "éligible " au traitement médicamenteux ou à l'aspiration. Nous n'avons pas de temps pour assimiler, car nous sommes dans une pièce médicalisée, froide, traumatisante. Pas de place à l'intimité et à la réassurance. Et c'est dans cette même pièce que je dois choisir ce qui me semble le mieux pour "la suite", qui n'aura lieu que 3 jours plus tard.

A 14h, relais d'équipe, je retrouve la même interne qui m'avait vue lors de mon premier passage aux urgences 48h avant. Elle me dit "je pensais bien qu'on allait se revoir...".

Je retiens de cette expérience:

- la solitude, la mienne puisque je n'ai pas été de suite accompagnée, et celle de mon conjoint, qui a été isolé.
- le manque de temps laissé au couple pour pleurer, pour se retrouver, se rassurer, atterir
- les pièces complètement inadaptées pour l'annonce d'une fin de grossesse.

témoignage #345 anonyme

J'ai subit 3 fausses couches avant d'accueillir mon fils, et le milieu médical qui était présent à ce moment n'a eu aucune empathie. On entend des choses horribles notamment de la part des internes ou aux urgences du style "c'est pas grave, vous recommencer" "ça arrive, y a rien de grave" "on ne peut pas dire que vous étiez enceinte à ce stade" "vous avez déjà un enfant, c'est déjà bien"…. Bref l'importance des mots et l'impact qu'ils ont… Franchement c'était douloureux psychologiquement et physiquement, en plus c'était pendant le covid, aucune part d'humanité. J'ai été terrassé de plus mon conjoint ne pouvait être présent, c'est des moments gravé à jamais.

témoignage #346 anonyme

Enceinte pour la première fois, depuis le 2/07, j'ai traversé un premier trimestre affreux. Une grande peur de faire une grossesse extra utérine, une fausse couche, d'autant que je souffre d'endometriose, facteur de risque. Une angoisse massive qui engendrait des douleurs pelviennes, que j'analysais comme des signes de fausse couche ou autre, et donc intensifiait l'angoisse et donc les douleurs.

Une grande fatigue également, un manque d'énergie total et rien envie de faire. Heureusement que j'étais en vacances de la découverte de la grossesse jusqu'à 9SA.

J'en ai parlé un peu à mes proches mais qui ne comprenaient pas mon angoisse "arrête de t'inquiéter, tu devrais être contente d'être enceinte", ou encore " Si jamais ça ne tient pas tu retenteras ce n'est pas grave "

On prend sur soi pour ne pas faire souffrir les autres, mais les gens ne sont pas aussi bienveillants.

Concernant l'accompagnement médical : mon médecin traitant m'a dit qu'il ne faisait pas de suivi de grossesse et m'a orientée vers un gynécologue, qui ne m'a reçue qu'à 9SA pour l'écho de datation. Dans l'intervalle je suis allée voir une sage femme qui était bien démunie pour me rassurer, et m'a prescrit trois dosages béta HCG.

Concernant le travail, à ma reprise à 9SA mon employeur m'a accordé deux journées /semaine en télé travail.

Bref, je vais mieux depuis mon écho de datation à 9SA, et d'autant plus maintenant que j'entame mon deuxième trimestre. Je ne soupçonnais pas que cette période puisse être aussi éprouvante, et qu'on se sente aussi seule, incomprise.

Il est temps de faire quelque chose pour que l'accompagnement médical soit à la hauteur durant ce premier trimestre. Par exemple je ne comprends pas que le système échographique ne soit pas développé pour permettre de voir plus tôt si l'oeuf est au bon endroit et écarter déjà le risque de GEU. Sans tomber dans l'hyper médicalisation de la grossesse, mais certaines femmes ont plus besoin que d'autres d'être rassurée.

Une campagne de sensibilisation grand public sur le sujet me paraît aussi indispensable : que tout le monde prenne conscience des difficultés rencontrées durant cette période pour ne pas juger et au contraire soutenir.

Enfin, la question actuelle de l'obligation vaccinale est aussi une grande Source d'angoisse durant le premier trimestre, malgré les recherches rassurantes, le manque de recul fait dire à la plupart des femmes qu'il vaut mieux attendre. En ce qui me concerne cela m'a empêché de dormir et mon médecin m'a arrêtée suffisamment longtemps pour que je puisse attendre le deuxième trimestre pour me faire vacciner.

Je suis heureuse que le sujet intéresse une députée, et espère que cela servira à quelque chose.

témoignage #347 anonyme

Bonjour, tout d'abord merci de mettre la lumière sur cette période de la vie des femmes qui est très loin d'être évidente pour toutes et de libérer la parole sur ce sujet.

Nous nous sommes enfin lancés dans la création de notre famille à la fin du 1er confinement. Persuadés que cela ne fonctionnerait pas tout de suite, ce fut une énorme surprise lorsqu'au bout d'un mois, j'ai du retard dans mes règles. Nous sommes au mois de Mai 2020, en plein déconfinement, 10 jours auparavant lors d'une balade avec des amis dans Paris, j'avais ressenti une extrême fatigue, elle était venue d'un coup, tellement soudaine, que j'avais dû rentrer chez moi assez rapidement de peur de me sentir mal dans la rue. Rentrée chez moi, je m'étais posée sur mon lit, pour me réveiller 2h plus tard, sans trop comprendre ce qui c'était passé. Je fais le test une semaine plus tard, nous explosons de bonheur. Peu de temps après, j'ai commencé à me sentir de plus en plus fatiguée, comme si mon énergie était aspirée par notre petit être en construction. Je me disait que c'était normal de ressentir une telle fatigue, je ne me formalise pas trop, ça passera, j'ai déjà été fatiguée dans la vie. Et puis sont arrivées les nausées, et j'ai compris que ma grossesse ne serait pas comme je l'avais imaginée, bien que je m'étais toujours dit de ne rien idéaliser à ce sujet.

Chaque jour, la fatigue était plus intense et les nausées plus fortes. Il m'était impossible de passer 21h le soir. Le réveil du matin était une torture, perdue dans ce sentiment de mal être profond que sont les naussés : manger dans son lit et peiner à ouvrir la bouche car même l'odeur de ton biscuit favoris est un torture, se lever sur le fils, au bord de l'évanouissement, car il faut se lever, il faut aller travailler et surtout donner le change. Finalement, quand tu te ressaisis, et la journée doit commencer comme si de rien n'était, ignorant l'état de détresse dans lequel tu étais 15 min auparavant. Alors tu prends sur toi, tu prends beaucoup sur toi. Tu esquives les réflexions sur "ta sale tête", "ton teint blafard", "tu n'as pas l'air en forme"; "tu n'as pas l'air en forme", "t'es pas avec nous là!". Il faut faire un effort, prendre sur soi, encore et encore parce que certes tu es enceintes, mais enceinte de 1 mois, 2 mois, alors chut ! Ne rien dire, cela porte malheur. Au-delà du charme de partager ce merveilleux secret avec son amoureux, c'est finalement le premier poids à porter sur les épaules en tant que mère.

Heureusement, nous sommes encore en phase hybride de déconfinement et je suis en télétravail 2 jours sur 3. Les jours de présentiel se passent plutôt bien, je prends beaucoup sur moi pour donner le change et quand je rentre chez moi, j'ai l'impression que tout ce que j'ai refoulé dans la journée ressort, et ce n'est qu'une énorme fatigue et toujours les nausées.

Enfin les vacances arrivent en Juillet, je suis à bout de souffle, les nausées arrivent à tout moment de la journée et la fatigue s'est accumulée comme une montagne infranchissable. Avant de partir en vacances, j'ai informé mon boulot, et mes collègues, ravis sans plus, ils comprennent alors mon teint blafard, et mes manques d'attention, et me demandent même si je suis contente de cette nouvelle. Je me suis alors dit que je devais vraiment avoir une sale tête. Nous annonçons également la bonne nouvelle à nos familles, auxquels je dis tout de mon état. Et là il y a une sorte d'incompréhension, pourquoi je me plains, c'est normal d'être fatiguée et malade. Ça va passer, et puis c'est une super nouvelle, alors que tu ne te sentes pas bien peu importe en fait. Je me sens mal, et surtout je me sens mal d'être mal. Je veux être épanouie, profiter de cette grossesse, profiter de nos dernières vacances à deux. Mais voilà, je fais 3 siestes par jours, je suis irritable car je suis épuisée et frustrée de mon état alors ces dernières vacances à 2 sont loins d'être idylliques et encore moins reposantes, j'ai tellement accumulé de fatigue que je sens comme un puits sans fond de fatigue, et déficit en énergie. Je vais traîner cette fatigue comme un boulet tout au long de ma grossesse et ce jusqu'à l'accouchement. Quant aux nausées, elles se sont estompées au milieu du 4ème mois.

Mes trois premiers mois de grossesse ont été compliqués, ils m'ont épuisés, et ils m'ont laissés sans forces pour faire face aux deux autres trimestres et surtout à l'accouchement. Leur complexité m'a rendu vulnérable physiquement et psychologiquement, j'ai eu beau en parler à ma gynéco, mon médecin traitant, ma sage femme, mes amies, ma famille, personne n'a écouté ma détresse, car mes symptomes étaient normaux, mais depuis quand est-ce normal d'être ainsi alors que c'est un événement heureux. Je ne supportais plus qu'on me dise que c'était normal d'être mal. J'en veux au corps médical qui m'a laissé dans cet état de fatigue, à la limite de me demander de me ressaisir et de prendre sur moi "encore". J'en veux à mon entourage qui m'a laissé seule face à ces difficultés, en me disant que ça passerait mais ils ne savent pas. Suite à ces trois premiers mois, j'ai subi ma grossesse plutôt que d'en être actrice comme je le souhaitais, ils ont fait naître en moi ce sentiment d'ambivalence qui ne me quittera plus désormais, je ressens encore maintenant et je pense que je le sentirai toujours. Ils ont conditionné et marqué mes premiers instants de mère. J'ai accumulé un telle fatigue qui je pense qui est toujours là, 8 mois après mon accouchement.

témoignage #348 anonyme

j'ai envie de partager ceci: j'étais malade malade malade et terrifiée. l'enfant n'était pas voulu et allait briser tous mes projets. Je ne savais pas pourquoi je le gardais.

Je vomissais partout et étais complètement apathique. Une des nombreuses fois où je vomissais mes tripes dans le caniveau (tout en urinant dans mon slip tant c'était violent), mon compagnon (le pere) m'a dit "mais arrête, qu'est ce qu'on va penser de moi?" (en fait il l'a dit plusieurs fois quand on etait en public. en privé il s'en foutait et appelait ça de la patience et de la gentillesse).

témoignage #349 anonyme

J'ai su que j'étais enceinte à environ 1 mois de grossesse. Au bout un mois et demi les nausées ont commencé pour être présentes du matin au soir tous les jours... C'était tellement difficile à supporter que je ne mangeais plus, je n'arrivais plus à rester debout au travail plus de 10min sans pause (je suis kiné, pas pratique), ni sans prendre l'air. Ceci jusqu'à 4 mois plein de grossesse. J'ai perdu 2kg pendant cette période, je ne pouvais manger qu'après 20h !

À ça s'est ajouté les douleurs ligamentaires, avec des blocages au niveau du bassin à partir de deux mois et demi de grossesse, ce qui engendrait des douleurs intenses et impossibilité de marcher... J'ai biensur dû en parler à ma cadre rapidement, elle a su à 1 mois et demi de grossesse que j'étais enceinte puisque je ne voulais pas qu'elle pense que je passe mon temps à faire des pauses sans raison... Finalement à deux mois de grossesse, je suis allée voir ma généraliste qui m'a fait un arrêt de travail car je ne tenais plus (avec en plus 40min de trajet aller pour le travail, pendant lequel les nausées s'exacerbaient)

J'ai passé tout mon début de grossesse à dire que les lois sur le congés mater et la prise en compte de la grossesse avaient dû être faites par des hommes, car selon les femmes et le travail, aller jusqu'à 7 mois et demi est difficile sans adaptation, et parfois même dès le début.

Merci à vous de vous y intéresser !

témoignage #350 anonyme

durant les trois premiers mois de ma grossesse j'étais épuisée, je devais m'allonger dès que je le pouvais, entre midi et deux, dès mon retour à la maison et je me couchais très tôt le soir ;
dès les trois mois passés, la forme est revenue ainsi jusqu'à la fin de ma grossesse

témoignage #351 anonyme

Je suis assistante maternelle. J'accueille plusieurs enfant à mon domicile.

J'ai appris que j'étais enceinte à 10 jours de grossesse seulement et je ressentais déjà des petites nausées, qui sont devenues de grosses nausées, à longueur de journée, pour finir très souvent (quasi quotidiennement) en vomissement. Je travaille + de 10h par jour.

J'ai la "chance" de travailler seule, avec personne pour me voir vomir dans un sac poubelle pendant que je dois changer un enfant qui a fait des selles.. Je suis à 10 semaines et cela fait 2 semaines que je vomis dès qu'un enfant fait des selles...

En plus des nausées, vomissement, de la fatigue, de la perte de cheveux, des boutons... d'un décollement qui a causé un hématome puis des saignements à plusieurs reprises... il faut vivre avec la "culpabilité" de devoir l'annoncer aux parents et les laisser trouver un autre mode de garde pour le temps du congé maternité...Réfléchir à comment leur dire, se renseignement sur les textes de loi pour se protéger, anticiper le congé maternité et éventuellement le réduire...

Avoir des parents qui disent parfois "tu aimerais avoir un enfant? Oui? ah bah si tu pouvais attendre encore un petit peu..."

Et en plus de tout cela, accepter de devoir continuer à travailler, même quand le gynéco recommande un repos total.. car en plus de mettre les parents dans l'embarras, c'est aussi une grosse perte financière. Les indemnités sont difficiles à calculer pour les salariés de plusieurs employeurs...et prennent du temps à être versées!

Alors on serre les dents, et on travail!

témoignage #352 anonyme

J'ai entrepris de commencer un nouvel emploi le 3 Mai 2021, 3 semaines après je commence à me sentir mal tous les matins. J'apprends avec surprise que je suis enceinte et mon début de grossesse est estimé au 1er mai.

J'accueille cette très bonne surprise avec beaucoup de joie même si ce n'est pas forcément le bon timing. Aussitôt la joie de cette bonne nouvelle cède la place à l'inquiétude et l'anxiété car :

1) Je suis en période d'essais et en tant que cadre, ma période d'essais dure 8 mois. Autant de dire que je n'aurai même pas finit ma période d'essai que je serai en congé maternité. Le monde du travail n'est pas toujours bienveillant vis à vis des femmes en général et encore moins envers les femmes enceintes. Je ne sais pas encore comment cette nouvelle sera accueillie par ce nouvel employeur que j'apprends à connaitre.

2) Je vais devoir souffrir en silence car le corps médical ne reconnaitra ma grossesse qu'après l'échographie des 12 Semaines.

Très vite la situation devient très handicapante, je me retrouve à vomir 8 à 10 fois par jour. Je souffre à longueur de journée, j'ai très mal au ventre. Je souffre d'hypersalivation et remplis un demi-seau par jour (cela me fait rappeler que je dois un nouveau sceau de plage à ma fille). Je suis incapable de me nourrir et je perds beaucoup de poids.

Je suis dans l'incapacité d'assurer mes tâches quotidiennes, mon emploi, m'occuper de mon enfant. Ma mère et mon mari prendront le relais concernant mes tâches courantes et mon enfant (j'ai la chance d'avoir une maman et un mari qui assurent et je suis consciente que toutes n'ont pas cette chance).

Professionnellement parlant, le contexte de la Covid-19 avec le télétravail à temps plein m'aidera à ne rien laisser transparaitre à mon employeur, OUF ! Une chance pour moi ?

Il n'empêche que même en télétravail, je suis dans l'incapacité d'assurer mes missions. La seule luminosité d'un écran (PC ou smartphone) me donne envie de vomir.

Un arrêt de travail est inenvisageable, je viens de commencer un nouvel emploi je ne peux pas me le permettre. A ce stade, on me refuse un certificat de grossesse et je risque de me retrouver au chômage. Ayant quitté mon précédent CDI pour cette nouvelle opportunité, je ne pourrais même pas prétendre à une allocation chômage si l'employeur venait à rompre ma période d'essai. Alors oui, dans les textes un employeur ne peut mettre fin à une période d'essai sous prétexte d'une grossesse. Mais comme il n'est pas tenu de justifier le motif de la rupture de la période d'essais... Ce texte est là juste pour faire joli.

Je vous invite à faire un tour sur les forums afin de constater le nombre de femmes enceintes qui se sont vu mettre fin à leur période d'essai après l'annonce de leur grossesse. Ce sont d'ailleurs les témoignages de ces femmes qui m'inciteront à cacher ma grossesse et feindre le télétravail.

Ce calvaire a duré 2mois et demi. A la 14ème semaine de grossesse les vomissements s'estompent progressivement. L'échographie des 12 Semaines est OK, j'obtiens ma déclaration de grossesse. Je peux enfin l'annoncer à tous, mon employeur y compris. L'employeur accueille plutôt bien la nouvelle même si ma période d'essai de 4 mois sera renouvelé pour 4 autres mois. A l'heure où j'écris ces mots mon CDI n'est pas encore validée.

J'ai passé 10 semaines de ma grossesse seule et isolée. Aux maux physiques se sont ajoutés les maux psychologiques. J'ai vécu 10 semaines avec la culpabilité de n'avoir pu assurer mon rôle de mère. J'ai vécu 10 semaines avec le sentiment d'imposture vis à vis de mon employeur auprès duquel j'ai prétendu travailler alors que mon état ne me le permettait pas.

Aujourd'hui je suis en colère contre ces injonctions sociales et ce corps médical qui vous imposent la loi du silence durant ce premier trimestre de grossesse. Ce premier trimestre qui clairement est, pour moi, le plus dur des 3 trimestres de grossesses.

Et que ce serait-il passé si l'échographie de la 12 -ème semaine avait révélé une grossesse non évolutive ? Aurais-je du, en plus de vivre un début de grossesse très difficile, vivre un deuil sous silence ?

témoignage #353 anonyme

Ma première grossesse a été une grossesse extra-utérine. J'ai été non seulement mal informée mais aussi très peu accompagnée pour comprendre les causes de cette grossesse extra-utérine (un an plus tard seulement, on m'a diagnostiqué une endométriose). Je pense donc que les femmes doivent être mieux informées sur ce qu'est une grossesse extra-utérine et il faudrait également que des examens médicaux soient mis en place suite à cela.

Ma seconde grossesse est une grossesse évolutive. Les trois premiers mois ont été très éprouvants (nausées et vomissements tout au long de la journée, chute de tension, malaise, fatigue intense...). Je suis enseignante en élémentaire et il m'est arrivé de faire des malaises pendant le temps de classe. N'ayant aucun autre adulte pour surveiller et assurer la sécurité de mes élèves, j'ai rapidement été arrêtée par mon médecin traitant (dès 2 mois de grossesse). La fatigue intense s'est poursuivie jusqu'au terme de ma grossesse, et j'ai également eu des contractions assez tôt dans la grossesse. Exerçant auprès d'un public jeune et sur un poste pour lequel la station debout est requise, j'ai donc été arrêtée jusqu'au congé maternité.

Or, au bout des 90 jours indemnisés par la sécurité sociale, je suis passée à mi-traitement. Je trouve que cela contribue à précariser les femmes dont la grossesse ne permet pas de poursuivre une activité professionnelle. De plus, nous savons que l'arrivée d'un enfant engendre des frais.

Si j'avais eu la possibilité d'être placée en télétravail sur un autre poste, j'aurai certainement pu continuer à travailler et toucher un salaire complet pour l'arrivée de mon enfant.

Il faudrait donc soit avoir la possibilité de changer de poste et/ou de modalité de travail, soit un congé maladie indemnisé à 100% pour les femmes enceintes si le télétravail n'est pas possible.

témoignage #354 anonyme

J ai perdu 5kg au début de ma grossesse, vomissements et même pas pu sentir quoi à manger.

témoignage #353 anonyme

On a tellement pas le droit de se plaindre mais seulement le droit d'être heureuse d'être enceinte, que je ne saurai même pas quoi raconter ! J'ai l'impression que toutes les difficultés que j'ai éprouvé n'ont pas été là et que j'en rajoutais ! Comme si ces difficultés étaient tellement banales qu'on a pas le droit d'en parler parce que ce serait se plaindre.. c'est très délicat comme position.

témoignage #354 anonyme

J'ai un parcours PMA que je n'ai jamais caché à ma supérieure. Je suis arrivée dans l'entreprise en CDD, elle m'a proposé un CDI en connaissance de cause.

2 ans après mon entrée dans l'entreprise la PMA a enfin fonctionné ! Ma supérieure l'a su dès la 1ere semaine de grossesse.
Elle m'a imposé le télétravail pour éviter les 25 minutes de voiture aller et 25 minutes retour. Plusieurs fois elle m'a appelé pour savoir comment j'allais.
Elle a allégé ma charge de travail.
Elle m'a souvent dit que si j'avais besoin en journée de me reposer une heure ou de faire moins d'heures exceptionnellement il ne fallait pas que j'hésite.

Je n'ai jamais fais moins d'heures ni été me reposer. Mais en avoir la possibilité m'a fait du bien.

Je souhaite à toutes les femmes de rencontrer un(e) che(fe) aussi bienveillante.

témoignage #355 anonyme

Bonjour,

Suite à votre passage à l'émission "les maternelles" je souhaite apporter un témoignage

Ma 1ère grossesse a débuté en 2018. Très rapidement nausée et vomissements. Et perte de sang. Mon médecin traitant me met en arrêt. Je décide d'informer mon PDG, espérant un emménagement de post. En effet, je suis vendeuse /responsable en ameublement et je soulève quotidiennement des charge (très) lourde (buffet de 250kg). Réponse de mon supérieur:"toute femme est faite pour avoir des enfants, et si ça se passe mal c'est comme ça". Mon PDG et responsable des ventes ont alors mis en place un engrenage d'intimidation et de déstabilisation dans le but de me faire démissionner. La grossesse se passant mal. J'ai été arrêté jusqu'au congés maternité. Et j'ai bataillé pour avoir une rupture conventionnelle par la suite. J'étais responsable vendeuse magasin. Je me suis retrouvée au chômage...

Je suis actuellement enceinte de mon 2ème enfant, je suis à plus de 6 mois. Et depuis le début, nausées, vomissements, malaises, chute de tension, perte de poids (-6kg en 15 jours par exemple) et diabète gestationnel... J'étais sous contrat CDD lors de se début de grossesse. Mon état de santé m'a obligé d'être en arrêt. Bien que ma hiérarchie a été plutôt compréhensive, mon contrat n'a pas été renouvelé... Je ne vis qu'avec un médicament :le cariban (30€ la boîte). Non remboursé par la sécurité sociale. Les échos supplémentaires avant 6 mois ne sont pas pris en charge à 100%. Heureusement mon conjoint a une situation financière plus agréable, la grossesse peut vite devenir un fardeau financier.

Quand au 3 premier mois, oui on souffre! Dans l'esprit collectif, on protège la femme que lorsque le ventre est proéminent.

Dans l'espoir de faire bouger les choses

témoignage #356 anonyme

4 grossesses dont 2 fausses couches précoces. Pour ma part, pour mes fausses couches, hormis peut être le manque de soutien psychologique lors de ces épreuves, je n'ai pas été culpabilisée au contraire. Les 2 fois, le corps médical a fait ce qu'il a pu selon ses moyens... Mais je me suis tout de même retrouvée seule sur mes toilettes à "évacuer" ces embryons...

Pour mes 2 grossesses menées à terme, grosses nausées et vomissements sur le premier trimestre. Contrairement à ce qu'on dit, mes nausées commençaient en milieu d'après-midi et étaient plus intenses avec la fatigue. Je n'étais plus "bonne à rien" dès 16h, à 20h max j'étais couchée. J'ai eu la chance d'avoir un chef empathique mais il n'avait pas le pouvoir d'aménager mon temps ou mes conditions de travail. Et de toutes façons, rien ne pouvait être mis en place avant d'avoir ce fameux "certificat de grossesse".

Pour ma part, le premier trimestre a été le plus éprouvant de mes grossesses.

témoignage #357 anonyme

Bonjour,

Je suis actuellement à 1mois 1/2 de grossesse. Nous avons choisis d'annoncer cette grossesse à nos parents les plus proches (parents, frères et sœurs, certains grands parents). En effet il m'était compliqué de cacher mon état de grossesse lors des repas en famille notamment. De plus je ne me voyais pas traverser ses premiers mois seule avec mon conjoint. Nous avons tous les deux besoin de nos familles. Je me suis tout de suite dis que dans l'éventualité d'une fausse couche j'aurais besoin du soutiens de nos proches.

Le plus compliqué pour moi reste le travail. Certains collègues ont compris tout de suite et me posent des questions auxquelles je n'ai pas envie de répondre. Je souhaite éviter pour l'instant que ma direction ne soit au courant. J'ai peur que ce soit mal perçu... En effet j'ai obtenu un CDI en janvier 2021 et la directrice m'a fait comprendre qu'un bébé ne serait pas tout à fait souhaitable au moins la première année d'embauche... D'un autre côté j'ai été honnête sur mes projets personnels avec elle.

Actuellement je me sens très fatiguée et j'ai des nausées quasi quotidiennement. L'ambiance au travail ne facilite pas ma motivation...

Je me demande si je vais arriver à tenir toute ma grossesse jusqu'au congé maternité

témoignage #358 anonyme

Le premier mois de grossesse a été très éprouvant, grosse fatigue et nausée. Je suis allée travailler les deux premiers mois et le troisième mois j'ai demandé un arrêt de travail et j'ai annoncé en même temps à mon employeur que je suis enceinte. Je me suis littéralement fait agresser par mon employeur qui m'a dit je cite : "Tu te rends compte des conséquences de cette grossesse sur le fonctionnement du service". Au fil des mois, lui et son adjointe m'ont surchargée de travail (tant en quantité qu'en amplitude horaire), ça devenait incompatible avec la grossesse, je l'ai signalé, ça n'a pas plu, et j'ai été contrainte de m'arrêter au 7ème mois de grossesse alors que je souhaitais continuer de travailler à un rythme normal pour le commun des mortels. A mon retour de mon congé mat, j'ai vécu une mise au placard, il a fallu que je démissionne pour me protéger car je me trouvais encore dans l'état de fragilité du post-partum avec un bébé encore allaité par choix mais aussi parce qu'il ne voulait pas prendre le biberon. Le pire, c'est vraiment la mise à l'écart par l'employeur dès l'annonce de la grossesse. J'ai aujourd'hui très peur de devoir annoncer à un ou une nouvelle employeur(e) que je suis enceinte.

témoignage #359 anonyme

J'ai eu trois fausses couches d'affilée .

Les deux premières annonces ont été catastrophiques. La première fois à Lariboisière on a d'abord cherché à me rassurer comme si c'était une inquiétude excessive de femme … Avant de me sermoner, une fois la fausse couche diagnostiquée (diagnostic = "euh ça s'est arrêté, là, madame") sur le fait que ça arrivait très souvent . Donc en même temps quand on arrive on lève les yeux au ciel sur notre inquiétude puis quand on pleure rien n'est plus banal il faut se calmer ! Infantilisant des deux côtés .La médecin sans m'expliquer, m'a mis des cytotec dans le vagin, comme ça. Je lui ai demandé à quoi m'attendre, elle m'a juste dit qu'il fallait espérer que ça marche .j'ai dû demander un arrêt de travail, qu'elle m'a signé à contre cœur . Je lui ai demandé comment ça allait se passer car j'avais un fils … Elle a haussé les épaules . Je n'ai pas su , ni la douleur , les contractions , rien . Rien pour au moins m'organiser .Je devais savoir sans qu'on ne me dise rien . Heureusement j'ai pu faire garder mon fils car j'étais très mal. Je ne savais pas si la quantité de sang était normale, rien . Je regardais sur internet pour savoir de quoi m'inquiéter ou pas .Deuxième annonce en ville écho des trois mois sans perte de sang "vous êtes tendue parce que vous avez eu une fausse couche ? Ben y'a pas de raison …"Puis "ah ben là oui y'a pas de coeur" je me suis rendue à la maternité pour avoir une aspiration. La femme n'a pas eu un regard pour moi, elle a dicté le diagnostic au comptoir ..pas que j'avais honte mais enfin… Je me suis sentie expédiée dans le commun des malheurs des femmes, et mes pleurs étaient de trop .les phrases " vous en aurez d'autres" , m'empêchaient de vivre ce que je vivais avec respect . "Ça arrive à plein de femmes vous savez" idem.A la troisième j'étais entraînée … J'ai eu droit à être prise au sérieux, j'avais officiellement un problème . Au travail j'ai donc été nauséeuse environ 7 mois. Pour la deuxième écho le médecin m'a montré le foetus à l'écho pour vérifier qu'il était bien mort. Je n'ai pas su comment gérer cette précaution . Il était bien formé ." Il avait l'air bien" m'a dit le médecin .

témoignage #360 anonyme

Pendant ma première grossesse en 2017 j'ai été très malade dès la fin du 1er mois et jusqu'au 5 ème mois avec des nausées, des vomissements et une intense fatigue rendant tout travail impossible, d'autres complications gravidiques ont faits que je n'ai pas pu reprendre le travail durant l'intégralité de ma grossesse. Dans le 2eme mois j'ai préféré prévenir mon entreprise que mon arrêt était lié à une grossesse afin qu'on arrête de me demander toutes les semaines si et quand j'allais revenir. La culpabilité de ne pas pouvoir reprendre le travail pour moi a été très forte.

Pour ma seconde grossesse en 2021, au sein d'une organisation différente, j'ai préféré anticiper les éventuels désagréments et j'ai annoncé celle-ci à mon employeur dès que je l'ai su. A ma grande surprise, personne ne m'a jugé pour l'avoir dit très tôt. J'ai préféré l'annoncer dans la joie avant de tomber malade et d'être potentiellement arrêtée. Quelques jours plus tard, les nausées et la fatigue sont revenues. J'ai pu bénéficier d'un traitement médical tout nouvellement autorisé en France (le cariban) qui m'a permis de continuer à m'alimenter un peu. Ce médicament autorisé depuis 30 ans aux États-Unis et au Canada n'est malheureusement pas remboursé en France et il m'aura coûté au total 250 euros sur les 4 mois où je l'ai pris. J'ai la chance d'avoir pu me le permettre mais je ne pense pas que ce soit le cas de toutes les femmes. Grâce à ce traitement je n'ai été arrêtée que 2 mois pendant lesquels j'arrivais à travailler quelques heures par jour. J'ai par la suite repris à mi-temps jusqu'au congé pathologique. Ce mi-temps n'a été possible que par la possibilité de travailler en télétravail la majorité du temps étant donné que je fais 90 km aller-retour pour me rendre au travail.

Ce n'est certes pas idéal mais je n'ai pas perdu contact avec mon travail, mes collègues et j'ai réussi à garder la main sur la plupart de mes projets. Ce nouvel employeur a été extrêmement compréhensif. Je n'ai presque jamais ressenti d'obligation d'efficacité et cela m'a vraiment permis de travailler détendue, dans les meilleures conditions en étant vraiment efficace pour le coup ! Quelques uns de mes projets ont pu être décalés et j'ai pu suivre les plus urgents. Au final cette stratégie aura été gagnante des deux côtés aussi bien pour moi que pour mon employeur. On a tous a gagner en plus de souplesse dans ces moments là. Et le fait d'avoir pu continuer à travailler à été très épanouissant pour ma part et également une manière de me changer les idées pour ne pas me focaliser sur les complications gravidiques (qui furent nombreuses également sur cette seconde grossesse).

Je vous soutiens à 100 % dans votre démarche et j'espère qu'elle aidera à changer les mentalités et à accorder plus de bienveillance aux femmes enceintes au sein du monde de l'entreprise.

témoignage #361 anonyme

J'ai fait une fausse-couche à deux mois de grossesse au printemps dernier. J'ai certes été très bien prise en charge médicalement (j'ai dû subir une aspiration en urgence), mais je n'ai absolument pas été prévenu des statistiques fort élevées du risque de fausse-couche dans les trois premiers mois. En évoquant ensuite le sujet avec divers personnes de mon entourage (amis, famille…), une constante : "oh oui, c'est très fréquent !" Et chacun·e de connaître quelqu'une à qui "cela est arrivé"… J'aurais aimé que ma gynécologue me tienne informée en amont.

témoignage #362 anonyme

J'ai vécu début 2020 deux débuts de grossesse. La 1ere s'est interrompue peu de temps avant l'écho du 1er trimestre. Je suis passée par les diverses étapes classiques, assez mal guidée d'ailleurs par les professionnels de médecine. Mon mari n'a pas eu le droit à un arrêt de travail. Et on m'a accordé 2 jours d'arrêt pour la réalisation du curetage après que la procédure médicamenteuse ait échoué.

J'aurai eu besoin de plus de temps, et avec mon conjoint, pour mieux vivre cette période.

Et pour le début de la seconde grossesse, qui s'est heureusement mieux terminée, j'aurai aimé pouvoir imposer le télétravail, au moins en partie.

En tant que profession libérale, j'apprécierais que les mesures qui seront proposées concernent aussi les libéraux, et pas uniquement les salariés.

Et il faudrait que le papa puisse aussi disposer de temps pour participer aux rdv médicaux, notamment les échographies.

Je salue cette initiative, qui va dans le bon sens de la société! Impliquer toutes les parties dès le départ permettra aussi d'accompagner la progression de l'égalité homme-femme

témoignage #363 anonyme

Je suis tombée enceinte le 1er janvier 2020 , au cours de mes 3 premiers mois de grossesse j ai beaucoup souffert , nausées vomissements perte d appétit , changement hormonal qui a impacté ma vie quotidienne et ma vie de couple , j ai failli me séparer de mon conjoint, j ai perdu 7kg on m a hospitalisée 2 fois, on a eu peur que je sois déshydratée, psychologiquement j étais fatiguée à cause de tout ce que j ai vécu et j ai même pensé à l avortement..

Heureusement je l ai pas fait car aujourd'hui j ai une petite merveille qui est née le 18 septembre 2020 !

témoignage #364 anonyme

J'étais enceinte de jumeaux. J'ai eu de très fortes nausées pendant les 3 premiers mois j'ai perdu 6kg en 2mois je ne pouvais plus m'alimenter malgré les médicaments. Heureusement j'étais en arrêt les 2ers mois suite à un harcèlement moral sur mon lieu de travail je n'arrivais pas à travailler dans cet état. Je travaillais en crèche collectif et familiale, au moment des repas aux enfants c'était une torture pour moi, les odeurs, la vue des plats. Je ne rentrais pas dans la section ce qui compromettrait mon travail et ma relation avec mes collègues. J'ai eu très tôt du diabète gestationnel je devais donc aussi me cacher pour prendre mes dextro.

Nous avons annoncé très tôt la grossesse à notre famille et nous avons été confrontés à ce tabou « on en parle pas avant le 2ème trimestre »

Quand nous avons perdu un des jumeaux (10semaines de grossesse) la sage femme m'a arrêté 2 jours mais elle ne pouvait pas mettre fausse couche comme motif d'arrêt car ma grossesse était en cours elle a donc dû mettre IVG alors que ça n'avait rien de volontaire de perdre l'un de mes bébés. J'ai dû retourner travailler le lundi suivant avec des enfants, je travaillais avec des assistantes maternelles qui ont des poussettes doubles et je me cachais pour pleurer à la vue de leurs poussettes.

Socialement nous avons vécu cette douleur seuls car peu de monde était au courant. Nous avions vu la réaction quand on avait annoncé la grossesse nous avions gardé cette information pour nous car nous savions qu'il y avait un risque. Et quand on a décidé d'en parler cela a dérangé certaines personnes car c'était un peu tabou. Surtout que j'étais encore enceinte d'un bébé donc c'est comme si je n'avais pas à me plaindre.

témoignage #365 anonyme

Lors de ma 2ème grossesse, j'étais littéralement épuisée en début de grossesse. J'aurai bien aimé à ce moment là travailler moins. J'avais pourtant une responsable très bienveillante mais on rentre dans le jeu de ne pas annoncer trop tôt sa grossesse.

témoignage #366 anonyme

Bonjour,

J'ai fait une fausse couche l'année dernière à l'âge de 28 ans. J'ai porté ce bébé (que la majorité du personnel médical qualifiait d'amas de cellules" ou "oeuf" sauf un seul gynécologue) au bout de deux mois dans mon ventre. Tout allait très bien, tout au long de ces deux mois, jamais je n'aurais penser perdre ce bébé si je n'avais pas fait une échographie de datation au bout de 7sa confirmé à 8sa qui a montré qu'il n'y avait pas de rythme cardiaque. En plein covid nous avons dû insister lourdement pour que mon compagnon puisse être avec moi au moment de la confirmation de cette terrible nouvelle. Il a pu être présent dans l'entrée de la salle... Heureusement car j'aurais été incapable de lui annoncer et surtout j'ai totalement déconnecté quand l'échographiste m'a annoncé ce qui est inaudible pour une maman. À ce moment là, dans la froideur la plus totale et suite à un "de toute façon vous êtes déjà maman" on m'a laissé 2 choix : attendre qu'il s'évacue naturellement ou prendre des médicaments "pour qu'il s'évacue rapidement et qu'on puisse reprendre rapidement les essais". J'ai fait le choix de la méthode naturelle... J'ai gardé ce bébé sans vie dans mon ventre 1 mois de plus suite à cette annonce...

Bonjour,

J'ai fait une fausse couche l'année dernière à l'âge de 28 ans. J'ai porté ce bébé (que la majorité du personnel médical qualifiait d'amas de cellules" ou "oeuf" sauf un seul gynécologue) au bout de deux mois dans mon ventre. Tout allait très bien, tout au long de ces deux mois, jamais je n'aurais penser perdre ce bébé si je n'avais pas fait une échographie de datation au bout de 7sa confirmé à 8sa qui a montré qu'il n'y avait pas de rythme cardiaque. En plein covid nous avons dû insister lourdement pour que mon compagnon puisse être avec moi au moment de la confirmation de cette terrible nouvelle. Il a pu être présent dans l'entrée de la salle... Heureusement car j'aurais été incapable de lui annoncer et surtout j'ai totalement déconnecté quand l'échographiste m'a annoncé ce qui est inaudible pour une maman. À ce moment là, dans la froideur la plus totale et suite à un "de toute façon vous êtes déjà maman" on m'a laissé 2 choix : attendre qu'il s'évacue naturellement ou prendre des médicaments "pour qu'il s'évacue rapidement et qu'on puisse reprendre rapidement les essais". J'ai fait le choix de la méthode naturelle... J'ai gardé ce bébé sans vie dans mon ventre 1 mois de plus suite à cette annonce...

Bonjour,

J'ai fait une fausse couche l'année dernière à l'âge de 28 ans. J'ai porté ce bébé (que la majorité du personnel médical qualifiait d'amas de cellules" ou "oeuf" sauf un seul gynécologue) au bout de deux mois dans mon ventre. Tout allait très bien, tout au long de ces deux mois, jamais je n'aurais penser perdre ce bébé si je n'avais pas fait une échographie de datation au bout de 7sa confirmé à 8sa qui a montré qu'il n'y avait pas de rythme cardiaque. En plein covid nous avons dû insister lourdement pour que mon compagnon puisse être avec moi au moment de la confirmation de cette terrible nouvelle. Il a pu être présent dans l'entrée de la salle... Heureusement car j'aurais été incapable de lui annoncer et surtout j'ai totalement déconnecté quand l'échographiste m'a annoncé ce qui est inaudible pour une maman. À ce moment là, dans la froideur la plus totale et suite à un "de toute façon vous êtes déjà maman" on m'a laissé 2 choix : attendre qu'il s'évacue naturellement ou prendre des médicaments "pour qu'il s'évacue rapidement et qu'on puisse reprendre rapidement les essais". J'ai fait le choix de la méthode naturelle... J'ai gardé ce bébé sans vie dans mon ventre 1 mois de plus suite à cette annonce...

Bonjour,

J'ai fait une fausse couche l'année dernière à l'âge de 28 ans. J'ai porté ce bébé (que la majorité du personnel médical qualifiait d'amas de cellules" ou "oeuf" sauf un seul gynécologue) au bout de deux mois dans mon ventre. Tout allait très bien, tout au long de ces deux mois, jamais je n'aurais penser perdre ce bébé si je n'avais pas fait une échographie de datation au bout de 7sa confirmé à 8sa qui a montré qu'il n'y avait pas de rythme cardiaque. En plein covid nous avons dû insister lourdement pour que mon compagnon puisse être avec moi au moment de la confirmation de cette terrible nouvelle. Il a pu être présent dans l'entrée de la salle... Heureusement car j'aurais été incapable de lui annoncer et surtout j'ai totalement déconnecté quand l'échographiste m'a annoncé ce qui est inaudible pour une maman. À ce moment là, dans la froideur la plus totale et suite à un "de toute façon vous êtes déjà maman" on m'a laissé 2 choix : attendre qu'il s'évacue naturellement ou prendre des médicaments "pour qu'il s'évacue rapidement et qu'on puisse reprendre rapidement les essais". J'ai fait le choix de la méthode naturelle... J'ai gardé ce bébé sans vie dans mon ventre 1 mois de plus suite à cette annonce...

... Heureusement pour moi je suis maman d'une magnifique petite fille et tout le long de ce terrible cauchemar je m'accrochais à elle et je pensais à elle. Le gynécologue qui m'a reçu m'a même dit "ça se voit que vous êtes maman car vous êtes étonnamment calme". Cet homme a été le seul à m'accueillir avec humanité et à qualifier ce bébé que j'étais en train de perdre de "bébé" et cela m'a fait énormément de bien. Enfin on donnait un peu de considération à ce bébé... Mais une nouvelle fois... Au moment de l'échographie pelvienne... je me suis retrouvée entourée de 3 hommes qui insistaient pour que je ne fasse pas le curetage et que je prenne les médicaments pour éliminer comme ils le qualifiaient "les débris" qui restaient dans mon ventre.

... Heureusement pour moi je suis maman d'une magnifique petite fille et tout le long de ce terrible cauchemar je m'accrochais à elle et je pensais à elle. Le gynécologue qui m'a reçu m'a même dit "ça se voit que vous êtes maman car vous êtes étonnamment calme". Cet homme a été le seul à m'accueillir avec humanité et à qualifier ce bébé que j'étais en train de perdre de "bébé" et cela m'a fait énormément de bien. Enfin on donnait un peu de considération à ce bébé... Mais une nouvelle fois... Au moment de l'échographie pelvienne... je me suis retrouvée entourée de 3 hommes qui insistaient pour que je ne fasse pas le curetage et que je prenne les médicaments pour éliminer comme ils le qualifiaient "les débris" qui restaient dans mon ventre.

Ayant vécu un premier accouchement compliqué et ayant déjà commencé à souffrir physiquement avec le début de ma fausse couche j'ai dû leur dire que "j'étais prête à souffrir pour donner la vie mais pas prête à souffrir pour donner la mort". L'interne a fini par dire qu'il était vrai que les médicaments étaient très douloureux. Ils ont finalement accepté de conserver mon rendez-vous de curetage. J'ai trouvé ce moment particulièrement troublant... Être seule avec 3 hommes qui vous mettent la pression pour choisir une option que vous ne voulez pas... Et cela, qt moitiée nue, en train de saigner et avec une sonde dans le vagin... Une fois le curetage fait il n'y a eu aucune prise en charge psychologique. Vous rentrez chez vous et puis voilà... Une semaine après mon curetage j'appennais que ma maman avait un cancer... Malgré cela, j'ai eu la chance d'être très bien entourée, d'avoir une magnifique petite fille qui a compris que sa maman n'était pas en forme et qui du haut de son premier anniversaire m'a soutenue de manière extraordinaire, d'avoir une maman géniale qui m'a soutenue sans relâche tout au long de ce cauchemar, d'un compagnon exemplaire qui a compris que je souffrais terriblement et qui a été présent comme il le fallait et une sage femme libérale qui a su trouver les mots pour me remonter. 1 mois après cela, je suis de nouveau retombée enceinte et aujourd'hui je suis la maman d'une magnifique petite fille et d'un magnifique petit garçon. Néanmoins j'aimerais vraiment que les choses bougent par rapport à la prise en charge des fausses couches. Si cela arrivait aux hommes la prise en charge serait différente, j'en suis malheureusement certaine...

témoignage #367 anonyme

Je n'ai pas encore eu l'occasion de lire votre livre mais j'espère pouvoir le lire très bientôt. Je viens de faire une fausse couche il y a tout juste deux semaines et je viens aussi de découvrir un pan de la maternité qui m'était jusqu'alors complètement inconnu. J'ai deux enfants et il s'agissait de ma troisième grossesse. Les deux premières s'étant passées sans problème je n'étais pas inquiète et lorsque que le verdict est tombé à 8 semaines (je suis allée voir ma gyneco pour des saignements deux jours après un premier contrôle qui indiquait que tout était ok) ça a été le gros choc. La prise en charge a été correcte même si très procédural et c'est moi qui ait dû demander des conseils pour un suivi chez une psy car l'aspect émotionnel ne faisait pas du tout partie de la prise en charge. Elle m'avait prévenu qu'il y aurait du sang mais je n'avais pas compris l'ampleur. C'est passé maintenant. Nous avions un projet et beaucoup de projections et nous n'avons plus rien. Je me sens encore très seule avec cette expérience, sachant de plus que peu de monde savait que j'étais enceinte. Lors de ce qu'on appelle l'évacuation, je me sentais tellement mal que j'ai écris un message à mes amies les informant que j'étais enceinte que je faisais une fausse couche et que j'avais besoin de soutien tout en culpabilisant d'envoyer une bombe pareille sans prévenir. Elles ont répondu présentes et ça m'a été essentiel pour traverser ça (en plus du précieux soutien de mon mari qui aussi prévenant qu'il puisse être ne pourra jamais savoir ce que sait que d'être une femme). Merci pour votre intérêt et merci de parler de ce sujet qui ne devrait pas être tabou et qui est encore une responsabilité quasi uniquement féminine de trop.

témoignage #368 anonyme

Bonjour, la lecture de l'article sur la Maison des Maternelles au sujet de votre livre a ravivé un souvenir que je ne pensais pas si douloureux. J'ai eu des saignements à 8 SA, en juin 2020. Je suis arrivée aux urgences gynécologiques du CHU d'Angers avec une ordonnance d'un médecin généraliste pour une échographie de contrôle. On m'a reçue dans un couloir entre deux portes, en me disant que l'ordonnance n'avait aucune valeur et que le médecin avait eu tort de me la fournir, qu'on ne faisait pas d'échographies comme ça. J'ai dû me défendre et argumenter pour finalement obtenir l'examen. La première question qui m'a été posée dans la salle était "c'est une grossesse désirée ?". Donc, si j'étais en train de subir une fausse couche, c'était surement ma faute et la cause psychologique. Je me rends compte à quel point cette expérience a été violente, même si l'écho a finalement montré que le bébé allait bien.

Autre exemple concernant indirectement les 3 premiers mois de grossesse des autres femmes : quand la question d'une césarienne s'est posée, j'ai demandé si le bébé serait avec moi en salle de réveil. Là, à l'inverse, on m'a fait comprendre que je ne devais pas exposer mon bonheur à la face des femmes qui seraient là pour un curetage, car la salle de réveil est commune à tous les types d'intervention. Les locaux des hopitaux ne sont pas adaptés, mais c'était à moi de ne pas être "égoiste" et de me réveiller seule le cas échéant.

Quelle que soit la situation, nous sommes toujours coupables de quelque chose.

J'espère que nos temoignages aideront à faire avancer les choses. Merci pour votre engagement.

témoignage #369 anonyme

Les 3 premiers mois de grossesse sont les plus difficiles entre la nausée, la fatigue, la perte d'appétit. Mais c'est sans compter la peur de perdre ce bébé, on a toutes cette idée qui trotte dans la tête et en même temps ce petit secret on doit le garder!

Au cours de mes grossesses, à la 8 ème semaine je recontre toujours un petit problème de santé dû à mon rhésus sanguin, évidemment pourquoi faire simple quand il peu y avoir encore un peu plus de stress.

Je trouve que les futurs mamans et même futurs parents ne sont pas suffisamment accompagnés, beaucoup de bouleversements auxquels on ne s'attend pas forcément.

Bref, attendre un bébé c'est magnifique mais ce que nous vivons n'est pas forcément tout rose ou bleu

témoignage #370 anonyme

Difficile ces 3 premiers mois où il faut résister à des nausées, et à une forte fatigue tout en devant "se cacher" d'être enceinte. Obtenir un rendez vous pour la première échographie, qu'il faut donc demander la permission à son travail pour pouvoir y aller, faisant qu'ils sont au courant avant même qu'il soit possible de le révéler à sa famille.

Par ailleurs il faut aussi s'inscrire en crèche (le plus vite possible) pour espérer y avoir une place, alors qu'il y a encore des risques de fausse couche. Tout cela met en route la charge mentale et pose les jalons des dépressions post partums "tu gères tout, et tu ne te plains pas."

témoignage #371 anonyme

Je suis actuellement enceinte de 8 mois et j'ai très mal vécu les 3 premiers mois. De caractère à ne rien caché et à parlé facilement de ce qui va et ne va pas dans ma vie. Pour nous il était logique de l'annoncer rapidement et nous en avions plus que envie !! Nous étions tellement heureux !

À l'annonce beaucoup de gens m'ont dit :
" Tu es folle de le dire aussi tôt "
" Tu le dis déjà ! "
" Tu as pas peur de le dire aussi tôt ?! "...

Ce qui a créer chez moi une angoisse quotidienne, pourtante je me disais quoi qu'il arrive je serais aussi capable de parler de ce qui ce ne va pas et que j'en aurai besoin aussi .

J'ai été très frustré et angoissé pendant ces 3 premiers mois , à cause des remarques et des principes des autres.

Je ne regrette pas de l'avoir annoncé rapidement car j'aurais très mal vécu je le sais de devoir mentir et créer des stratagèmes pour que personnes ne ce doute de rien.

témoignage #372 anonyme

Les 3 premiers mois je suis éreintée, crevée, fatiguée.
J'ai faim.
Les odeurs m'incommodent (ça c'est toute ma grossesse).
Et j'ai des nausées à chaque moment de repas.
J'adore être enceinte mais ces 3 premiers mois sont lourds. D'abord parce qu'on vous dit "qu'il ne faut pas le dire" (bah oui au cas où tu le perdrais - on note les verbes d'action relatifs à la perte d'un foetus qui continuent de jeter la faute sur la femme et d'entretenir de le mythe d'Eve). Donc on doit se taire. Au boulot, c'est l'enfer. Je me souviens "courir" en toute discrétion (trop facile) aux toilettes de l'entreprise. Dormir debout - dans les toilettes encore.. Bref, c'est un moment particulier car il est plein d'émotions : grand bonheur, peur de perdre le bébé, fatigue extrême, joie...

témoignage #373 anonyme

Bonjour, j'ai eu 4 grossesse en tout, mes filles et deux fausses couches. Je souffre d'hypermerese gravidique à chaque fois. Obligé de l'annoncer à mon employeur au bout de trois semaines et me mettre en arrêt du fait de malaise et de vomissements intense 24h/24. Au bout de trois mois, ayant épuisé mes droits de prise en charge a la sécurité sociale, je suis à demi traitement, autrement dit je ne perçois que la moitié de mon salaire. Ça tombe bien, c'est gratuit de préparer l'arrivée d'un enfant !

Merci le covid, ou j'ai du vivre la prise en charge médicale seule dans mon mari... Du personnel hospitalier qui fait ce qu'il peut mais qui est débordé... Impression d'être un numéro. D'ailleurs on nous apprend qu'on est la dixième fausse couche de la journée. Impression de gêner, de leur prendre trop de temps. Que je me plains trop, que je l'écoute trop. Je déplore le manque de temps, de moyen, d'empathie pour une bonne partie du corps médical.

témoignage #374 anonyme

Je travaille dans le milieu médical depuis 4ans. Je suis investie dans mon boulot, pas un seul en arret en 4ans. Dans mon cabinet, nous sommes une bonne vingtaine de femmes à avoir entre 20 et 35 ans donc pouvant potentiellement tomber enceinte.

Un jour je suis tellement malade que je ne peux aller bosser. J'apprends alors que je suis enceinte, nous sommes très heureux avec mon conjoint.

Mon gynécologue me met en arrêt de travail durant 1 mois car jai de fortes nausées et je n'arrive pas a m'alimenter correctement. Il me précise que je ne suis pas obligée de donner la raison de mon arrêt à mon employeur mais je décide d'être honnête car 1 mois d'arrêt ce n'est pas rien.

J'y suis allé moi-même, voir ma RH pour lui annoncer.

Je ne m'attendais pas à une exclamation de joie (un arrêt de travail n'est jamais très.bien accueilli) mais quand même à un minimum... au moins des félicitations, repose toi ou reviens nous en forme.

Non. J'ai eu droit à un : Mais je vois pas pourquoi il te met en arrêt pour si.peu ?! La grossesse c'est pas une maladie ! Ca va être compliqué pour tes collègues ce mois ci...

Jai passé un mois d'arrêt chez moi épouvantable, de très fortes nausées m'empêchant de me.nourir, ne pouvant bouger de mon canapé et avec un sentiment de culpabilité terrible...

A cause de cette réaction, je me suis sentie coupable d'être enceinte... jetais dégoûtée... a cause des nausées mais aussi de cette réaction et du peu de considération envers moi et mon investissement au travail depuis 4ans... je pensais mériter un peu plus de reconnaissance...

Effectivement la grossesse nest pas une maladie mais elle regroupe des symptômes qui.peuvent être terriblement handicapant dans la vie de tous les jours... même si cela ne se voit pas forcément encore...

témoignage #375 anonyme

Merci merci pour le travail effectué sur le sujet de la grossesse.

Je termine actuellement peniblement mon troisième mois de grossesse (fatigue, nausées H24 et vomissements quotidien).
Voici quelques expériences personnelles vécues, dont en discutant avec des amies ne se révèlent pas si rares :
- devoir s'allonger par terre dans les toilettes du bureau pour se reposer
- avoir demandé des préconisations au teletravail (mon poste s'y pretant parfaitement et étant équipée et habituée puisque sortant de plus d'un an en teletravail du fait du covid) aux medecins qui ont refusé, ma santé et celle de mon enfant n'étant pas en danger
- devoir poser des congés pour se reposer
- me voir enfin prescrire un arret de quelques jours où le medecin precise "si on vous demande, dites que vous saignez" (alors que j'étais bien incapable de tenir une journée entière au bureau).
- decouvrir grace au medecin le Cariban qui fonctionne sur moi : je vais enfin pouvoir travailler quasi normalement....et mesurer sa chance de pouvoir se payer ce médicament à 25 euros la boite non remboursée.
- avoir un responsable qui se veut bienveillant mais rajoute du stress "il va falloir que tu prépares comment annoncer ta grossesse à ton équipe pour ne pas les paniquer" (equipe composée à 80% de femmes qui se doutent de mon état du fait de mes absences à répétition ces deux derniers mois).
- avoir un sentiment permanent d'injustice, un sentiment de "devoir se cacher". Pour une gastro nous sommes facilement mis au repos, pouvons le signaler à notre employeur et avons des medicaments remboursés.... pourquoi pas pour une grossesse
- sentiment d'injustice renforcée par : les non dits autours de la fausse couche, les représentations idéalisées sur la grossesse (ciné, livre, pub).

témoignage #376 anonyme

J'ai appris à 2 mois de grossesse que j'attendais des jumeaux, une grossesse gemellaire alors que notre fille avait à peine 1 an, mais une grossesse à risque puisqu'ils partageaient la même poche, suivi plus régulier... sauf qu'il s'est passé 25 jours avant de revoir un professionnel. Des jours d'interrogations, grossesse à risque pourquoi? Lesquels? 25 jours de fatigue intense, j'avais l'impression de n'avoir plus aucune ressource pour être en forme, j'étais épuisée en permanence, pas de nausée, un beau retour de sciatique, je voyais mon ventre s'arrondir, je sentais la vie et cette chance incroyable d'attendre des jumeaux. Puis je suis allée seule à cette échographie du 3e mois, on m'annonce au bout de quelques secondes que c'est terminé, les cœurs ne battent plus. On me dit de me rendre aux urgences gynécologiques pour un curetage où je patiente 5h30 pour qu'on m'annonce que je porterai la mort 1 semaine de plus car pas de place au bloc opératoire. Le gynécologue me dit qu'il est impossible que je sorte naturellement les fœtus car trop avancé... je rentre chez moi et ressens une injustice de devoir vivre encore 1 semaine ainsi, triste, je ne fais que pleurer de ce deuil à faire, de ce miracle envolé... Le soir je me sens mal, des contractions dans le bas du dos, je ne tiens plus debout, et après 3h de souffrance à ne pas savoir comment me mettre, je sens la poche éclatée du liquide partout et du sang. J'appelle le samu qui me dit d'aller aux urgences. Je cherche des habits et là une douleur insoutenable je cours aux toilettes et j'expulse mes fœtus, je les vois, leur petite tête, jambes, bras, ils sont formés...

je me sens anéantie, je continue de me vider de mon sang en état de choc. Mon mari rappelle le samu qui lui dit de m'emmener aux urgences, il doit insister pour faire déplacer une ambulance. Le secouriste arrive et comprend que la situation ne va pas, je suis en tachycardie, recouverte de sang, je tremble, j'ai peur, j'ai mal au corps et au cœur. Je pars aux urgences où j'ai vécu la pire nuit de ma vie, entre malaise, hémorragie, code rouge, hypothermie, la peur dans les yeux de mon mari, l'impression de se voir mourir durant ces heures, que mon corps ne pourra pas survivre. Les mots durs de certains professionnels qu'à cause de l'allaitement de ma fille cette grossesse ne pouvait pas marcher. Je suis restée 3 jours hospitalisée dans le service maternité, quelle souffrance! J'ai eu 6 échographies vaginales en 2 jours pour finalement devoir faire ce curetage en urgence... au final on ne voit et ne sent absolument rien. Je suis encore traumatisée par la vue des fœtus, le sang, la gestion à l'hôpital et j'ai du mal à avancer suite à ce manque de prise en charge, d'information. Ce sujet tabou, ce manque de bienveillance et d'humanité face à la douleur que nous traversions. Nous avons attendu 2 semaines pour avoir un créneau libre avec un psychologue. Je ne souhaite à personne de vivre ce que nous avons vécu et d'avoir été si mal aidé et informé.

témoignage #377 anonyme

Au bout de deux semaines de grossesse, j'ai commencé à avoir les signes de nausées et fatigue qui se sont très vite accentués au point de ne plus pouvoir me lever sauf pour aller vomir. Je ne pouvais pas bien manger car tout me dégoûtait et pourtant j'avais faim... je n'avais plus aucune force. Je me sentais dans le même état qu'un lendemain de soirée trop arrosée, sauf que cela a duré 3 mois... heureusement que mon conjoint était là. J'en étais au point de presque regretter d'être enceinte et pourtant bébé très désiré (parcours pma).

témoignage #378 anonyme

Pour nous, ça a commencé il y a 10 ans. On décide que ça y est, c'est le bon moment pour fonder notre famille... mais ça ne marche pas.

C'est la que débute le marathon. Questionnements, examens, attente, re-examens et verdict douloureux : il faut passer par la PMA car "vous pouvez toujours essayer naturellement, mais ça ne servira à rien".

On décidé de se lancer. C'est dur. Les rdv médicaux, les hospitalisations... compliqué de ne pas en parler aux proches, interrogations au boulot à cause de mes absences...Puis en mars, enfin, on y est : le test positif ! Joie, peur, excitation...tout se mélange dans nos têtes. On se projète. Le terme devrait arriver exactement 10 ans après l'arrêt de la contraception : on vit ça comme un signe ! On en parle à la famille proche. Tout le monde est tellement heureux, depuis le temps quon attend ça. Puis tout s'écroule. Rdv pour une échographie et on entend ce petit cœur qui bat... mais pas très fort. On voit à la tête de la gyneco que ce n'est pas une bonne nouvelle. Effectivement, le fœtus est petit par rapport à son "âge ". Il faut revenir 1 semaine plus tard. La pire semaine de ma vie. J'attends et je pleure. Seule. Enfin avec l'amoureux, mais on est seuls. C'est long 1 semaine.

Nouvelle écho : diagnostic confirmé. C'est une grossesse non évolutive. Le cœur de bb ne bat plus. Je suis perdue. Il faut prendre rdv à l'hôpital, prévenir la famille, encore s'absenter du travail sans se justifier. On vit cette épreuve comme un véritable deuil. On s'isole un peu, parce qu'on a besoin de se retrouver. L'entourage ne comprend pas, se vexe qu'on refuse des invitations. La concentration au travail n'est pas terrible, parce que mon esprit est ailleurs. C'est ça qui a été pour moi le plus difficile : j'ai mal dans mon cœur et dans mon corps, j'ai envie de pleurer sans cesse et il ne "faut" rien dire. Pourtant je suis sûre que tous auraient été compréhensifs, mais c'est un tel tabou...

Dans ce parcours si douloureux, j'ai eu la chance d'être suivie par un personnel médical exceptionnel. Ils ont été d'une douceur et d'une bienveillance incroyable. À chaque étape, on m'a rappelé l'importance de mon bien être et la possibilité d'un suivi psychologique.

Mais malgré ça, j'aurais aimé que certaines choses soient différentes. J'aurais voulu pouvoir en parler autour de moi pour qu'on me soutienne plus. J'aurais aimé que ce deuil soit considéré comme tel, parce que c'est comme ça que je le vis. J'aurais aimé être chez moi après ma fausse couche parce que travailler avec des contractions et en perdant beaucoup de sang c'est compliqué. J'aurais voulu qu'on m'accompagne mieux dans ma culpabilité. J'aurais aimé un explication autre que "ce sont des choses qui arrivent".

témoignage #379 anonyme

Le premier trimestre a été difficile. J'ai eu la chance d'être en télétravail à ce moment à cause d'un confinement. J'étais là seule de mon bureau à le faire car cr n'était pas obligatoire. Cependant j'ai reçu une énorme pression de mon patron pour revenir travailler au bureau rapidement. Les nausées et l'épuisement n'étaient pas facile à vivre à ce moment. Et seule la position allongée me soulagerait ce qui n'est pas compatible avec un travail sur ordinateur. Quelques mois avant j'ai aussi fait une fausse couche. Mon gyneco (homme) ne m'a pas arrêté en me disant que ce ne serait que de grosses règles (œuf clair). Et ba on voit bien qu'ils n'ont jamais vécu de grosses règles. Parce que j'ai des règles d'ordinaire très abondantes et c'est déjà galère mais la c'était un cauchemar. J'ai failli tomber dans les pommes et je suis rentrée chez moi un après midi. Impossible de vivre ça ailleurs que chez soi. Sans compter la fatigue. Un congé maladie n'aurait vraiment pas été de trop.

témoignage #380 anonyme

Le premier trimestre a été difficile. J'ai eu la chance d'être en télétravail à ce moment à cause d'un confinement. J'étais là seule de mon bureau à le faire car cr n'était pas obligatoire. Cependant j'ai reçu une énorme pression de mon patron pour revenir travailler au bureau rapidement. Les nausées et l'épuisement n'étaient pas facile à vivre à ce moment. Et seule la position allongée me soulagerait ce qui n'est pas compatible avec un travail sur ordinateur. Quelques mois avant j'ai aussi fait une fausse couche. Mon gyneco (homme) ne m'a pas arrêté en me disant que ce ne serait que de grosses règles (œuf clair). Et ba on voit bien qu'ils n'ont jamais vécu de grosses règles. Parce que j'ai des règles d'ordinaire très abondantes et c'est déjà galère mais la c'était un cauchemar. J'ai failli tomber dans les pommes et je suis rentrée chez moi un après midi. Impossible de vivre ça ailleurs que chez soi. Sans compter la fatigue. Un congé maladie n'aurait vraiment pas été de trop.

témoignage #381 anonyme

Le premier trimestre a été difficile. J'ai eu la chance d'être en télétravail à ce moment à cause d'un confinement. J'étais là seule de mon bureau à le faire car cr n'était pas obligatoire. Cependant j'ai reçu une énorme pression de mon patron pour revenir travailler au bureau rapidement. Les nausées et l'épuisement n'étaient pas facile à vivre à ce moment. Et seule la position allongée me soulagerait ce qui n'est pas compatible avec un travail sur ordinateur. Quelques mois avant j'ai aussi fait une fausse couche. Mon gyneco (homme) ne m'a pas arrêté en me disant que ce ne serait que de grosses règles (œuf clair). Et ba on voit bien qu'ils n'ont jamais vécu de grosses règles. Parce que j'ai des règles d'ordinaire très abondantes et c'est déjà galère mais la c'était un cauchemar. J'ai failli tomber dans les pommes et je suis rentrée chez moi un après midi. Impossible de vivre ça ailleurs que chez soi. Sans compter la fatigue. Un congé maladie n'aurait vraiment pas été de trop.

témoignage #382 anonyme

Je sortais de la première échographie (heureuse mais fatiguée et un peu nauséeuse). Malgré tout je dois acheter des billets de train en agence scnf. Je prend un ticket grossesse. Arrivée devant la conseillère, elle le regarde et me dit agressive : "vous n'êtes pas enceinte, vous n'êtes pas prioritaire."

Je lui réponds que ça ne se voit pas mais que je suis enceinte et que j'ai mon écho si elle veut vérifier.

Elle me répond : "non c'est pas la peine. C'est prioritaire pour les femmes enceintes qui ont du ventre. Vous retourner vous asseoir et vous attendez comme tout le monde."

Sonnée, vexée, mal à l'aise, j'ai attendu en espérant ne pas vomir dans l'agence.

Ça a été extrêmement dure d'attendre et qu'on ne prenne pas en compte, cette grossesse réelle juste parce que je n'avais pas encore de ventre.

Je ne parle pas non plus de tous les trajets en transport en commun où les premiers mois on n'ose pas demander alors qu'on se sent mal.

témoignage #383 anonyme

Bonjour,

Voici mon histoire et celle de ma première grossesse, qui a fini par s'arrêtée au 1er trimestre 😭.

Fin mai 2021 un petit retard de règles, lorsqu'elles apparaissent elles sont inhabituelles mais je décide de ne pas faire de test de grossesse à ce moment là. J'ai trop peur qu'il s'agisse d'une fausse couche très précoce et je préfère ne pas savoir.

Mi-juin 2021, je décide de faire un test de grossesse car un WE de fête m'attend et je préfère vérifier avant de consommer de l'alcool. Test urinaire positif, suivi d'une prise de sang pour confirmer et dont le taux annonce correspond à 4-5 SA. Je comprends donc que mes règles fin mai n'étaient pas de "vraies règles".
Je contacte donc le secrétariat de mon gynécologue qui préfère se fier à la date de ces dernières "règles" et totalement ignorer mon ressenti et me donner un RDV pour une 1ère écho et me dit qu'il faudra fixer les autres RDV à la sortie de l'écho.

Fin juillet, 1ère écho tant attendue...beaucoup de retard dans le service, on refuse de procéder à une datation malgré mes explications et on me reproche de pas avoir été faire pipi avant l'échographie (c'est vrai à partir de l'heure de mon RDV et sans avoir idée du retard, je n'ai plus osé me lever de la salle d'attente pour m'assurer de ne pas louper l'appel). Puis, les battements du coeur se font entendre, remplie de joie, je me contente de repartir avec les photos de l'échographie et d'aller prendre les prochains RDV.

Au secrétariat, nouvelle réflexion car visiblement un RDV avec le gynécologue aurait du être fixé dès le 1er appel (comment aurais-je pu le deviner ?! j'ai simplement écouté la secrétaire...). Bref, il n'a plus de places avant un certain temps en raison de ses congés. J'obtiens finalement un Rdv avec un autre gynécologue du même service 1 semaine après. Je lui explique mes doutes vis-à-vis de mes dernières règles, encore une fois je ne suis ni entendue ni écoutée. Je ressors simplement avec une prescription de prise de sang et l'instruction d'attendre le prochain RDV avec mon gynécologue habituel plus d'un mois plus tard. Je ne comprends pas vraiment ce qu'il se passe, mais j'en entendu le coeur alors je suppose que tout est OK.

Début août, je ne supporte plus la fatigue permanente et me rends compte que je somnole énormément au cours des journées, notamment devant l'ordinateur au travail. Je décide d'informer mon employeur de la grossesse, en espérant vu la situation sanitaire, un minimum de compréhension et plus de télétravail. La nouvelle est très mal accueillie et évidemment aucune proposition, seulement la remarque qu'une grossesse s'annonce pas si tôt à son employeur...

Je ne vois donc pas d'autre choix que d'aller chez un médecin généraliste (par confort, près de chez moi que j'ai déjà vu à plusieurs reprises auparavant car j'obtiens un RDV rapide, mais ce n'est pas mon médecin traitant). Encore une fois, je ne suis pas entendue et je m'entends dire "tu es enceinte pas malade, 5 jours d'arrêt et des vitamines mais pas plus, ça suffira pour te reposer". Bon, je sors en me disant que je vais au maximum me reposer pendant ces jours d'arrêt maladie et que je dois être une petite nature...

5 jours plus tard, aucune amélioration de mon état de fatigue importante et constante. Je décide donc d'aller chez mon médecin traitant, qui se montre un peu plus compréhensif, enfin !

Arrive ce vendredi 13 août de malheur, minuscule perte de sang. Je décide de partir aux urgences gynécologiques pour être rassurée. Et puis le choc d'entendre qu'il n'y a plus d'activité cardiaque et que la grossesse s'est arrêtée. Je repars des urgences avec les médicaments avortifs à prendre chez moi. Apparemment je risque de perdre beaucoup de sang très rapidement et l'interne ne préfère pas que je les avale à l'hôpital pour ne pas saigner le temps de la route. Je repars aussi avec l'énorme peur d'une infection et une appréhension dingue d'un curetage, les propos de cet interne m'ont vraiment effrayés à ces sujets. Je dois repasser le lundi par les urgences.

Vendredi soir un peu de sang, je ne veux pas voir donc je reste sur les toilettes, puis une crampe et j'ai la sensation d'avoir expulsé quelque chose, je ne regarde pas. Puis, plus de crampes, plus de saignements. OK mon bébé est surement parti 😭.

Lundi je re passe aux urgences pour une échographie de contrôle, je vois une autre interne. Je n'ai rien expulsé. Elle me parle de curetage, mais non l'interne de vendredi m'a dit que ce n'était vraiment pas bien. Sans chercher à me donner plus d'explications, elle revient avec les médicaments que j'avale cette fois devant elle et me dit de revenir 4 jours plus tard. Puis, le temps d'avaler mon verre d'eau elle change d'avis et elle me dit de finalement attendre et de revenir 10 jours plus tard. Alors j'essaie de comprendre pourquoi, pas d'explications. J'explique que ça me semble trop long, d'après elle "il ne faut pas stresser, ça arrive souvent". J'explique que je ne peux pas aller travailler pendant ce temps d'attente, elle accepte quand même de me donner un arrêt de quelques jours.

Je suis dévastée de constater si peu de compassion, d'empathie de la part de tout le personnel médical que j'ai vu depuis le début de cette grossesse.

3 jours plus tard, il ne s'est rien passée, RIEN. Pas une goutte de sang, pas le moindre tiraillement. Je n'en dors plus, je n'ai plus aucun appétit, je retourne aux urgences.

Prise en charge par une autre interne, j'entends de nouveau qu'il n'y pas de raison de stresser et que je dois juste attendre. J'essaie d'expliquer que psychologiquement c'est trop difficile et j'aimerais savoir si les médicaments peuvent encore faire effet dans les prochains jours. Elle ne me répond pas clairement et dis juste que d'angoisser n'aide pas à l'évacuation médicamenteuse. Je repars en comprenant que visiblement si les médicaments ne font pas leur effet, c'est parce que je stresse trop. C'est absolument honteux de dire une chose pareille !

Puis si le stress est tellement évident et pose problème dans le processus, pourquoi aucun médecin ne propose une assistance psychologique ?

Le jour suivant je réagis que j'habite à la frontière du Luxembourg et que demander un avis dans un de leur hôpitaux serait peut-être une bonne idée. Le docteur m'ausculte et m'écoute vraiment, après un certain temps passé devant l'écran d'échographie, il m'annonce que d'après lui les médicaments ne fonctionnent effectivement pas et qu'en France ils auraient du écouter mon doute par rapport aux dernières règles car la datation de la grossesse ne correspondrait pas à ce qui est inscrit dans mon dossier. Ce qui a priori expliquerait que les médicaments ne mènent pas à l'effet attendu, je suis trop proche de la fin du 1er trimestre.

Il m'explique donc le déroulement d'un curetage par aspiration et se montre bien plus rassurant que les explications du 1er interne que j'ai pu voir le 13 août, même si évidemment il n'oublie pas de me faire part des différents risques.

Il me dit de tenter une dernière discussion avec les internes de l'hôpital en France en expliquant que j'ai demandé un second avis. S'ils n'acceptent toujours pas de réagir, alors je devais le rappeler pour prévoir un curetage dans l'hôpital luxembourgeois.

Evidemment, à l'hôpital français je suis très mal reçue. L'interne me dit que je ne peux pas venir tous les 3 ou 4 jours à l'hôpital pour une SIMPLE FAUSSE COUCHE. Qu'elle ne comprend absolument pas ma démarche, que demander un autre avis était inutile car l'autre docteur n'a pas de boule de cristal pour dire maintenant que la datation de la grossesse ne correspond probablement pas. Elle termine en me disant que je n'ai qu'à aller effectuer le suivi ailleurs puisqu'eux ne feraient rien à part me demander d'attendre et de revenir seulement dans une dizaine de jours au minimum si des saignements sont intervenus d'ici là.

Je trouve ses propos totalement déplacés et je déplore le manque de professionnalisme de tout ce service depuis le début de cette grossesse. C'est tout simplement honteux.

J'ai donc pris la décision de contacter une psychologue afin de gérer le traumatisme de la perte de mon bébé de la meilleure façon possible, et d'aller effectuer ce curetage au Luxembourg (l'intervention s'est finalement très bien passée, chaque membre du service a été d'un comportement exemplaire).

Entre-temps j'ai prévenu mon employeur afin d'avertir que je ne serai pas de retour rapidement. Je ne suis pas certaine que cette absence soit comprise. D'autant plus que mon projet de grossesse est maintenant connu...

Il est temps que les mentalités évoluent ! Que les femmes enceintes soient plus écoutées et soutenues lors du 1er trimestre de grossesse ou lors d'une fausse couche. Cela vaut autant dans le domaine médical que dans le domaine professionnel.

Un énorme MERCI à vous, qui avez un courage hors-norme d'oser parler de ces sujets tabous afin de faire évoluer les mentalités. Je suis également reconnaissante que vous permettiez à chacune d'entre nous d'exprimer nos ressentis pour que nous puissions apporter notre contribution.

J'ai également adoré votre livre "trois mois sous silence"

Merci,

témoignage #384 anonyme

Bonjour,

3 premier Mois de grossesse ont été difficiles. Je souffre d'hyperemese gravidique dès 6sa environ. Impossible de dormir, je vomissais la nuit et le jour environ toutes les heures. Impossible de boire et manger également. Mon odorat a été mis à rude épreuve aussi je ne pouvais plus rien sentir sans que cela me fasse vomir. 10m2 de refuge dans ma chambre. Mais il fallait aller travailler les premiers temps. Ne rien dire et se taire sur cette grossesse car j'étais en cdd. Et comment en parler alors que j'étais dans l'entreprise depuis si peu de temps 6mois. Je n'ai rien dit et je suis allée au bout de mes ressources. J'ai été hospitalisée un jour ce qui a mis fin à mon secret. 4 semaines j'ai tenu. Mais 8 de tensions/ sous perfusion et dans quel état j'ai terminé! Arrêt 3 semaines puis retour au travail. J'avais demandé de ne pas noter grossesse sur mon arrêt de peur de représailles au retour sur mon poste. En vomissant pas de prise de poids donc pas de ventre, je pouvais encore le cacher -8kg sur cette période d'ailleurs. À nouveau 2 Mois sur le pont avec une telle fatigue, que j'ai à nouveau dû être arrêtée contre ma volonté. Et la j'ai dû annoncer ma grossesse. Les 3 premiers Mois ont été vécus en cachette/ dans les toilettes/ en télétravail/ en voiture en déplacement et surtout en silence.

Peur de le dire et du jugement, peur car j'avais déjà fait une fausse couche auparavant et que je ne voulais pas être obligée de le dire et puis de revenir sur ce sue j'avais annoncé. Peur pour mon poste précaire, bref j'ai attendu le 5ème M'ois pour en parler plus librement. Pour arrêter du porter du fluide et du large pour cacher ma grossesse.

Bref 3 Mois sous silence et quasiment aucun accompagnement du corps médical à part l'écho de datation. Oui Mme vous êtes bien enceinte/ de tant de semaines. Rdv pour l'écho T1 dans 2 Mois. Et en attendant au milieu, rien, le désert, même avec mon Hyperemese Gravidique, c'est normal m'a t on dit. Donc je suis restée comme ça sans rien dire en me disant ça doit être normal,jusqu'à l'hospitalisation.

Voilà un morceau de mon histoire.

Merci pour votre lecture

témoignage #385 anonyme

Bonjour, je m'appelle Marion, j'ai 25 ans, je suis infirmière et j'attend mon premier enfant.

Le premier trimestre a été une horreur. Nous avons appris la grossesse car j'avais des saignements (que je pensais être une persistance de règles), nous étions alors à 5SA et dans l'incertitude de savoir si cette grossesse allait se poursuivre. Autant dire que les congés que j'avais posés quelques mois plus tôt sont tombés à pic! Ma gynécologue de ville a été adorable et d'un grand soutien. Après 1 semaine de repos, les saignements se sont arrêtés mais les nausées H24 et le dégoût alimentaire ont commencés, j'ai même perdu du poids... s'ajoute à ça la fatigue extrême (j'en arrivais à dormir 18h sur mes jours de repos) et la peur d'un faux mouvement ou d'un coup au travail (service de gérontologie avec patients déments). Psychologiquement le premier trimestre est très dur, je ne me reconnaissais pas, j'ai même dit à mon compagnon que j'avais désiré cette grossesse depuis longtemps mais que je ne supportais pas d'être enceinte... vu les débuts précaires, nous avons préféré attendre l'écho T1 pour l'annoncer à nos proches (seuls mon compagnon et ma meilleure amie étaient au courant), ce qui a ajouté encore à la charge psychologique.

Je n'ai commencé à me détendre et à profiter de ma grossesse que depuis la moitié de mon 2ème trimestre, lorsque mon médecin traitant m'a mise en arrêt pour des douleurs au dos.

Je trouve que le tabou autour du premier trimestre ajoute encore au stress et au chamboulements que la grossesse implique.

témoignage #386 anonyme

J ai accouché d une petite fille en Février 2020.

Le mois précédent cette grossesse j ai fait une fausse couche. Je me suis absentée du travail quelques jours et quand j ai dit pour quelles raisons je n étais pas venue travailler, en guise de réconfort, on m a suggéré de garder cela pour moi et de passer à autre chose.

Je suis de nouveau tombée enceinte 3 semaines plus tard et j ai passé ma grossesse angoissée à l idée de refaire une fausse couche sans jamais réussir à me détendre vraiment, guettant les signes de la fin de cette grossesse désirée.

Les 3 mois premiers mois ont été très compliqués : besoin de dormir 14h par jour, nausées terribles qui m ont conduite à un état dépressif (j a bien cru basculer du côté obscur de la force 😄, à n être jamais soulagée de cette envie de vomir) et un état d angoisse difficilement gerable.

Aujourd'hui, mon amoureux et moi aimerions avoir un 2eme enfant mais la perspective de revivre un début de grossesse identique m empêche de me lancer dans ce projet. D autant plus que je me suis beaucoup absentée du travail à cause de cette fatigue et ces nausées insoutenables et que j assume mal de revivre cela sur mon nouveau lieu de travail ☹️

Je n ai jamais compris pourquoi les premiers mois étaient considérés ainsi par la société alors que j ai trouvé que c était les pires moments de ma grossesse.

témoignage #387 anonyme

J ai accouché d une petite fille en Février 2020.

Le mois précédent cette grossesse j ai fait une fausse couche. Je me suis absentée du travail quelques jours et quand j ai dit pour quelles raisons je n étais pas venue travailler, en guise de réconfort, on m a suggéré de garder cela pour moi et de passer à autre chose.

Je suis de nouveau tombée enceinte 3 semaines plus tard et j ai passé ma grossesse angoissée à l idée de refaire une fausse couche sans jamais réussir à me détendre vraiment, guettant les signes de la fin de cette grossesse désirée.

Les 3 mois premiers mois ont été très compliqués : besoin de dormir 14h par jour, nausées terribles qui m ont conduite à un état dépressif (j a bien cru basculer du côté obscur de la force 😄, à n être jamais soulagée de cette envie de vomir) et un état d angoisse difficilement gerable.

Aujourd'hui, mon amoureux et moi aimerions avoir un 2eme enfant mais la perspective de revivre un début de grossesse identique m empêche de me lancer dans ce projet. D autant plus que je me suis beaucoup absentée du travail à cause de cette fatigue et ces nausées insoutenables et que j assume mal de revivre cela sur mon nouveau lieu de travail 😣

Je n ai jamais compris pourquoi les premiers mois étaient considérés ainsi par la société alors que j ai trouvé que c était les pires moments de ma grossesse.

Rien. 30 minutes plus tard ma douleur commençait à diminuer. Une aide soignante est arrivee et m'a fait me déshabiller; c'est là que j'ai vu notre petit bébé expulsé, dans ma serviette. Une grosse poche ensanglantée était sortie suite à ces énormes douleurs. L'aide soignante a pris ma serviette et l'a directement jetté à la poubelle. Mon cœur s'est brisé une deuxième fois. C'était fini. Je n'ai eu aucun soutien de sa part. Elle ne m'a presque pas adressé la parole. Aucune compassion. Une échographie m'a été faite par une interne en gynécologie par la suite, « madame vous avez tout évacué. J'annule le bloc qui était prévu ». Puis je suis rentrée avec mon compagnon. Nous sommes restés une semaine seuls. Sans soutien du milieu médical. Nos proches uniquement, enfin seulement ceux qui était dans la capacité de comprendre notre peine. Car pour d'autre, il n'y a pas lieu d'être triste, ça n'était pas un « vrai bébé ». « ça remarchera » etc. Des discours qui font finalement plus mal qu'autre chose lors de ce deuil brutal. C'était il y a 2 semaines. Et je me sens toujours aussi vide et incomprise.

témoignage #388 anonyme

Bonjour, je suis maman solo de 2 enfants.
J'ai souffert d'hypermmense gravidique pour mes 2 grossesses.

Aucun médecin ne me diagnostiquée, on m'a toujours dit que c'était normal de vomir quand on est enceinte.

Je vomissais jusqu'à 30/50 fois minimum par jours, je ne pouvais plus manger, voir de la nourriture même à la télévision ou dans un livre me faisant vomir, imaginer de la nourriture également.
J'avais 7 de tension, je faisais malaise sur malaise au travail.
Ma collègue devait faire mon travail à ma place, je passais mon temps au toilette à vomir.
J'ai perdu en 3 mois 10 kilos.

Mais c'était normal pour les médecins.
Jai pu m'être des mots sur mes maux quand mon fils avait quelques mois et que j'ai lu un article dessus.

J'ai vécu ma seconde grossesse seule, sans le papa avec déclenchement le jour j, vu que son cœur s'arrêtait.

témoignage #389 Claire Paigne

Après deux ans d'essais infructueux, j'ai découvert à quelques jours des débuts PMA ma grossesse, quel bonheur, enfin il était là.

Faute de nombres suffisants de praticiens sur le secteur je n'aurais l'écho de datation qu'à 11 sa, mais en attendant on me fait des prises de sang qui sont toutes très satisfaisantes, bref tout va pour le mieux, sur mon petit nuage. Chéri et moi partons à l'écho, pressés de découvrir notre petit bout. Et la bim le coup de massue, la gyneco me fait l'écho endo vaginale directe = " pas d'activité cardiaque", en 5 secondes l'échographie était fini, quel choc !!!

Bon ben vous allez faire une fausse couche d'ici 48 h si ça se déclenche pas allez à l'hôpital et demandez une aspiration. Je suis infirmière, je connais le vocabulaire, fort heureusement. Chéri lui ne comprends rien à ce qu'il se passe...

Je pars travailler juste après la nouvelle car on me propose pas d'arrêt et pire on m'encourage à y aller ... A ce jour je me demande encore comment j'ai fais...

Puis arrivé les 24 / 48 / 72 / 96 h et rien ne se passe pas de sang, pas de douleurs. Je me rends donc aux urgences gyneco, on me dit que je ne suis pas du tout en train de faire une fausse couche, de revenir 10 jours après... 5 jours plus tard, je commences à saigner, ça y est mon ange est en train de s'envoler, tous nos espoirs de futurs parents avec...

Et là je découvre l'horreur, je suis chez moi, je n'ai eu aucun anti douleur de prescrit, l'hôpital m'informe que ce n'est pas nécessaire que je vienne à l'hôpital et pour couronner le tout c'est dimanche !!!

Désespérée j'attrape une ampoule d'acupan dans ma trousse à pharmacie, bien entendu que je vomis illico tellement la douleur est forte !!

Je suis dans mes toilettes, je me vides littéralement de partout !!!

Chéri est là, il ne sait plus quoi faire pour moi, je suis tellement désolée qu'il assiste à tout ça. Mes toilettes ressemblent à une scène de guerre, j'entends quelque chose tombé dans les toilettes, je me dis que ça y est c'est fini. Je décide de prendre une douche chaude pour m'apaiser, là les douleurs reprennent de plus belle, je me dis que c'est pas possible vraiment, je ne tiendrais pas encore une heure comme ça.

Et puis là d'un coup mon bébé tombe dans ma main, je suis debout, dans ma douche ...

Je suis en état de choc, on m'avait dit que ça ne ressemblerait à rien, que je le verrais même pas partir. Mais il en est rien , il fait la taille de ma main, mon tout petit, c'est chaud, c'est là entre mes mains et je ne sais pas quoi faire !!!

Personne ne m'a préparé à ça, personne ne m'a dit tout ça...

J'ai passé une heure assise dans ma douche à contempler mon tout petit qui n'était plus. Ne pouvant me résigner à le jeter à la poubelle comme on me l'a conseillé, nous avons décidé de l'enterrer au pied d'un arbre.

Conclusion, cette prise en charge à été catastrophique du début à la fin... Aucun tact dans l'annonce malgré notre parcours déjà compliqué pour accueillir ce bébé, un abandon complet avec un entourage totalement impuissant et démuni face à ma détresse, une prise en charge de la douleur inexistante, une banalisation des plus totales d'un point de vue physique et émotionnel, une bataille pour obtenir un arrêt de travail de 4 jours, parce que plus ce serait abusé hein... Un conjoint absent les jours suivants car obligé de travailler.

Il faut vraiment qu'un gros travail soit mené sur la prise en charge des FC, A minima, une ligne téléphonique mise en place permettant de rassurer la personne qui le vit ou son entourage et de l'accompagner même à distance. Une sensibilisation auprès des médecins traitants, sur les conséquences émotionnelles et physiques de la FC...

Une reconnaissance de cette grossesse bien qu'elle n'est pas été jusqu'à son terme, c'est très difficile la veille tout le monde est très heureux pour nous, on ne parle que du bébé, après la fausse couche c'est comme ci il n'avait jamais existé et c'est très compliqué, Merci de libérer la parole face à cet événement tragique et pourtant fréquent...

témoignage #390 anonyme

Mon témoignage porte sur la prise en charge de la fausse couche et le tabou qui l'entoure.

J'ai vécu un début de grossesse avant d'apprendre, en vacances, lors d'une 2e échographie de datation (la première n'ayant pas permis de voir quoique ce soit), son arrêt après 7 semaines. Il s'agissait de ma première grossesse, et j'ignorais tout. La fausse couche ne se déclarant pas toute seule, on m'a dit de me rendre aux urgences gynéco les plus proches, où l'on me proposerait soit un médicament pour déclencher la fausse couche, soit une aspiration sous anesthésie générale. Premier choc. Je n'avais jamais entendu parler de tout cela, et pourtant, les médecins et internes successifs m'ont dit que "c'est tabou, mais cela arrive à énormément de femmes sans qu'on en parle". 40% des femmes vivent ça dans leur vie, m'a-t-on dit aux urgences.

Je ne pouvais pas entamer le processus, n'étant pas chez moi mais en vacances, j'ai dû attendre une semaine de plus et consulter mon médecin traitant, dans ma ville. J'ai opté pour le médicament, car cela me semblait plus "facile" : être chez soi, avec son compagnon, plutôt qu'endormie au bloc à l'hôpital. L'anesthésie générale me faisait trop peur.

En tout, avant de me décider, j'ai vu un sage-femme, deux internes et mon médecin traitant, qui m'ont tous bien dit que cela serait douloureux, et qu'en cas d'hémorragie, il faudrait aller aux urgences. Mais aucun n'a su décrire ce qui allait se passer vraiment. Le délai de plusieurs heures entre la prise du médicament et le démarrage de la fausse couche, l'ampleur des douleurs, la manière dont la poche tombe, d'un coup : tout m'a prise au dépourvu. J'ai eu le sentiment d'être livrée à moi-même, perdue, assommée de questions et de stress.

J'avais rendez-vous deux semaines plus tard pour une échographie de contrôle. Depuis la prise de médicament, j'avais des pertes marrons tous les jours, et toujours de petites nausées. J'y suis allée fébrile, complètement stressée. Ma médecin, qui fait les échos elle-même en cabinet, a vu une rétention de matière, toujours irriguée par des vaisseaux. Mais rien de très inquiétant pour elle, on pouvait attendre de voir ce qui se passait. Je suis repartie chez moi avec toujours cette même indication : il fallait que je me surveille moi-même, et en cas de saignements, revenir. Ce fut le cas une semaine plus tard après un saignement qui m'a paru anormal. Verdict après une nouvelle échographie : la rétention avait augmenté et il fallait réintervenir : on m'a redemandé si je voulais reprendre le médicament, toujours sans garantie que cela soit efficace à 100% (sérieusement ?), ou procéder à l'aspiration.

L'annonce m'a terrassée : après tout ça, ça n'était toujours pas fini. J'ai demandé un arrêt de travail, incapable de reprendre le boulot de nouveau en faisant semblant de rien, alors que le stress et le désespoir étaient à leur comble -cela faisait plus d'un mois que j'avais appris l'arrêt de grossesse et repris le travail comme si de rien n'était, dans la crainte secrète que la fausse couche ou une hémorragie ne se déclenchent au travail, à surveiller l'état de mes serviettes, fatiguée, mais sans pouvoir expliquer à mes chefs ce qui m'arrivait - trop intime, et pas envie de parler à mon employeur de mon projet de grossesse.

Retour aux urgences gynécologiques, 6e échographie endo-vaginale en 2 mois, l'aspiration a été programmée 5 jours plus tard.

En allant faire mon admission à l'hôpital Trousseau, j'ai eu la mauvaise surprise de découvrir que cela se faisait dans l'enceinte de la maternité. Symboliquement, c'est difficile. J'y suis allée en pleurant. Le jour J, entrée par la maternité, toujours. Le personnel soignant a été adorable, rien à dire. En revanche, autre mauvaise surprise dans la salle de réveil après l'intervention : je me réveillais à quelques mètres d'une femme qui venait d'accoucher, qui était félicitée chaleureusement par les médecins, et à qui on amenait son enfant. Aux cris de bébé, je me suis mise à pleurer, pour un bon quart d'heure, dans les vapes et sous le coup des émotions post-opératoires. J'ai dit à l'infirmière que c'était trop, le bébé. Elle a dit "je comprends, je vais m'en occuper".

Comment est-il possible de faire se côtoyer de si près les heureuses mères et les femmes qui viennent de faire une IVG ou une fausse couche ?

J'ai attendu l'interne pendant 5h dans ma chambre, j'ai dû appeler plusieurs fois en demandant si on ne m'avait pas oubliée. Elle a fini par passer, est restée 3 minutes, en me disant que tout s'était bien passé. J'ai eu le sentiment que chaque question de ma part était de trop, l'emmerdait. J'ai demandé ce qui devait m'inquiéter éventuellement dans les jours suivants. "Si vous avez des caillots ou une hémorragie il faut revenir".

Sans échographie de contrôle prévue, (c'est comme ça m'a-t-on dit) j'ai vécu la semaine suivante pleine de craintes et d'incertitudes. Qu'est-ce qu'un caillot ? La question est bête mais je ne savais pas ce qui devait m'inquiéter. Pourquoi n'avais je rien eu, ni pertes ni douleurs, pendant 48h, puis des journées très difficiles physiquement, comme si mon état allait en empirant ? J'ai bien eu des fortes douleurs et des caillots aux 4e et 5e jours après l'intervention, et en lisant pas mal de forums j'ai vu que la majorité des femmes qui s'y exprimaient racontaient tout ce que je vivais. Les forums étaient pleins de femmes rongées d'inquiétudes, pas prévenues de ce qu'elles allaient traverser, qui avaient même souvent très peur que ça tourne mal. Paradoxalement, ça m'a rassurée.

Comment est-il possible qu'on ne nous dise rien à ce point ? Pourquoi pas de suivi 7 ou 15 jours après l'aspiration, qui n'est pas une intervention si anodine que ça ? Pourquoi est-ce toujours à la patiente de se "surveiller", sans même savoir quoi surveiller ?

J'ai vécu cette aspiration il y a trois semaines, et suis encore pleine de questions. Pourquoi la sensation de nausée, certes réduite à presque rien, ne m'a-t-elle jamais vraiment quittée ? Est-ce que tout est parti ? Comment le savoir ?

Au moment où j'ai su que ma grossesse était arrêtée, je l'ai immédiatement dit à mes 4 amies les plus proches et à mes parents. Cela a été un soulagement immense, car j'ai très mal vécu le secret autour de mon mois et demi de grossesse. Trouver des "excuses" sans cesse pour ne pas boire, ne pas manger ceci ou cela, pour la fatigue... Parler de la fausse couche, c'était aussi leur révéler le projet de grossesse. Et donc prendre "le risque" qu'ils soient au courant immédiatement en cas de 2e grossesse. Eh bien tant mieux ! Aujourd'hui nous essayons de nouveau d'avoir un enfant avec mon compagnon, mes proches les plus proches sont au courant, et je me sens libérée. En parler m'a d'ailleurs permis de constater que pas mal de femmes de mon entourage l'ont vécu aussi, ou ont une amie, une mère, une soeur qui l'a vécu, et nous n'en avions jamais parlé avant.

Si la fausse couche est si fréquente, si naturelle, pourquoi est-elle si tabou ?

témoignage #391 anonyme

Bonjour à tous ,

Je m'appelle Jessica en couple depuis 10 ans . Nous avons pris la décision d'avoir un enfant il y a maintenant 5ans . Un an se passe , toujours pas de grossesse. Quand soudainement (début novembre) alors que nous avions pris rdv en centre de PMA pour janvier (à l'annonce d'une infertilité avancée de mon conjoint) je tombe enceinte naturellement . Nous avons décidé de l'annoncer à nos proches certe un peu avant trois mois , mais l'occasion si prêter bien (Noël) , première écho de datation arrive . On nous annonce que le cœur du bébé c'est arrêté. Ont m'explique donc qu'on va me donner un comprimé pour évacuer l'embryon (mais ont nous dis pas que sa marche pas toujours) .. Je leurs parle du curetage, il n'était pas pour .. Après avoir insisté j'ai finir par obtenir un rdv .. Un mois après !! Apres avoir insisté il décale l'intervention 15 jours après l'annonce de cette interruption de grossesse naturelle..Une période très dure psychologiquement, à s'en vouloir , à se poser des tonnes de questions.. Sans avoir de suivi psychologique ! Le rdv en centre PMA arrive , nous voilà lancer dans des tonnes d'examen pour moi et pour mon conjoints .. On nous annonce parcours FIV icsi . Nous voilà dans les traitements .. FIVicsi1 avec hyperstimulation , lors du résultat d'embryons ont nous demande si ont est joueur (Oui car personne auparavant nous avais parler des embryons J3 ou J5). Les transferts démarre, TEC 1 (transfert embryonnaire congelé) fausse couche prématuré ,cycle suivant grossesse naturelle de nouveau fausse couches prématuré.. TEC 2 échec, TEC 3 fausse couche prématuré.. A chaque consultation pleins de questions auquel ont me donne pas de réponse. Ah me dire vous êtes jeunes , vous avez le temps . Ou ont ne sais pas pourquoi vous faite ses fausse couche à répétition. Defois la nature fait bien les choses c'était peut être pas le bon moment. Arrêter d'y penser.. OK, bon pause pour mon corps et nos esprits (reiki , sophro, massage ..) avant de s'attaquer à la FIV 2 . Nous voilà reparti dans ce combat après 4 ans de parcours PMA. FIVicsi2 lancer , encore hyperstimulation .. TEC 1 il y quelque jours et de nouveau une fausse couche .. Les centre de PMA nous propose des arrêt après le transfert , mais pour chaque fausse couche je n'ai casiment jamais eu d'appel de leur part ... Ont manque clairement d'informations sur les accompagnement possibles après chaque fausse couche d'un point de vu physiologique (grosse fatigue, baisse des hormones , irritabilité) ou d'un point de vue psychologique , tristesse,colère, solitude et j'en passe ..

Merci à vous pour ce sondage .

Et pour vous combats face à tous ça.

Belle fin de journée.

témoignage #392 anonyme

Quel homme irait au bureau en ayant une gastro-entérite ? En vomissant plusieurs fois par jour ? Aucun!

De longues semaines de calvaire pour beaucoup d'entre nous, futures mamans.

Je me revois en boule dans mon lit, épuisée de ce second mois de grossesse, vomissant dès que je mettais un pied hors du lit, n'étant que l'ombre de moi même au travail...

Quelle horreur de vivre cela alors que tout notre corps nous réclame un repos intensément.

Ce corps d'une fatigue folle alors que rien n'est visible, rien n'est dévoilé. Se sentir obligée de se cacher pour aller vomir au bureau, de décaler ses réunions tant les matinées sont difficiles...

Ras le bol d'entendre "la grossesse n'est pas une maladie" - en effet mais cela rend malade pour certaines du moins.

Doit-on subir cela?

Plutôt que d'être soutenues, calinées, aidées, on se cache.

Il est temps de mettre en œuvre des actions permettant aux femmes de mieux vivre leur grossesse et ce quel que soit le terme.

témoignage #393 anonyme

Je crois qu'il est très important de parler du sujet pour que les futurs parents sachent que les fausses couches sont assez fréquentes, et souvent sans conséquence sur de prochaines grossesses qui pourront être menées à terme sans problème. Ma mère a perdu plusieurs bébés quand j'étais enfant et elle en a énormement souffert (elle a eu deux enfants). J'ai moi-même perdu une grossesse entre mon premier enfant et le deuxième (j'ai trois enfants), mais je dois reconnaître que la grossesse était très peu avancée, on n'en avait parlé à personne, et je ne l'ai pas mal vécu, mais évidemment on n'oublie pas. J'ai senti que la nature avait interrompu le développement d'un petit featus probablement en trop mauvaise santé pour vivre ou bien vivre, donc quelque part c'était un soulagement.

Cordialement,

témoignage #394 anonyme

Enceinte de mon premier enfant, je suis aujourd'hui à 20SA, j'entre parait il dans la meilleure période de la grossesse. Cependant, 15jours après avoir vu apparaître les bandes bleus tant attendues sur mon test de grossesse, c'est pour moi le début d'une période très troublante. Opticienne, mes journées sont très longues et rythmée par l'affluence de client dans le magasin ou je travaille. Difficile d'expliquer à mes collègues pourquoi je suis si fatiguée, pourquoi je mange moins que d'habitude, pourquoi j'ai plus de mal à garder patience.. J'ai fini par annoncer ma grossesse à mon employeur et mes collègues au bout de la 8eme SA, il été trop compliqué pour moi de cacher mon mal être. En effet, les nausées sont présentes dès 14h et ne me quittent pas jusqu'à ce que je rentre chez moi vers 19h30. J'ai toujours réussit à ne pas vomir sur mon lieu de travail, mais cela m'est arrivée sur le parking, ou sur le trajet de retour à la maison. Mes amies me parlent d'un droit qui me permettrai d'aménager mon temps de travail et de faire une heure en moins chaque jour.. Mais il n'en est rien dans ma convention collective, je n'ose d'ailleurs même pas demander à mon employeur si cela est bien vrai, il m'en veut déjà assez de devoir m'arrêter 3mois pour mon congé maternité. Aujourd'hui les vomissements s'atténuent mais il m'est toujours difficile de tenir le rythme que j'avais avant. Polyvalente dans mon métier, j'enchaîne, vente, examen de vue, montages, gestion administrative et ce tout au long de la journée sans qu'aucuns de mes collègues ne prenne le temps de s'avoir si j'ai besoin d'aide. Mon mari pense qu'à ce rythme je ne tiendrai pas jusqu'à la date officielle de mon départ en congé maternité, moi qui espère au contraire tenir un maximum pour pouvoir passer le plus de temps possible avec mon enfant avant de devoir y retourner..
Actuellement je suis au lit tous les soirs à 20h30, et dors jusqu'au dernier moment le matin, ma vie c'est boulot/dodo. Heureusement que ma grossesse est désirée et que je tire tout le bonheur du monde à ressentir quelques petits coups de pieds durant la nuit, ça me motive à aller jusqu'au bout sans broncher. On dit très souvent que la grossesse n'est pas une maladie, c'est bien vrai. Mais vous pensez vous capables d'aller travailler chaque jours alors: que vous êtes exténués car vous vous réveilles 8 fois dans la nuit; que vous avez des envies de vomir en permanence; que vous avez des problèmes de transit; des problèmes musculaires; qu'élaborer un planning de repas devient compliqué entre les aliments interdits, ceux qui ne sont pas bons, la toxoplasmose et vos aversions du moments.. Tout cela sans pouvoir ne prendre rien d'autre que du doliprane mais surtout, en ne laissant rien paraître ! Bref, des choses il y en aurait tant a raconter. Peut-être qu'un jour les choses bougeront pour les travailleuses qui se donnent à fond toute l'année et qui essayent de concilier vie de famille et vie professionnelle. Merci d'avoir eu le courage de vous lancer dans cette démarche et d'avoir pris le temps de lire mon témoignage, en espérant que cela vous aidera à faire bouger les choses.

témoignage #394 anonyme

Je soutiens votre volonté de faire bouger les lignes.

J'ai un gros job et je suis au début du premier trimestre de ma grossesse. Si je pouvais librement parler de ma grossesse dès maintenant je pourrai organiser plus sereinement et efficacement mon travail l'année prochaine. A la place de cela, je tiens compte de mon absence en faisant des rétroplannings que je suis seule à connaître. Par ailleurs, je tombe de fatigue et j'ai énormément de nausées et je suis moins efficace que d'habitude mais je n'ai pas d'excuses, donc je prend sur moi ce qui rajoute à la difficulté du premier trimestre. Lors de ma première grossesse, j'avais été bien plus efficace au deuxième et troisième trimestre qu'au premier pourtant on me ménageait beaucoup plus au deuxième trimestre et au troisième.

témoignage #395 anonyme

J'ai perdu un bébé au cours du premier trimestre. Je l'ai découvert lors de l'échographie de datation, le cœur ne bâtait pas. Mais aucun signe d'expulsion, pas de douleur, jamais aucun saignement, etc. Un grand coup de massue inattendu, mon monde s'écroulait.

Je suis allé aux urgences mais on m'a dit qu'ils ne pouvaient « rien faire pour moi », que l'embryon allait "s'expulser de lui même naturellement, des règles abondantes et on en parle plus "

J'ai demandé quand ? Parce que pour le moment je n'ai aucun signe, pas de saignements ou autres. Ils m'ont répondu qu'ils ne savaient pas. Je leur ai demandé s'ils ne pouvaient pas m'aider avec des médicaments pour déclencher, me proposer une aspiration ? Mais rien, mon cas n'était pas grave donc on ne m'a laissé aucun choix, que celui de rentrer chez moi et de me débrouiller seule. Pendant tout ce temps à l'hôpital je suis seule, à cause du Covid mon mari ne peut pas entrer. Il est donc complètement exclu de tout ca, n'aura pas le droit d'avoir des explications claires d'un médecin, comme s'il n'était pas concerné.

Je suis donc rentrée chez moi, faute d'autres options. Le lendemain je suis allé travailler puisqu'on ne m'avait même pas proposé un arrêt de travail (ni à mon mari d'ailleurs alors qu'on est sensée être accompagnée pour faire une fausse couche ou une IVG chez soi, comment aurais je pu être accompagnée s'il est au travail). Et puis j'ai attendu, attendu, attendu avec mon bébé mort dans le ventre. C'était une torture parce que ça me dégoûtait d'une part, mais en même temps je ne voulais pas qu'on me sépare de lui. J'ai attendu 10 jours comme ça, qui m'ont semblé être une longue torture, tout comme à mon mari. J'ai finit par perdre mon bébé chez moi après 10 jours d'attente.

Loin des règles abondantes que l'on m'avait décrites, la douleur est intenable et on ne m'a prescrit aucun antalgique. Je hurle de douleurs, vomi et fait un malaise au bout de 6h d'une douleur intenable.

Je termine donc aux urgences, on me donne des antalgiques en intraveineuse qui calment enfin mon calvaire. Quand j'arrête de crier, soulagée, j'entends la chef de service à l'extérieur dire que si je ne crie plus c'est que ça va donc je peux libérer le lit.

On vient m'expliquer que je dois partir car je vais bien, il n'y a pas d'hémorragie ou de complications, tout est normal, c'est une fausse couche ça fait un peu mal (Merci de m'avoir prévenu). Je vais très mal et j'ai besoin d'aide mais rien n'est proposé comme soutien psychologique.

Je repars donc en sang, je demande une protection hygiénique mais ils n'en n'ont pas. Merci...

On m'a dit que j'avais fait une fausse couche, mais qu'est ce qui a été faux là dedans ? J'étais bien enceinte, c'était une réalité.

On m'a dit de réessayer tout de suite pour oublier, mais je ne veux pas oublier, je veux faire le deuil de ce bébé que j'ai tant projeté, tant désiré.

J'ai pu réessayer 1 an après et je suis tombé enceinte. Au bout de 3 mois on m'a donné un certificat de grossesse, « pour signifier que vous êtes officiellement bien enceinte ». Ça m'a brisé le cœur, tout le monde nie mon deuil, j'étais déjà vraiment enceinte la première fois.

Maintenant ma grossesse est prise en charge à 100%, que doit on en déduire ? Que tant que nos grossesses ne sont pas certaines d'aboutir, tant qu'elles ne sont pas une pierre dans l'édifice de la natalité française ça n'intéresse pas le gouvernement ni la société, donc nous ne sommes pas prises en charge.

témoignage #396 anonyme

Bonjour,

Je souhaite témoigner aujourd'hui pour libérer la parole des femmes et que nous restons pas seules face à cette épreuve qui ébranle toute une vie, une famille et des croyances.

J ai 40 ans et j ai fait 3 fausses couches.

3 eme fausse couche : La dernière date du 15 octobre (journée du deuil périnatal), je suis allée à l hôpital pour des douleurs au ventre. Je savais en passant la porte des urgences que c était le début de l enfer qui se répète. Étant à ma troisième fausse couche, je me suis blindée pour être un glaçon sans sentiments pour éviter fondre en larmes sachant que le système est sans sentiments . La prise en charge est froide et rapide. Même si on sent bien que le médecins font ce qu ils peuvent mais c est d une froideur indescriptible.

Prise du dossier, questionnaire à remplir, attente en salle, échographie, le cœur s est arrêté à 7sa. La Medecin en charge me dit suite à une question de ma part, à savoir si le cœur est bien arrêté? Elle me confirme que oui et rajoute « vous savez c est comme une boîte d œufs il y une date de péremption, et ben pour votre corps c est pareil ». Je ne sais pas si il faut en pleurer, en rire, crier, dire que ce n est pas normal d attendre ce genre de commentaires sans intérêts et qui blessent profondément! A quand une formation en psychologie pour ne pas rajouter à la douleur des femmes.

Les commentaires et échographie terminée, elle m explique le protocole d expulsion, mon cerveau n'a pas compris le nouvelle qu il faut que je choisisse entre les médicaments ou un curetage. Je choisi comme un robot froid les médicaments. Elle veut que j en prenne un de suite. Je refuse et lui dit que je les prendrai chez moi.

Je sors du cabinet, je patiente à nouveau. On me dit d attendre pour récupérer les médicaments. 30 min plus tard, j ai une poche de médicaments pour expulser. Merci et au revoir! Aucunes propositions de suivi psychologue, groupe de paroles ou autres. Par malchance mon mari n était pas là quand ma fausse couche est arrivée. Je me suis retrouvée seule à la sortie de l hôpital avec ma poche et dans ma tête l horreur de ce que j avais entendu « mes œufs étaient périmés » j appelle mon mari et je craque.

2 eme fausse couche : nous arrivons mon mari et moi chez la Gyneco suite à un test et une prise de dans positive. Elle nous regarde et nous dit « alors vous venez pour la bonne nouvelle » mon mari et moi même nous restons de marbre, et nous lui expliquons qu il y a déjà une eu une fausse couche alors que nous restons prudents » elle comprend qu elle s est clairement emballée. Je me déshabille pour l écho, la grossesse s est arrêtée, elle nous le dit pas si ouvertement que ça et nous demande de revenir dans 10 jours. Entre temps, j ai saigné. Toujours pas de propositions d accompagnement ou de soutien.

1 ère fausse couche : fin juillet test de grossesse positif. Je dois partir 3 semaines en vacances. J appelle mon Gyneco qui me dit que nous ferons une échographie à mon retour. Je passe le mois d août entre nausées et seins gonflées mais heureuse. Début septembre échographie, pas d activité cardiaque. Mon gynécologue m explique que c est très banal et à mon âge c est 50% de fausse couche. Je ressors avec des médicaments pour expulser. A aucun moment on me propose un accompagnement ou un suive psy.

Après cette première fausse couche, j ai culpabilisé, j ai eu peur, j ai perdu beaucoup de sang, je me suis affaiblie. J ai pleuré, j ai trouvé ça injuste. Il y a la souffrance et aussi l entourage qui pense bien faire mais dans cette perte tous les mots font mal (sauf je t'aime et je suis là). Les autres : c est peut-être parce que tu stresses, tu y penses trop, c est peut être parce que tu n es pas disponible! Mais bordel vos gueules !

Et puis s enchaîné les annonces de grossesse et les baby showers. Si il y avait une prise en charge, les moments d ordre privés seraient peut être moins un suplice. De mon côté pour survivre et continuer à vivre j ai commencé une thérapie et je vois un aptonome, énergéticienne, Ostheophate Gyneco. Je fais tout pour ne pas sombrer et ça marche. La solution c est l accompagnement et le soutien psychologique.

Je remercie mon Gynécologue qui a accepté de me mettre en arrêt maladie depuis 1 mois et demi. Il m'a dit « je vous protège »

si c est trop dur il faut oser demander un arrêt de travail. On a le droit, on a besoin de faire une pause après une ou deux ou trois ou plus de fausse couche !

Et je le dis haut et fort

JE NE SUIS PAS PÉRIMÉE Bordel !!!! Je l aurai ce bébé ! Courage et debout les femmes !!!!

témoignage #397 anonyme

Bonjour,

Tout d'abord, un grand merci pour cette initiative. Le silence autour des fausses couches est assourdissant et ajoute un degré de violence et de solitude insoutenable en plus de tout le reste.

Mon histoire est celle de violences ordinaires j'en ai peur. Elle m'a profondément ébranlée et je suis en colère de me rendre compte que beaucoup de ces souffrances auraient pu être atténuées ou évitées.

Voilà deux ans que mon mari et moi essayons de faire un deuxième enfant. J'ai fait trois fausses couches précoces, subi 5 opérations, je me suis soumise à d'innombrables examens qui ne permettent pas d'expliquer ce qu'il se passe, et je rentre en parcours PMA pour novembre. Un vrai parcours du combattant dont j'ai gardé de nombreuses blessures, aussi bien physiques que psychiques.

Ma première fausse couche a été de loin la plus traumatisante. J'étais enceinte de 11 semaines. A 4 jours de mon échographie du 1er trimestre, j'ai commencé à avoir des saignements. C'était un samedi, les cabinets de mon médecin traitant et de ma gynéco étant fermé, je me dirige vers le CHU de Nantes où après de longues heures d'attente, on me confirme ce que je craignais : le cœur de mon bébé ne bat plus. Je repars 7h plus tard avec une convocation pour un curetage le mercredi suivant, à moins que mon corps ne fasse le travail d'ici là. Les explications sont courtes, médicales : c'est banal, ce n'est pas de ma faute et ça n'entravera pas une grossesse future. Je repars le cœur brisé avec mon bébé mort dans le ventre en me demandant comment je vais bien pouvoir tenir 5 jours. Le lendemain, je suis prise de crampes et contractions, les saignements s'accentuent. J'appelle l'hôpital, il faut venir si je fais une fausse couche hémorragique.
C'est le cas, je n'ai jamais vu autant de sang de ma vie. On toque chez la voisine pour qu'elle surveille notre fille de 2 ans que l'on vient de coucher pour aller à l'hôpital. Nous arrivons dans le service vers 21h un dimanche soir de la mi-décembre. La personne du secrétariat me pose des milliers de questions pendant que je reste debout, prise de douleurs et en sentant le sang couler le long de mes cuisses. Elle finit par me donner quelques serviettes de maternité et une alèse pour m'asseoir vu que mon jean est tout tâché. Je vois une infirmière peu après mais elle ne me dit rien sur ce qui m'attend. Là commence la longue attente, ponctuée de contractions douloureuses, rapprochées. Je suis en train de me vider de mon sang sur ces chaises qui ont dû être conçues pour être les plus inconfortables possibles.

Mon mari est reparti pour libérer la voisine à 23h, je suis seule et bientôt je ne sais plus comment tenir. Je sens le sang qui continue de couler inlassablement, je suis en pleurs. Il n'y a aucun personnel soignant en vue. Avec les autres femmes dans la salle d'attente, la plupart enceintes évidemment, nous voilà livrées à nous-mêmes pendant des heures. Elles essaient de me changer les idées.

A 1h du matin le médecin appelle enfin mon nom. En s'asseyant à son bureau, il annonce : « je suis fatigué je suis sur la fin d'une garde de 24h » - ça commence bien. Il me demande ce qu'il m'arrive (visiblement il ne m'avait pas regardée), il finit par voir mon jean plein de sang et dit « je vois. » Il me demande de m'installer sur la table et en jetant un œil entre mes jambes dit « oulaaaa, attendez. » Il va chercher du renfort avec une montagne de compresses, speculums et pinces et il s'attèle à retirer tout ce qu'il peut. Je suis en train d'être récurée de l'intérieur, il n'y a pas d'autres façons de le décrire. C'est évidemment extrêmement douloureux et inconfortable, on ne m'a proposé aucun anti-douleur depuis mon arrivée. Je me concentre sur ma respiration, je serre les dents et les poings pour oublier la douleur, je scrute un point au plafond en attendant que ça passe ; bientôt les contractions s'apaisent, c'est déjà ça. Une fois qu'il a fini, il me dit qu'il y a encore beaucoup de sang, il me garde en observation pour voir comment ça évolue car il aimerait m'éviter un curetage en plus. Je suis restée 4h de plus en position gynécologique, allongée les jambes écartées sur la table dans la lumière crue de la chambre avec rien d'autre à faire que sentir le sang couler, toujours et encore, essayer de bouger un peu mes jambes pour soulager les douleurs dans le bas de mon dos et regarder l'horloge – 2h du matin, 3h, 4h… Il revient toutes les heures/heures et demi pour contrôler, récurer encore et toujours. Heureusement les saignements commencent à diminuer. Il doit refaire le plein de compresses et pinces, il a déjà utilisé tout le stock de la salle. A un moment je commence à avoir très chaud, très soif, je sens que j'étouffe. Une infirmière passe, je demande de l'eau, elle me répond par un « non » sec, catégorique et part sans autre explication. Je me sens mal, elle repasse un moment après, je vomis de la bile et je commence à m'évanouir. Elle me pose une perfusion d'eau. Je sombre un petit moment. A 5h du matin passées, le médecin me dit que c'est bon, je peux partir.

Il me donne un arrêt de travail, me dit de faire une écho chez ma gynéco un mois après mes prochaines règles et que je peux rentrer chez moi. Je lui demande s'il a vu le fœtus, il me dit que non, qu'il s'était probablement désagrégé et qu'il avait vu des morceaux qui pouvaient être ça (coup de poignard au cœur). Je remets mon jean durci par le sang et je quitte cette salle qui ressemble à une scène d'horreur : le sol est souillé, la grande poubelle déborde de compresses sanguinolentes, les bocaux en plastique de pinces et speculum. Je sens que je suis sur le point de m'évanouir une nouvelle fois mais il est hors de question que je reste une minute de plus dans cet hôpital. Je retrouve mon mari en titubant dans la rue.

J'arrive chez moi avec un grand soulagement et je m'effondre dans mon lit. J'aimerai avoir la force de prendre une douche tellement que je me sens sale mais je ne peux pas. Je me repose ce jour-là. Je suis désorientée et submergée par le chagrin. C'est la dernière semaine avant la fermeture des bureaux de mon organisation pour les fêtes et il y a tant à faire que je n'ose pas utiliser mon arrêt de travail. Je dis à mon employeur que j'ai eu une intervention médicale et qu'il faut que je me repose mais je vais essayer de continuer. Les demandes sont tellement incessantes que je travaille à temps plein, principalement de mon lit. Faire l'autruche en me plongeant dans le travail me va bien, ça me permet d'arrêter de penser, je ne comprends pas à ce moment-là que c'est mon corps qui a besoin que je récupère – ce que je paierai cher.
En fin de semaine nous partons pour Noël – moi qui avais tellement rêvé d'annoncer la bonne nouvelle à ma famille, me voilà forcée d'en annoncer une mauvaise. Impossible de cacher ce qui m'est arrivé tellement mon teint est blanchâtre. J'ai perdu tant de sang que je suis complètement anémiée, mon cœur bat à 120 battements par minute au repos, je ne peux pas monter 3 marches sans être essoufflée. J'espérais du réconfort de mes proches mais un deuxième coup m'attend : la banalisation, les phrases assassines (c'est courant, bah ce sera pour la prochaine fois, c'est mieux comme ça il n'était pas viable, de toute façon c'est que des cellules, peut-être que c'était trop tôt par rapport à ta précédente grossesse, tu es très stressée au boulot aussi...) – toutes prononcées par ma mère, mes sœurs, mes amies. Personne autour de moi sauf deux n'a trouvé les mots qui apaisent et n'était choqué par mon expérience à l'hôpital. J'en conclus donc que ce que j'ai vécu est d'une banalité affligeante et on me dit qu'il faut tourner la page au plus vite possible, même si mon corps et mon cœur ne suivent pas. Ma fille et moi attrapons une sinusite carabinée, elle est collée à moi en permanence et dort très mal. Je puise dans mes réserves pour faire illusion le mieux que je peux pendant les fêtes, pour ma fille d'abord, et puis parce que la tristesse n'est pas comprise ni bienvenue. Mon tympan explose la veille du nouvel an, voilà qui permet de bien clore l'année...

Les jours et les semaines qui suivent je suis en état de choc. J'ai des flashbacks constants, je me revois baigner dans mon sang dans la salle d'attente et dans la chambre de l'hôpital. Je ressens mon profond désespoir, ce sentiment d'impuissance et d'injustice. Je pleurs tous les jours. Je ne sais pas comment faire le deuil de mon bébé sans l'avoir vu, sans avoir écouté son cœur battre, et quand tout le monde a déjà balayé son existence d'un simple revers de la main ? Je me sens terriblement seule. Au début mon conjoint est aux petits soins mais au bout de quelques semaines, il en a marre que je sois à fleur de peau. Il ne comprend pas mon mal être, et ça accroît mon sentiment d'isolement et ma rancune : comment peut-il avoir tourné la page aussi vite ? Pourquoi ne comprend-il pas que moi j'ai besoin de temps ?

Mon retour de règles a été une grande épreuve – la vue de mon sang m'a transporté à nouveau à l'hôpital et j'étais complètement décontenancée. Evidemment ça s'est passé lors d'un déplacement professionnel avec des réunions importantes du matin au soir. J'ai perdu tous mes moyens, fait des présentations tellement pitoyables que des membres de notre conseil d'administration sont venus me demander avec une réelle inquiétude si ça allait. Oui ça va aller (en fait non, ça ne va pas du tout).

Un mois après, j'ai vu ma gynéco pour l'échographie de contrôle. Elle a révélé une rétention dans mon utérus, il a donc fallu que je fasse un curetage malgré tout. Ma gynéco a pris le temps de m'écouter – elle était désolée de mon expérience et m'a dit que l'hôpital ne s'était décidément pas arrangé. J'appréhendais l'opération mais mon expérience à la clinique a été bonne – équipe attentive, etc. J'ai eu l'impression de me sentir un peu plus légère. Puis le covid et le premier confinement est arrivé, impossible de penser à autre chose que l'immédiat : le télétravail et ma fille.

On a attendu la fin du confinement pour réessayer et je suis retombée enceinte pendant l'été. Ca m'a redonné de l'espoir même si j'étais inquiète en permanence, et en alerte pour détecter le moindre saignement. Un contrôle à 6 semaines a révélé l'absence d'embryon – suspicion d'œuf clair donc il fallait refaire un contrôle 15 jours plus tard pour vérifier et faire des prises de sang tous les 3 jours. Le diagnostic d'œuf clair est confirmé et on me donne le choix entre les médicaments pour provoquer une fausse couche ou un curetage. Je n'avais pas envie de repartir au bloc opératoire donc j'ai pris les médicaments. On m'a décrit des « grosses règles », donc je me suis dit que je pouvais le faire... J'ai regretté tellement c'était inconfortable car à 8 semaines, ce sont des morceaux gros comme le pouce qui sortent... sans compter les contractions. Cette fois-là, il n'y avait même pas de fœtus à pleurer, juste des espoirs déçus. Je porte tout cela seule à nouveau, je n'avais informé que les très proches pour réduire le risque d'entendre les phrases assassines.
Ma gynéco me propose une hystéroscopie pour vérifier que tout est en place ; elle révèle une rétention placentaire. Une hystéro-résection en anesthésie générale est prévue pour la semaine suivante. Je me sens bien suivie sur le plan médical mais je ne reçois toujours aucune information pour m'aider à franchir ces étapes sur le plan psychologique. Je me dis qu'au moins la prochaine fois devrait être la bonne, je fais un bilan de fertilité qui s'avère bon, et je fête mes 35 ans la boule au ventre. Ca y est, toute prochaine grossesse sera considérée comme gériatrique et les risques de fausse couche augmentent. J'attends que 2020 passe pour recommencer mes tentatives vu qu'elle ne m'aura pas porté chance.

2021 ne commence pourtant pas mieux, mon père va mal. Je réussis malgré le covid à aller à son chevet à l'autre bout du monde et à être près de lui pour ses derniers jours. Je tombe enceinte à mon retour. Je me dis que cette fois ça va marcher et que mon père veillera sur moi de là-haut, que c'est le cycle de la vie. L'échographie de contrôle à 6 semaines montre qu'il y a bien un embryon mais un peu petit, la fécondation a dû se faire plus tardivement que prévue (mon cycle étant irrégulier suite au décès de mon père, cela ne m'a pas inquiété et je voulais être confiante – le sort ne pouvait pas autant s'acharner). 4 semaines plus tard, le jour de ma nouvelle échographie je vois des petits saignements. Je panique. Le couperet tombe : l'embryon ne s'est pas bien développé, il n'y a pas de rythme cardiaque. Il faut voir comment ça va évoluer dans les prochains jours et décider si je préfère les médicaments ou un curetage. A nouveau je rentre à la maison avec un bébé mort dans le ventre, retour des phrases assassines. J'ai vu bien assez de sang : j'opte pour un curetage et je pose deux jours de vacances pour ne rien avoir à dire à mon employeur. Je parle à ce petit être en devenir avant de rentrer dans la salle d'opération – je lui dis à quel point j'aurais aimé le rencontrer mais que je comprends qu'il n'ait pas pu être avec nous, je continuerai de penser à lui.

Les semaines suivantes, je m'effondre complètement et je me sens complètement démunie. Je sais que je ne peux plus continuer comme cela, je suis trop mal et ça impacte ma famille. Je cherche des informations, de l'aide, pour comprendre et pour me reconstruire. C'est là que je tombe sur l'AGAPA et que je découvre des podcasts et comptes Instagram de femmes ayant traversé des épreuves similaires (gloria mama, lunapodcast, à nos étoiles). Rien que le fait de savoir que je ne suis pas seule me permet de briser un peu ma solitude. J'aimerai parler à quelqu'un, je ne sais pas comment tomber sur le bon psy alors je contacte l'AGAPA. Mon premier rendez-vous est une bouffée d'air frais – bienveillance, compréhension. Nous convenons de commencer le parcours d'accompagnement individuel à la rentrée de septembre. C'est un peu dur d'attendre jusque-là donc j'en parle un peu autour de moi. Je discute avec un maître Reiki qui me dit que c'est ma faute car mon utérus est vide car je donne trop pour mon boulot (gloups). Je vais voir un hypnothérapeute qui me conseille de travailler d'abord sur le deuil de mon père. Ca m'aide à lâcher prise.

J'ai eu maintenant 6 séances avec la personne d'AGAPA et je sens que je suis sur la voie de la reconstruction. Cela me permet de me retrouver en partant de mon enfance, en identifiant mes ressources et mes faiblesses, et en définissant des stratégies pour mieux vivre cette période avec mon conjoint. J'ai aussi commencé à voir une psychologue pour accélérer le processus car je vais rentrer en parcours PMA le mois prochain et je ne me sens pas suffisamment armée. Je ne sais pas ce que l'avenir me réserve mais quelle qu'en soit l'issue je ne suis plus seule.

Je regrette de n'avoir pu obtenir cette aide après ma 1ère fausse couche, mon vécu aurait été différent et je n'aurai pas attendu d'être brisée pour rebondir enfin. J'aimerais que les femmes qui vivent ces mêmes traumatismes n'aient pas à être plongées dans un tel désarroi, que leur prise en charge ne soit pas que médicale et que l'on arrête de banaliser les violences gynécologiques et l'impact psychique des deuils périnataux.

Dans ce contexte, j'espère que vous pourrez pousser pour les actions suivantes :
- Une formation pour les soignants
- Une obligation d'informer sur comment surmonter un deuil périnatal (a minima par des brochures et affichettes)
- Le droit à un congé suite à une fausse couche sur le modèle de la Nouvelle Zélande
- Le remboursement d'un soutien psychologique suite à un deuil périnatal
- L'inclusion des fausses couches/deuil périnatal dans les cursus scolaires > ou rêvons un peu une plus grande campagne de sensibilisation pour arrêter la culpabilisation des femmes !
- Tolérance zéro pour les employeurs qui discriminent leurs employées pour leurs grossesses ou désirs de grossesse (parcours PMA etc.)

Je vous remercie encore pour cette consultation et espère que ce témoignage vous aura été utile.

témoignage #398 anonyme

Bonjour Paula,

Je vous écris du Brésil, pays dans lequel sont nés mes deux garçons. Le thème de la grossesse est particulièrement important pour moi. En tant que journaliste, j'ai produit pendant 2 ans un podcast sur ce thème: https://www.timirim.com.br/o-podcast/

Comme je crois que vous comprenez le portugais, j'espère que ces histoires pourront vous accompagner pendant les prochains mois. Car je suis persuadée que savoir qu'on n'est pas seule est déjà un réconfort, quelle que soit l'étape et la tonalité d'une grossesse.

Le silence des 3 mois, oui, on n'a rien à montrer, rien à dire, et pourtant, notre vie est chamboulée. Si j'avais un voeux à formuler pour les 3 mois de toutes les femmes qui vivront ces transformations, c'est qu'elles aient à leurs côtés des amies, des soeurs, des mères, des compagnons de route, qui les écoutent, respectent leurs doutes, les peines parce qu'il y a en beaucoup aussi...Et que chemin faisant, elles trouvent leur tribus, celle qui les rendra plus fortes et sures de leurs choix.

Voilà.

témoignage #399 anonyme

J'ai fait la triste expérience de subir 2 fausses couches en 6 mois...

Première grossesse : c'était espéré ! On était très heureux mon mari et moi. Nous avions convenus entre nous qu'on attendait un peu avant d'en parler.. ne rien dire, même à nos familles... surtout parce que ma belle-mère attend ça avec GRANDE IMPACIENTE et qu'elle ne sait pas tenir sa langue... autrement dit, le confier à nos familles signifie le faire savoir à tous notre entourage.. donc nous nous étions dit que nous gardions le secret de cette grossesse jusqu'au 3 mois fatidiques, prenant en compte le risque de fausse-couche.

Deux moi plus tard... fin aout 2020, le verdict tombe, ce cœur un peu faiblard n'était pas en train de se mettre en route mais bien de s'arrêter. Le néant, la solitude, la douleurs nous ont envahis. 20 aout, après l'horrible tentative par médicament, curetage à l'APHP, le lendemain j'étais témoin au mariage de ma meilleure amie à Aix en Provence... A faire bonne figure, à chanter, à animer... c'est moi qui est voulu y aller... PERSONNE N'A RIEN SU, RIEN VU...

Février 2021, deuxième grossesse : malheureusement, tout à beaucoup trop ressembler au premier scenario. D'abord la joie, puis le silence et les nausées... et finalement le curetage. En revanche, j'ai pu me rendre compte que le corps médical n'a plus beaucoup de repartie pour ce type de récidive... ils ne peuvent plus me dire "non, mais c'est 1 grossesse sur 4 hein!" ou "La nature est bien faite... " Certes ! Mais je pensais avoir déjà payé mon dû !

30 ans, 2 "FC" en 6 mois.... j'ai eu le droit à mon Bilan de fausse-couche sans attendre d'en faire une 3ème ! Oui parce que sinon c'est le tarif, 3 fois minimum avant d'investiguer. Parce qu'avant, c'est pas grave.. c'est tellement pas grave qu'aux urgences de l'APHP, lorsque j'ai demandé un arrêt de travail, pour justifier mon absence, ils m'ont dit "on vous peut vous faire un mot pour cet après-midi mais pour demain vous verrez avec votre médecin traitant" (et je n'ai même pas eu mon mot...) ! Il n'y a aucun mesure du traumatisme qu'une femme / qu'un couple traverse dans ces moments là.... La question de l'homme n'a JAMAIS été évoqué.

Après 6 mois d'investigation, j'ai enfin compris, car oui pour moi il y a une vraie raison qui provoque ces fausses-couches. J'ai une anomalie génétique que ma mère m'a transmise et qui, en claire, me laisse 1 chance sur 3 d'avoir une grossesse viable.. Je savais que ma mère portait cette anomalie génétique... elle m'a toujours tenue le discours que je n'étais pas porteuse, qu'elle le savait grâce à une amiosynthèse réalisée avant ma naissance.... BREF on m'a menti pendant 30 ans parce que ma mère n'a pas compris le rapport des médecins à l'époque... "absence de trisomie" ne veut pas dire absence de translocation génétique. Je suis tombée de très très haut le jour où l'on m'a annoncé mon caryotype.

Dans la douleur, parce que oui, c'est très douloureux, nous avons été inscrit mon mari et moi sur les listes d'attente de la fameuse PMA car tomber enceinte naturellement revient donc pour moi à jouer à la loterie. Mais nous sommes joueurs, et quitter se rêve de fonder une famille naturellement, est trop douloureux pour nous, avoir un planning à cela, 18 mois d'attente pour être rappeler... alors voilà.. depuis 5 semaines et 4 jours SA je suis RE enceinte :)... et on a RE choisi de garder le silence. Maintenant on sait. On connait le risque, on a toujours pas envie que nos familles soient tristes, nous jugent ou en parlent mal.. on veut qu'une annonce ne soit qu'une joie pour ceux qui nous entourent... Je ne veux pas être prise en pitié, que mes amies n'osent pas me parler de leur grossesses.

Aujourd'hui la société pense savoir "comment on fait des bébés" mais c'est un film ! La vraie vie est cachée et les femmes doivent encaissée silencieusement pour ce préserver, pour ne pas souffrir encore plus.

Pour ma part, je suis suivie dorénavant par Port-Royal, ils savent que je connais les risques d'une grossesse naturelle et ne m'ont pas dissuadé de retomber enceinte après ce bilan. L'équipe m'intègre dans le programme "cocooning" qui consiste à suivre de très très près les femmes enceinte comme moi. Je leur ai immédiatement annoncé cette nouvelle grossesse par mail, attendant leur instructions pour la marche à suivre. J'ai reçu un "Félicitation !!" de la part des internes..... c'était la 1ère fois en 3 grossesses que quelqu'un me félicitait... ça m'a remplie d'émotion et d'espoir. Je ne sais pas comme ça va se passer mais je voudrais rendre hommage à ces équipes là! C'est triste de devoir subir mon parcours pour bénéficier de cette considération.

témoignage #400 anonyme

Bonjour, merci de me donner l'occasion de m'exprimer ! Je suis tombée enceinte quelques mois après avoir fait une fausse-couche qui m'avait traumatisée (j'avais eu la malchance de tomber sur un médecin très brutal aux urgences gynécologiques). Mon début de cette grossesse était très stressant : j'avais des saignements comme lors de ma première grossesse et étais persuadée d'être sur le point de refaire une fausse-couche, et ma gynécologue était partie en vacances. J'étais tellement angoissée que je n'arrivais pas à me concentrer sur mon travail. Tout le monde voyait que je n'allais pas bien, et je ne pouvais pas me confier. Je me souviens de cette fois où j'ai dû partir en milieu d'après-midi en pleurant devant mes élèves inquiets (je suis enseignante) et mon chef (heureusement très compréhensif) pour aller aux urgences, persuadée d'être en train de perdre mon bébé. Finalement ma gynécologue est rentrée de vacances et m'a prescrit de la progestérone, ce qui a aidé le bébé à s'accrocher. Pour une prochaine grossesse, j'aimerais pouvoir être arrêtée lors du 1er semestre. Malheureusement en France (ce n'est pas le cas dans d'autres pays) les médecins ne font rien pour éviter les fausses-couches, et c'est quelque chose de tellement anodin pour eux qu'ils ne prennent aucune précaution pour l'annoncer. Le médecin des urgences me l'a annoncée en disant "vous voyez ce trait sur l'échographie ? Ça veut dire que votre utérus est vide" et quand l'embryon est venu avec la sonde, il me l'a montré et décrit avant de le jeter à la poubelle comme un déchet, alors que j'aurais aimé le récupérer pour l'enterrer, cela m'aurait aidé à faire mon deuil. Aucun mot de compassion envers moi ou mon mari, il m'a juste dit de reprendre une contraception pour ne pas tomber enceinte tout de suite.

Je ne saurais jamais si j'aurais pu éviter cette fausse-couche en prenant de la progestérone… mon taux était extrêmement bas mais on a refusé de m'en prescrire. C'est pourtant un médicament (l'utrogestan) sans aucun effet secondaire sur la mère (contrairement à la pilule prescrite à tout va) et sur le bébé. On m'a même dit : "je vous donnerai de la progestérone quand vous aurez fait 3 fausses-couches". Quelle violence !

Je pense qu'effectivement briser le tabou sur le premier trimestre de grossesse serait une grosse avancée pour les femmes, et les parents en général.

Pour Madame la députée : je suis désolée que vous ayez vous aussi vécu une fausse-couche et un début de grossesse difficile. Je vous souhaite une fin de grossesse paisible et une belle rencontre avec votre bébé ! Et merci de porter la parole des futures mamans !

témoignage #401 anonyme

C'était une période très difficile. J'étais épuisée j'avais la nausée en permanence je me sentais bouleversée émotionnellement. Je me suis renfermée sur moi même car on ne parle pas de sa grossesse si tôt … C'était une sale période

témoignage #402 anonyme

J'ai caché à mon employeur et tout mes collegues et amis ma grossesse pratiquement 4 mois. D'une part parce que je savais qu'il y avait souvent de fausses couches et seconde part je voyais dans mon entreprise du remaniement. Au final j'ai été licenciée à 4 mois de grossesse. Le silence a été le mieux. Sachez qu'il existe l'article L1225-5.

témoignage #403 anonyme

En janvier 2021, je suis enceinte de deux mois et on m'annonce qu'il n'y a plus d'activité cardiaque. On m'a dit que je devrais le perdre naturellement car l'impact psychologique fera son travail. J'ai eu des contractions, les urgences m'ont dit "oui vous devriez le perdre ce week-end comme ça vous pourrez travailler lundi sans problème". Puis j'ai pris des comprimés pour faire comme un avortement, j'ai souffert sans présence médicale à la maison. Ca n'a pas marché, on m'a dit d'attendre puis on m'a reproposé des comprimés, j'ai craqué, j'ai dit stop. J'ai subi en février 2021 une opération qu'on appelle "aspiration" sous anesthésie rachidienne après avoir gardé dans mon utérus mon futur enfant que je savais mort depuis 4 semaines. Je suis sortie de l'hôpital le jour même avec un bulletin de situation, un arrêt de 2 jours et une ordonnance pour une boîte de Doliprane. Je suis rentrée pleine de contradiction avec l'envie de passer à autre chose mais je ne pouvais pas oublier le traumatisme. J'ai erré sur Internet, j'ai vu que c'était fréquent, que c'était une "bonne chose" et que je suis censée alors aller mieux. J'ai acté que le personnel médical des urgences gynécologiques et du service ambulatoire se comportait avec peu de bienveillance et d'empathie parce que c'était "normal". Mais moi, je ne me relevais pas malgré le soutien de mon conjoint. Si c'est fréquent de subir un jour une fausse couche, je n'avais personne dans mon entourage. J'aurais apprécié pouvoir discuter avec une femme qui avait vécu la même chose.

Je ne supportais pas l'idée d'utiliser notre petit aspirateur de table, c'est comme si j'étais de nouveau sur la table d'opération à réentendre les bruits et à en ressentir les douleurs. J'ai envoyé un message à la sage-femme qui avait commencé le suivi, elle m'a appelé, on a beaucoup discuté, elle a mis une légitimité sur ce que j'avais vécu, m'a incité à contacter une psychologue. J'ai suivi une thérapie de 7 mois. Ca n'a pas été facile, nous avons travaillé sur le traumatisme à essayer de réparer les mots, les bruits et les gestes ensemble.

Aujourd'hui, ce projet reprend tout doucement. Je veux toujours être mère mais j'ai peur de la grossesse. Je sais que la sage-femme et la psychologue seront là, tout comme mon conjoint.

Je souhaite que les choses changent, que les mentalités évoluent et que la prise en charge soit améliorée. Il ne devrait pas y avoir de banalisation dans cette épreuve, ni dans les 3 premiers mois de grossesse. Le livre de Judith Aquien m'a été d'un grand soutien. Elle a mis des mots justes sur le début de ma grossesse et la fin. Elle a donné une place à ces trois premiers mois que la société ne donne pas.

témoignage #403 anonyme

J'ai très mal vécu mes trois premiers mois de grossesse, très fatiguée, beaucoup de vomissement en partant au travail et en arrivant au travail.

Mais je pense que le plus dur à été qu'on me dise « ne te réjouis pas trop vite, les fausses couches c'est fréquent »

Comme si je serais vraiment enceinte qu'à 3mois, alors que le début était un moment très dur et éprouvant moralement et physiquement.

Ma grossesse n'était simplement pas prise au sérieux par mon entourage jusqu'à trois mois. A trois mois on m'a enfin dit « maintenant c'est concret ».

Mais même si j'avais fais une fausse couche c'était concret en fait, je vivais autant ma grossesse mes 3 premiers mois, que les suivants.

témoignage #404 anonyme

Bonjour, j'ai eu une grossesse extra-utérine à 6 SA. L'équipe qui m'a pris en charge a été formidable (2 jours d'hospitalisation). L'embryon s'est logé sur ma cicatrice de césarienne et j'ai eu une injection de méthotrexate. Je déplore juste que selon la gynécologue qui m'a suivi: "comme physiquement je devrais me remettre de mon hospitalisation". J'ai dû lui expliquer que je ne pouvais pas reprendre le travail parce que psychologiquement j'avais besoin d'un accompagnement et pour se faire un arrêt de travail. Elle m'a dit que cela ne justifier pas d'un arrêt de travail de longue durée. Finalement, elle m'a donné 2 jours d'arrêt.

témoignage #405 anonyme

8eme SA. Médecin, j'ai du arrêter de travailler cette semaine, après 4 semaines de nausées, d'angoisses, de pleurs et dirritabilite. Impossible de me concentrer sur le travail des patients, impossible de réaliser plus d'une activité par jour moi qui en avait 4 au moins. Clouée au lit, à la maison, avec le même état mental que lors de mon burn out il y a quelques années. Perte d'envie de tout, lire, voir des gens, manger, sortir ou même dormir. L'angoisse totale. Épuisée par tous les remèdes face aux angoisses et nausées, gingembre, point d'acupuncture, citron, grignoter, sassoir, j'en passe. Une gueule de bois permanente. J'ai du arrêter de travail, sans me faire arrêter officiellement parce que peur d'être stigmatisee sur la question, c'est pourtant un événement heureux, attendu avec impatience et le mot que vous employez , est le plus adéquat. Enfer. Pourquoi on n'en parle pas ? Je me sens dépossédee de mon corps et de mon esprit. Prisonnière de mon propre corps, impossible d'en parler autour de soi ou d'être considérée à la juste valeur de la souffrance que cela engendre. J'ai l'impression d'être dans un cauchemar, un monde parallèle pourtant si naturel "depuis la nuit des temps les femmes tombent enceintes ", et ma grande frayeur, une prochaine grossesse... comment les familles de 3,4 ou 5 enfnats, les femmes ont osé retente l'expérience ? Je me sens tellement démunie de découvrir cet état d'impuissance subi et de réaliser ma naïveté quant à la question, moi professionnelle de santé, qui en ai suivi des femmes enceintes... mes sœurs, amies aussi. Elles semblent me livrer leurs secrets atroces de ce premier trimestre que parce que je m'en plains. Je ne le verrai plus de la même manière, et ne me retiendrai plus d'arrêter les femmes enceintes à cette période si elle le demandent.

témoignage #406 Mina Hadida