

**DÉCOUVERTES** *Psychologie*

quand bébé semble encore taper dans le ventre...

Par Clémentine Delignières, journaliste scientifique.

Leur bébé est né depuis des semaines, parfois des années... mais certaines femmes continuent de ressentir des coups de pied dans leur utérus, avec crainte ou nostalgie, de façon bien réelle. Une similitude avec la sensation du « membre fantôme » ?

Elle a été dépassée par la portée de ses mots. En novembre, Hélène Rock, une doula (professionnelle accompagnant les femmes enceintes), se confie sur les réseaux sociaux : « Avez-vous déjà ressenti des coups de pied au niveau de l'utérus alors que vous n'étiez plus enceinte depuis quelques semaines, mois, voire années ? Moi oui, et jusque très récemment je croyais me faire des idées jusqu'à ce qu'un ami me partage un article scientifique sur le sujet en me demandant mon avis. J'ai appris qu'en vérité

EN BREF

● Plus d'une femme sur trois continue, après avoir accouché, de « sentir » les coups de son bébé dans son ventre...

● Ces perceptions font penser au phénomène des « membres fantômes », chez des personnes amputées d'un bras ou d'une jambe.

● Pourtant, il semble que ce phénomène soit plutôt dû à une interprétation erronée, par le cerveau de la maman, de mouvements de son appareil digestif...

très nombreuses sont les femmes à avoir ressenti ces coups. » Sur Facebook, elle reçoit 260 commentaires, souvent pour relater une expérience similaire, et son texte est partagé 600 fois. Un record pour elle.

Ce phénomène n'est pas anecdotique. L'étude qu'Hélène Rock cite a été prépubliée en ligne par une équipe de chercheurs de l'université de Monash, en Australie, dirigée par Disha Sasan. Via un questionnaire sur internet, ces chercheurs ont interrogé 192 participantes (âgées de 18 à 60 ans, qui avaient accouché pour la première fois depuis 1 à 42 ans). Les scientifiques sont arrivés à un chiffre impressionnant : 40% d'entre elles disent avoir ressenti des « coups fantômes », identiques ou ressemblant à ceux expérimentés durant la grossesse. Ces perceptions perdurent dans certains cas jusqu'à 28 ans



après l'accouchement. Parmi les femmes sujettes à ce phénomène, 17,2% ont vécu ces mouvements chaque jour, et 37,5% chaque semaine.

Hélène Rock, après ses deux grossesses et pendant deux ans environ, «a ressenti des coups de pied discrets, comme ceux éprouvés lors des cinquième ou sixième mois de grossesse, à des moments aléatoires de la journée. Ils se sont estompés petit à petit».

Ni la fréquence des mouvements fœtaux rapportée pendant qu'elles étaient enceintes ni les interventions médicales qui ont pu avoir lieu durant leur accouchement n'influent sur les coups fantômes – toujours selon les réponses données par les femmes interrogées.

ÉTRANGES SIMILARITÉS AVEC LE SYNDROME DU MEMBRE FANTÔME

Alors, que sont les coups fantômes? De simples contractions de l'utérus, qui se reproduisent après la grossesse? C'est peu probable, car les coups perdurent bien après la première année de *post-partum*.

Les auteurs de l'étude australienne avancent une autre hypothèse: des similarités avec le syndrome du membre fantôme. Les personnes amputées d'un bras, d'une jambe, d'un doigt... souffrent parfois d'une douleur à l'endroit de la partie manquante de leur corps: ce phénomène couvre une large palette de sensations et n'a pas encore été totalement expliqué par la science.

De façon générale, les perceptions tactiles envoient des informations dans une région du cerveau appelée «cortex somatosensoriel». Dans cette aire cérébrale se constituent des cartes de notre représentation du corps. Se pourrait-il que le bébé, durant ces neuf mois, soit considéré par le cortex somatosensoriel comme une partie du corps de la mère? La fin des sensations abdominales après la naissance serait un événement aussi soudain que la cessation de la distribution des nerfs après une amputation.

C'est en tout cas ce que supposent ces neuroscientifiques. Pour étayer leurs propos, ils

rappellent que 33% des patientes ayant subi une ablation des seins les ressentent encore. Ils citent aussi les travaux publiés en 2017 dans la revue *Nature neuroscience*, par l'équipe d'Elseline Hoekzema: les IRM de 25 femmes enceintes présentaient une diminution de la matière grise dans les régions associées aux aptitudes sociales. Signe que le cerveau se réorganise pendant la grossesse. Cette plasticité pourrait donc conduire à une reconfiguration des cartes somatosensorielles qui intégrerait la présence du bébé...

UN TEMPS ET UNE STIMULATION INSUFFISANTS?

L'hypothèse de coups fantômes de l'utérus semble toutefois peu valide aux yeux de Jozina De-Graaf, chercheuse à l'Institut des sciences du mouvement (université Aix-Marseille et CNRS). «Je trouverais très étonnant que le cortex somatosensoriel puisse considérer l'enfant comme une partie du corps de la mère, en si peu de temps.» Quatre ou cinq mois, selon le moment où les premiers mouvements sont ressentis dans le ventre, pourraient être une durée trop courte pour que se forme une nouvelle carte dans le cerveau de la maman. «Et on ne parlerait pas du bébé, intégré comme un organe, mais bien de la sensation de coups qui serait enregistrée.»

Bernard Calvino, professeur honoraire de neurophysiologie spécialiste de la douleur, n'est pas convaincu non plus: «Le parallélisme me paraît bien difficile car il n'y a pas de carte sensorielle corticale spécifique de la femme enceinte décrite dans la littérature.» Au-delà du temps trop court, la stimulation ne lui paraît pas suffisante: «Les cartes de projection sont établies avec l'expérience quotidienne du ressenti du sujet: chaque membre, chaque partie corporelle, envoient une information en permanence.» La seule information que le corps a sur la présence du bébé, ce sont des sensations dans l'utérus. Autrement dit, des éléments discontinus.

POUR LE CERVEAU, LE BÉBÉ N'EST PAS COMME UNE PARTIE DU CORPS

Jozina De-Graaf ajoute, contre cette hypothèse, que «le cerveau a une représentation claire d'un bras ou d'une jambe, car il en a besoin au quotidien. Mais le cortex somatosensoriel ne distingue pas vraiment l'utérus des autres organes du bas du ventre, car il n'a pas besoin de le contrôler: il fonctionne seul. On dit qu'on a "mal au ventre", pas "à l'intestin", par exemple.»

Difficile d'imaginer une carte liée à l'utérus dans le cerveau, donc. La spécialiste va d'ailleurs plus loin sur cette notion de contrôle: «Nous

40%

DES MÈRES INTERROGÉES DISENT AVOIR DÉJÀ RESENTI DES COUPS FANTÔMES



avons rencontré 110 personnes souffrant du membre fantôme; ils peuvent effectuer des "mouvements" volontaires. Seulement deux sentaient leur membre absent bouger tout seul, sans aucune commande de leur part.» Les mères, elles, n'ont aucune maîtrise sur ces coups.

“

Des femmes gardent la mémoire de ces sensations incroyables et ont parfois l'impression qu'elles perdurent, avec nostalgie

Le mécanisme semble par conséquent différent. D'autant plus que la douleur «plutôt constante» ressentie par les amputés a peu de choses en commun avec les sensations ponctuelles évoquées par les femmes interrogées dans l'étude australienne. Ils souffrent toute leur vie du membre fantôme, tandis que les coups utérins disparaissent généralement au bout de quelques années. Dans l'échantillon interrogé, seules 27% des participantes touchées par ce phénomène ont déclaré qu'il n'avait pas encore cessé au moment de l'enquête (celles-ci avaient accouché en moyenne depuis sept ans)...

DES MOUVEMENTS DIGESTIFS EN CAUSE ?

En l'absence d'imagerie connue des coups fantômes, ces deux spécialistes misent donc plutôt sur la seconde explication possible avancée par l'étude australienne : les femmes, plus attentives à leurs sensations après une grossesse, interpréteraient de façon erronée des mouvements habituels de leur corps, dus... à la digestion. Une poche d'air dans l'intestin, par exemple, sera perçue avec l'émotion encore vive d'avoir porté un enfant.

Une hypothèse certes moins spectaculaire, mais qui ne diminue en rien l'importance du sujet. «Le facteur psychologique lié aux facteurs émotionnels me paraît beaucoup plus important dans cette évocation *post partum*», reprend Bernard Calvino. L'étude précise que 25% des femmes ont décrit l'expérience comme positive, 16% comme

négative, 27% se sont senties troublées ou énerchées. Les coups fantômes pourraient être un facteur d'anxiété et de dépression, survenant dans une phase de vulnérabilité *post partum*.

Nathalie Lancelin-Huin, psychologue spécialisée en périnatalité, rencontre des femmes à la maternité après des interruptions médicalisées de grossesse ou après avoir accouché d'un enfant mort-né. «Le lendemain ou le surlendemain, quasiment à chaque fois, elles sentent encore le bébé bouger dans leur ventre. Certaines me le confient en commençant par : "Vous allez me prendre pour une folle." Pour elles, c'est un combat entre la raison et le ressenti, vécu avec tristesse. Mais parfois, aussi, avec une certaine tendresse, car ces coups les rattachent à leur bébé disparu.»

Comme un rappel de l'enfant absent, ils aident à s'accommoder du drame. Avec le temps, le deuil évolue et la place du bébé également. «Il était dans leur ventre, il passe dans leur cœur jusqu'à la fin de leur vie, et elles cessent de sentir des coups.»

DIFFICILE D'AVOUEUR SON RESSENTI

L'échantillon de femmes australiennes interrogées par Disha Sasan et ses collègues ne permet pas de créer des liens avec une dépression *post partum*. Certaines mères ressentent encore les coups sans avoir vécu de drame et sans difficultés psychologiques particulières. «Ce sont souvent des patientes ayant une perception fine de leur corps, reprend Nathalie Lancelin-Huin. La grossesse est une disposition intérieure spécifique : ces femmes gardent la mémoire de ces sensations incroyables et peuvent avoir l'impression qu'elles perdurent, avec nostalgie. Comme la vibration émise après le gong. Le corps est une caisse de résonance de la vie intérieure.» Une façon, aussi, d'exprimer sa difficulté à ne plus porter d'enfant ?

Sans forcément l'interpréter ainsi. Hélène Rock raconte, comme de nombreuses femmes réagissant sur les réseaux sociaux, s'être interrogée sur sa santé mentale. Elle a même réalisé plusieurs tests de grossesse pour chercher une explication à ces coups. Dans son rôle de doula, elle s'est sentie soulagée en osant en parler dans son entourage professionnel.

Les femmes confrontées aux coups fantômes, qu'elles aient vécu un drame ou une grossesse sereine, ont du mal à évoquer leurs sensations, par peur du jugement. «Il est violent de se voir répondre : "Mais non, c'est dans ta tête", et de voir son ressenti nié», reprend Hélène Rock. Si l'étude australienne n'a pu lever le mystère sur l'origine des coups fantômes, elle aura au moins libéré la parole. ●

Bibliographie

D. Sasan et al., Phantom kicks: women's subjective experience of foetal kicks after the postpartum period, prépublié sur PsyArXiv.com, novembre 2019.

N. Lancelin-Huin, Traverser l'épreuve d'une grossesse interrompue, Josette Lyon, 2016.

E. Hoekzema et al., Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure, *Nature Neuroscience*, vol. 20, 2017.