

# FAUSSE COUCHE

PARLONS-EN



Chaque année en France,  
200 000 femmes vivent une fausse couche.

une femme sur quatre est concernée,  
une grossesse sur cinq.

Avant 22 semaines d'aménorrhée, les fausses couches ne sont pas accompagnées psychologiquement par le corps médical.

Et pourtant, la fausse couche n'est pas un non-événement mais une épreuve difficile et singulière.

La France est encore en retard sur le suivi des femmes  
qui affrontent la perte d'une grossesse.

# SOMMAIRE

Page 4  
DÉFINITION

Pages 14-15  
LA PLACE DU PROFESSIONNEL

Page 20  
PETITS RITUELS

Pages 6-7  
ANNONCER UNE GROSSESSE OU PAS

Pages 16-17  
ET APRÈS ?

Page 21  
RESSOURCES

Pages 8-9  
LES CAUSES

Page 18  
LES MOTS QUI FONT DU MAL

Page 22  
BIBLIOGRAPHIE

Pages 10-11  
COMMENT ÇA SE PASSE ?

Page 19  
LES MOTS QUI FONT DU BIEN

Page 12  
L'AUTRE PARENT

Page 13  
DU CÔTÉ DES ENFANTS



# UNE GROSSESSE ARRÊTÉE, QU'EST CE QUE C'EST ?

La plupart des fausses couches ont lieu en tout début de grossesse, durant les premiers jours ou les premières semaines.

La fausse couche est une interruption spontanée de grossesse qui survient au cours des 5 premiers mois. Elle est précoce avant 14 semaines d'aménorrhée ; de 14 à 22 semaines elle est dite « tardive » (à partir de 22 semaines, on parle d'accouchement prématuré).

Une fausse couche peut aussi passer inaperçue et se révéler au cours de l'échographie. La fausse couche est si fréquente qu'elle est banalisée par les médecins, voire par l'entourage.

Cet évènement s'inscrit nécessairement dans une histoire : une 1<sup>ère</sup> grossesse, une répétition de fausses couches, une conception par PMA... Chaque femme et chaque homme seront atteints dans leur intimité avec plus ou moins d'intensité.

La femme peut être dévastée, effondrée par cet évènement, vivre un état de grande détresse. Elle peut se sentir incapable dorénavant de concevoir un enfant, d'être mère, avoir le sentiment de n'être plus tout à fait femme, son corps a failli...

# LES SIGNES

Une fausse couche peut aussi passer inaperçue et se révéler au cours de l'échographie.

DES CONTRACTIONS **OU PAS** DES SAIGNEMENTS, PERTE DE CAILLOTS **OU PAS**

DE LA FIEVRE **OU PAS** DES DOULEURS PELVIENNES **OU PAS**

DISPARITION DES SIGNES DE GROSSESSE **OU PAS**



# ANNONCER UNE GROSSESSE OU PAS ?

Dès qu'une femme se sait enceinte, elle entre dans un processus psychique particulier, une fragilité émotionnelle. Des rêveries se déploient autour d'un bébé imaginaire, d'une famille en devenir, d'une aventure de couple, de sa propre histoire...

Ce début de grossesse vient réveiller des éléments inconscients du passé : lien à sa propre enfance, à ses parents, à sa place dans la famille... qui ne peuvent être complètement partagés.

Cette expérience intime, parfois confuse, interroge le rapport au corps, à la féminité, à la maternité...

En même temps, la femme peut se sentir prise dans un processus médical et administratif qui vient inscrire cette grossesse dans le réel.

**LA GROSSESSE EST COMME SUSPENDUE, COINCÉE ENTRE DEUX MOUVEMENTS, PRISE ENTRE LA SPHÈRE PRIVÉE ET LA SPHÈRE PUBLIQUE.**

La société encourage à ne pas révéler sa grossesse avant 12 semaines pour des questions de risque médical, car la plupart des fausses couches ont lieu durant cette période.

**CELA PARTICIPERAIT-IL À PERPÉTUER LE SILENCE DES GROSSESSES INTERROMPUES?**

Si la décision de révéler ou pas la grossesse appartient au couple, elle est encore influencée par nos normes sociales.



## LA PERTE D'UN ENFANT IMAGINAIRE DEVIENT RÉELLE AVEC L'ARRÊT DE LA GROSSESSE.

FACE À CETTE SITUATION, CHAQUE FEMME VA METTRE EN PLACE SES PROPRES DÉFENSES PSYCHIQUES POUR SUPPORTER CET ÉVÈNEMENT.

Ainsi, les réactions sont variables d'une femme à l'autre. L'une peut vivre un véritable choc, un bouleversement profond, l'autre l'accepter tranquillement.

Cela va dépendre de la personnalité de chacune, de son rapport à l'intimité, de sa relation avec les autres.

La femme peut craindre d'être incomprise dans sa souffrance, de décevoir, d'inquiéter. Si la grossesse n'a pas été révélée, cela peut être d'autant plus difficile d'annoncer la fausse couche. La femme peut ressentir des sentiments contradictoires : l'envie d'être seule ou, au contraire, avoir besoin de le partager, d'être soutenue, l'envie d'échanger sur ce qu'elle traverse. La peur d'être blessée par des remarques indélicates peut l'amener à ne pas parler de sa fausse couche.

**NE PAS DIRE POUR NE PAS DÉCEVOIR,  
POUR NE PAS AJOUTER À SA PROPRE  
TRISTESSE CELLE DES AUTRES,  
MAIS AUSSI POUR PROTÉGER SES  
PROCHES.**



# LES CAUSES

LA CAUSE LA PLUS FRÉQUENTE EST UNE ANOMALIE CHROMOSOMIQUE (DONT LE RISQUE AUGMENTE AVEC L'ÂGE). L'ŒUF FORMÉ N'EST PAS VIABLE ET LA GROSSESSE S'ARRÊTE D'ELLE-MÊME.

Mais il peut y avoir d'autres causes :

- Anomalie d'insertion du placenta dans l'utérus
- Malformation ou une béance du col
- Infertilité liée à des kystes sur les ovaires
- Insuffisance de sécrétion pendant la phase post-ovulatoire
- Maladies mal contrôlées tel que maladies auto-immunes, diabète, maladie de la thyroïde, infection vaginale bactérienne...

La surconsommation d'alcool, de drogue, ou encore le fort tabagisme, peuvent aussi être en lien avec la fausse couche.

Concernant le sport, certains trop toniques ne sont pas recommandés (équitation...), d'autres n'ont aucun lien avec la fausse couche (danse, yoga, aquagym...). Ils sont même bénéfiques pour la femme enceinte.

Les trajets en voiture, en avion, en métro, en train... n'ont pas d'incidence sur les débuts de grossesse.

**BIEN SOUVENT IL N'Y A PAS DE CAUSE, DE RAISON DU TOUT.**



9



ça peut paraître impressionnant ...

mais cette intervention est courante et sans danger

GYNÉCOLOGUE

je voulais qu'on me le "retire" vite

heureusement, je n'étais pas seule

c'était impressionnant

j'ai beaucoup saigné, je ne m'attendais pas à tout ce sang...

j'ai eu très mal

sans contre-indication médicale, une grossesse est tout à fait possible au cycle suivant

si vous vous sentez prête, bien sûr !

SAGE FEMME

c'est comme si il me s'était rien passé: tout est allé si vite

# COMMENT ÇA SE PASSE ?

DANS LE CAS OU L'EMBRYON N'EST PAS ÉVACUÉ DE MANIÈRE NATURELLE, LA MÉDECINE PROPOSE DEUX OPTIONS :

## ASPIRATION-CURETAGE

Une intervention est parfois nécessaire ou demandée, par la patiente et ou le soignant, il s'agit d'une aspiration sous anesthésie générale, locale ou rachidienne.

Sauf urgence vitale, il se passe 3 ou 4 jours entre la découverte de l'arrêt de la grossesse et l'opération.

Durant ce laps de temps, une consultation avec l'anesthésiste est programmée.

Le jour de l'hospitalisation arrive ; Il faut être à jeun depuis minuit la veille. On vous installe en chambre, on vous prépare pour l'intervention, avec une tenue de l'hôpital et une perfusion.

On vous emmène ensuite au bloc, où le personnel soignant va vous endormir, et procède à l'intervention, qui consiste à aspirer le contenu de l'utérus à l'aide d'une canule. On vous emmène ensuite en salle de réveil, puis on vous ramène dans votre chambre.

Le gynécologue va passer pour vérifier que vous allez bien et vous pourrez alors rentrer chez vous.

## MÉDICAMENT

La prostaglandine est une molécule qui va provoquer des contractions de l'utérus, ce qui va faciliter la sortie de l'embryon.

Elle se prend soit par voie orale, soit par voie vaginale, cela peut être douloureux. Il est préférable de ne pas être seule lors de la prise du médicament, car cela peut être impressionnant, autant dans la douleur physique qu'émotionnellement. La quantité de sang perdue peut être importante : si le changement de protection se fait toutes les 15/30 minutes pendant 1h30, il faut venir aux Urgences.

S'il est possible d'observer l'amas embryonnaire lors d'une fausse couche, il est généralement « détruit » lors du procédé d'évacuation et passe « inaperçu » au milieu de la perte de sang. Néanmoins de gros caillots de sang peuvent être observés car la fausse couche évacuée également l'endomètre (muqueuse recouvrant la cavité utérine particulièrement épaisse en début de grossesse).

## L'AUTRE PARENT

Une fausse couche ne concerne pas uniquement la femme mais aussi le couple, l'autre parent. Si il n'est pas directement concerné dans son corps, il peut être très touché, voire secoué.

Il lui est parfois difficile de se sentir légitime à exprimer ses propres ressentis.

LE PARTAGE DES ÉMOTIONS EST SOUVENT COMPLIQUÉ DANS UN COUPLE CAR LE VÉCU DE CET ÉVÈNEMENT EST SINGULIER POUR CHACUN.

Difficile de soutenir son/sa conjoint/e.

On peut se sentir incompetent, dépassé, maladroit, responsable, victime, pas concerné...

On tente de distraire, de minimiser mais cela peut être compris comme du désintéret...

On préfère ne pas en parler du tout pour éviter de souffrir et/ou de faire souffrir...

On veut l'aider mais elle n'est pas prête à en parler, à être soutenue...

On se projette sur une nouvelle grossesse, pensant rassurer, mais cela peut être pris pour de l'indifférence...

On peut se sentir désemparé par ses réactions : agressivité, repli sur soi, émotions exacerbées, mouvement dépressif...



# DU CÔTÉ DES ENFANTS

La décision d'en parler ou pas aux enfants appartient à chaque couple.

L'enfant en fonction de son âge réagira à la situation avec plus ou moins d'intensité.

Pour les plus jeunes, même si l'enfant ne sait pas précisément ce que vit ses parents, il ressent leur tristesse et peut se sentir délaissé, atteint. L'intensité et la nature des réactions sont dépendantes des attitudes, des mots ou des silences des parents. Elles se manifesteront de manière plus ou moins marquées.

À l'inverse, devant la souffrance de ses parents, l'enfant peut alors tenter de les distraire afin d'alléger leurs préoccupations.

La fausse couche a des répercussions différentes sur l'enfant en fonction de sa maturité, de ce qui lui a été dit et du vécu de ses parents.

**L'ENFANT A BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ  
POUR NE PAS SE SENTIR RESPONSABLE  
DE LA TRISTESSE DE SES PARENTS.**



# LA PLACE DU PROFESSIONNEL

## COMMENT FAIRE FACE À CETTE ANNONCE ? À CE QU'ELLE PROVOQUE CHEZ LA FEMME ?

Chacun va devoir trouver des attitudes et des paroles pour annoncer ou accompagner la découverte de l'arrêt de la grossesse. Les fausses couches sont fréquentes et le professionnel peut se laisser emporter par la procédure d'intervention, les délais, les méthodes et en oublier la singularité de cette situation pour cette femme-là.

Il n'est pas facile pour un professionnel qui est confronté au quotidien à des fausses couches de prendre du temps pour laisser la parole de la femme se dérouler, pour mesurer l'impact émotionnel de cet événement.

Certaines femmes vont se protéger de trop d'émotion par du silence, de l'évitement, d'autres au contraire manifesteront leur angoisse par un flot de paroles. Certaines auront besoin d'informations précises pour se représenter les actes médicaux et y faire face.

De son côté, le professionnel peut avoir tendance à se protéger de la charge émotionnelle, des affects dépressifs et de son sentiment d'impuissance en se focalisant sur les aspects techniques.

NÉANMOINS, LES TÉMOIGNAGES DE FEMMES RENDENT COMPTE DE L'IMPORTANCE DE L'ACCOMPAGNEMENT ET DE L'IMPACT DES PAROLES ENTENDUES À CE MOMENT-LÀ.



ET APRÈS ?

COMMENT SE  
RÉJOUIR  
LORSQU'ON  
RE TOMBE  
ENCEINTE ?



COMMENT CROIRE  
POSSIBLE UNE NOUVELLE  
GROSSESSE ?

ET si ÇA  
RECOMMENCE ?  
COMMENT NE  
PAS AVOIR PEUR ?

UN SENTIMENT DE VULNÉRABILITÉ ET D'HYPER-VIGILANCE FACE AUX SIGNES DE FAUSSE COUCHE ENTRAÎNENT LA PERTE D'UNE CERTAINE INSOUCIANCE.

La femme peut se sentir tiraillée entre « l'envie d'y croire » et la peur de revivre cet évènement traumatique.

Chaque examen médical (échographie, prise de sang), petit saignement ou douleur physique, surtout au cours des trois premiers mois, peut faire surgir un grand stress.

La difficulté de projection et d'investissement dans cette nouvelle grossesse amène des réticences à l'annoncer à ses proches. Certaines femmes s'interdisent de penser, de « s'attacher » à ce bébé en devenir. D'autres ont des pensées magiques et prennent des précautions irrationnelles.

UN JOUR  
À LA FOIS



avec le temps,  
j'ai de moins  
en moins peur

le sentir bouger  
me rassure :  
il est vivant!

il existe, il est **LÀ!**

CHAQUE JOUR EST UNE VICTOIRE  
QUI RAPPROCHE UN PEU PLUS  
DU TERME ET LES INQUIÉTUDES  
S'ÉLOIGNENT AU FUR ET À MESURE  
DE L'AVANCÉE DE LA GROSSESSE.

Les examens médicaux sont vécus  
comme une épreuve. Ils sont à la  
fois redoutés et attendus, chacun  
représentant une nouvelle étape de  
franchise.

# LES MOTS QUI FONT MAL

NON MAÏS

c'était juste  
un amas  
de cellules

vaut mieux  
ça qu'un  
handicapé

Roooooh...

c'est bon là  
passe à autre  
chose

vous en  
avez  
d'autres

t'es encore  
triste pour  
ça?!!

SERIEUX?!



# LES MOTS QUI FONT DU BIEN

veux-tu  
m'en parler?

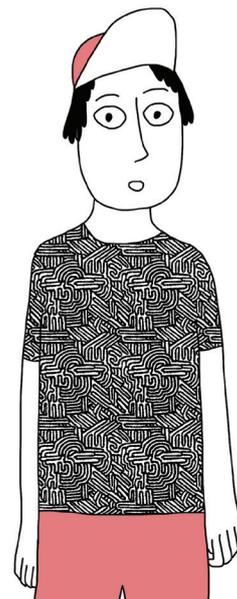
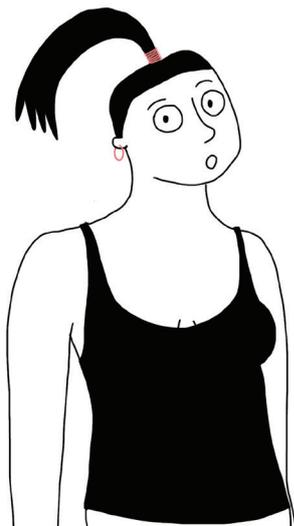
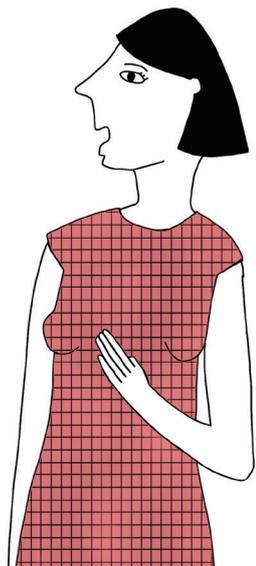
ta douleur  
est  
légitime

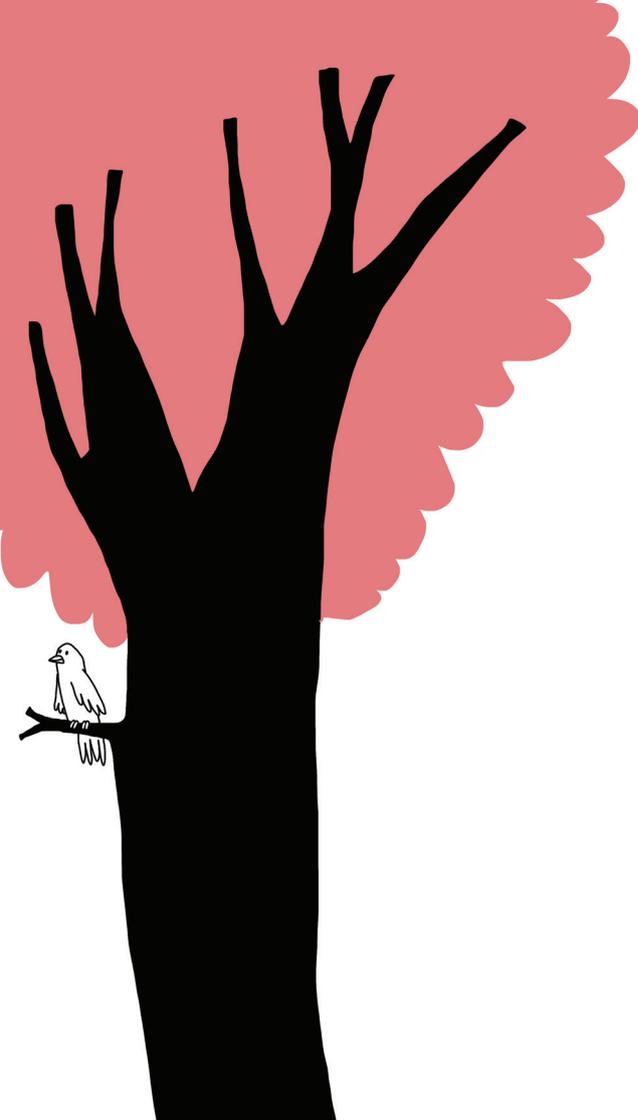
je suis là  
quand tu  
veux

livres  
chocolats  
thé  
gâteaux  
fleurs

petite.s  
attention.s

ce n'est  
pas ta  
faute





## LES PETITS RITUELS QUI PEUVENT SOULAGER

Il n'y a pas de reconnaissance sociale de cette perte du fait de l'absence de statut du fœtus avant 22 semaines d'amenorrhée.

Certaines femmes peuvent avoir besoin de s'inventer un rite pour pouvoir faire le deuil de « ce quelqu'un qui n'a pas existé ». D'autres n'en ressentiront pas le besoin.

Des gestes, paroles, actions, objets... peuvent aider dans le processus de deuil : tatouage, planter un arbre, allumer une bougie, écrire... ou pas.

# RESSOURCES

- Groupe d'entraide association AGAPA
- Écoute Deuil ASP Toulouse  
05 61 12 43 43  
<http://asp-toulouse.fr>
- Blog « Mes Presques Riens » et compte instagram  
@mespresquesriens de Mathilde Lemiesle
- Consultations psychologiques à l'École des  
Parents et des Educateurs
- Aussi en projet à l'École des Parents : Groupes  
d'échanges et de partages sur les fausses  
couches



## BIBLIOGRAPHIE



- *Parents orphelins*, Sophie Nanteuil, Ed. Hachette

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

- *Trois mois sous silence : Le tabou de la condition des femmes en début de grossesse*, Judith Aquien, Ed. Payot

- « Au revoir podcast », de Sophie De Chivré (podcast sur le deuil périnatal)

- Conférence de Christophe Fauré « Autour du deuil »

- DVD du film *Et je choisis de vivre*, écrit et réalisé par Nans Thomassey et Damien Boyer, Naître et Vivre, 2019

- « Mes presque riens », roman graphique de Mathilde Lemiesle, Ed. Lapin, 2021

édition en septembre 2021

Le contenu de cette brochure a été élaboré par l'équipe de l'École des parents et des éducateurs de la Haute-Garonne (EPE) avec le soutien de la Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs (Fnepe).

La Fnepe, association loi 1901, anime et fédère une quarantaine d'EPE sur l'ensemble du territoire. Les EPE accompagnent les parents, les jeunes mais également les professionnels. Elles proposent des entretiens individuels, des animations collectives et des formations autour des questions éducatives et relationnelles.

Site EPE : [epe31.fr](http://epe31.fr)

Site Fnepe : [ecoledesparents.org](http://ecoledesparents.org)

