



NewsdÉcryptage

FAUSSE COUCHE La parole se libère

À L'INSTAR DE LA TOP-MOËLE CHRISSY TEIGEN, DE PLUS EN PLUS DE FEMMES PARTAGENT LEUR EXPÉRIENCE DANS DES PODCASTS OU SUR INSTAGRAM. UNE DÉMARCHÉ CATHARTIQUE POUR SE RÉAPPROPRIER SON HISTOIRE EN CRÉANT DU LIEN.

Publiée le 1^{er} octobre sur Instagram, la photo a bouleversé le monde entier. La top-modèle Chrissy Teigen (ci-contre) y apparaît les mains jointes, le visage baigné de larmes sur son lit d'hôpital. Une douleur brute et authentique après la perte de son bébé à 20 semaines de grossesse, qui a touché ses 33 millions d'abonnés. L'onde de choc a poussé des milliers de femmes à livrer en commentaire leur chagrin, leur colère et leur sentiment d'injustice après une fausse couche.



Cathartique, Instagram ? Paradoxalement, le réseau social de la mise en scène de soi est aussi celui de la libération d'une parole jusque-là bien enfouie. Alors qu'elle concerne près de 15 % des grossesses en France, la fausse couche reste un impensé collectif. Parce qu'on la redoute, on a pour habitude de ne pas dévoiler sa grossesse avant trois mois. Difficile alors d'annoncer avoir été enceinte et ne plus l'être. Entre culpabilité de ne pas avoir « réussi » à garder son bébé et gêne à l'idée de partager son ressenti avec ses proches, cet épisode traumatique se vit souvent en secret.

UN DEUIL DIFFICILE À PARTAGER

« Plus on avance dans la grossesse, plus on l'investit émotionnellement, pointe Nathalie Lancelin-Huin, psychologue et auteure de *Traverser l'épreuve d'une grossesse interrompue* (Éd. Josette Lyon). Le deuil périnatal se distingue des autres car il n'y a que la future mère qui a « connu » son enfant. Pour les autres, il reste une abstraction. » Instagram et les podcasts sont aujourd'hui les vecteurs d'une

parole franche et directe sur le sujet. Sur la page @balancetonutérus, des dizaines de témoignages dénoncent la violence verbale de certains médecins. Sous le hashtag #IHadAMiscariage – « J'ai fait une fausse couche », en français –, plus de 500 000 publications évoquent les détails prosaïques de l'intervention médicale.

UNE FORME DE THÉRAPIE

« Entre l'échographie où l'on m'a annoncé que je portais un œuf clair, sans embryon, et mon rendez-vous à l'hôpital, il s'est passé une semaine. Ce sont les témoignages sur Instagram qui m'ont permis de comprendre un peu mieux à quoi m'attendre, décrit Mathilde, qui tient le compte Berceuses & comptines sur Instagram. Surtout, ils m'ont rassurée sur la normalité de ce que je ressentais. » L'anonymat du podcast donne aux femmes une liberté pour approfondir cette introspection. « Il autorise les pauses, les soupirs, les hésitations », souligne Clémentine Galey, créatrice de *Bliss Stories*, un podcast dédié à la grossesse et à la maternité. Pour beaucoup, les échanges sur les réseaux sociaux représentent une forme de thérapie. Portées par la bienveillance d'une communauté invisible mais solidaire, celles qui ont subi une fausse couche peuvent ouvrir le dialogue avec leurs proches. Mathilde, qui partage en BD son expérience de la fausse couche sur son compte @Mespresquesriens, a décidé dans cet esprit de sororité de créer un groupe de parole dans sa ville. « Pour passer du virtuel au réel. » La boucle est bouclée. ♦