

PRÉFACE DE SERGE HEFEZ

AGATHE GIROD-ROUX ET ANNE-LISE PERNOTTE

AVOIR UN ENFANT À

40 ANS

(ou presque)

**Le guide
pratique**



● Éditions
EYROLLES

« Loin du cliché de la femme battante, cadre et surinvestie dans son travail au point d'en oublier de faire des enfants, Anne-Lise et Agathe montrent bien que la réalité de la parentalité tardive est diverse et plurielle. » **Serge HEFEZ**

Devenir parent à 40 ans pour la première fois (ou pas) est un véritable phénomène de société. Cela concerne des femmes et des hommes impliqués, prêts à vivre l'aventure de la parentalité avec maturité et de nombreux questionnements.

Affranchi des discours culpabilisants et anxiogènes, éclairé par les points de vue de parents et d'experts — médecins, psychologues, etc. —, ce guide répond à toutes vos questions :

- **Bébé se fait attendre** : comment faire quand ça ne marche pas tout seul ?
- **Bébé est en route** : comment vivre les neuf mois d'attente et préparer l'accouchement dans la sérénité ?
- **Bébé est enfin là** : comment l'accueillir dans les meilleures conditions ?
- **Votre enfant grandit** : comment être ce parent disponible et engagé sans vous oublier ?



Agathe Girod-Roux est journaliste,
Anne-Lise Pernotte est consultante dans le digital et fondatrice du webzine côtébébé. Toutes deux sont devenues mamans à 40 ans (ou presque).

Retrouvez leur site : www.avoir-un-enfant-a-40-ans.fr

www.editions-eyrolles.com

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Photo de couverture © LifestyleStudio / Shutterstock
Photo des auteurs : © Jean-Michel Laveissiere

Code éditeur : 056965
ISBN : 978-2-212-56965-0

AVOIR UN ENFANT À
40 ANS
(ou presque)

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh
Illustrations : Clémentine Vacquerie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-56965-0

AGATHE GIROD-ROUX
ANNE-LISE PERNOTTE

Préface de Serge Hefez

AVOIR UN ENFANT À
40 ANS
(ou presque)

● Éditions
EYROLLES

SOM MAI RE



Préface de Serge Hefez	6
Remerciements	9
Introduction	13

Partie 1 Je veux un bébé

<i>Chapitre 1</i> Parents tardifs, qui êtes-vous ?	19
<i>Chapitre 2</i> Fertile <i>or not</i> fertile ?	31
<i>Chapitre 3</i> La PMA : se donner toutes les chances de réussir !	53

Partie 2 La grossesse tardive, une grossesse pas comme les autres ?

<i>Chapitre 4</i> Enfin enceinte !	73
<i>Chapitre 5</i> Une grossesse épanouie, mais... sous contrôle !	83
<i>Chapitre 6</i> Ma grossesse, moi et les autres	105
<i>Chapitre 7</i> Vers un accouchement serein	131

Partie 3 Bébé est enfin là !

<i>Chapitre 8</i> Bébé, qui es-tu ?	141
<i>Chapitre 9</i> Je l'ai fait !	163
<i>Chapitre 10</i> Un père, un mari, un amant	189
<i>Chapitre 11</i> La place de bébé dans le monde	199

Partie 4 L'éducation, la grande affaire !

<i>Chapitre 12</i> L'éveiller	213
<i>Chapitre 13</i> L'éducation alternative	233
<i>Chapitre 14</i> Parents engagés	243
Conclusion	267
Bibliographie	269

Préface

Avoir un bébé la quarantaine passée est une histoire bien ancienne ! Depuis la nuit des temps, des femmes ont enfanté tant que leur corps les y autorisait, et ce d'autant que l'absence de contraception ne leur laissait guère de choix. Au début du ^{xx}e siècle et après la Seconde Guerre mondiale, les maternités tardives étaient loin d'être rares.

Pourtant, le phénomène actuel (si l'on choisit de l'appeler phénomène), c'est-à-dire une forte augmentation des naissances de bébés de mères âgées de plus de 40 ans, est l'objet de discours, notamment médiatiques, parfois alarmistes et souvent simplificateurs.

Loin du cliché de la femme battante, cadre et surinvestie dans son travail au point d'en oublier de faire des enfants, la réalité de la parentalité tardive est diverse et plurielle. La prolongation de la jeunesse, les recompositions familiales, les nouvelles manières de vivre en couple, tout comme les avancées considérables des technologies de la reproduction, sont des transformations sociales qui conditionnent aujourd'hui le désir d'enfant et le moment de le concrétiser.

Mais notre plus grande liberté de choix n'a pas fait disparaître toute forme de contrainte et d'épreuves. Bien au contraire, de nouvelles normes se déploient, parfois contradictoires. Les atermoiements portant sur le choix du conjoint s'amplifient à mesure que la figure du partenaire conjugal se dissocie de celle du parent. Il faut beaucoup de temps pour trouver la « bonne personne » ! Faire carrière, être

avec quelqu'un, avoir des enfants, les éduquer : autant de normes qui s'articulent plus ou moins facilement, et plus ou moins vite, amenant certaines personnes à se mettre en couple tardivement, d'autres à rester longtemps en couple sans avoir d'enfants... et les derniers enfin à refaire famille sur le tard.

L'ouvrage d'Agathe et Anne-Lise donne la parole à des gens ordinaires, qui se sont retrouvés sur des chemins un peu plus sinueux que les parcours attendus. Florence tombe à nouveau enceinte à 43 ans alors qu'elle n'espérait plus avoir d'enfant avec son deuxième compagnon... Rachel devient maman solo sans l'avoir prévu... Après la découverte d'une endométriose avancée, Laurence se tourne vers la PMA, sans succès pendant 9 ans, avant de donner naissance à sa fille grâce à un don d'ovocyte... Julia et Frédéric, à l'approche de la quarantaine et de leur cinquième enfant, décident de faire le tour du monde pour enfin se donner du temps et vivre pleinement cette étape de leur aventure familiale.

Aucun de ces témoignages ne ressemble à un autre : fonder une famille, avoir un enfant, quel que soit l'âge, n'est en effet pas réductible à un schéma ni à une mise en œuvre simplifiée.

C'est ce qui interpelle dans ces histoires toutes différentes, qui ne taisent pas les difficultés, les moments de doute, parfois d'amertume, auxquels sont confrontés ces parents tardifs, dans certains cas au prix d'une désunion lorsque le couple ne résiste pas au projet de devenir parent.

On ne fait pas un enfant seul, ni seule, ni en dehors de la famille : la place de chacun, celle du conjoint ou de la conjointe, des grands-parents, des frères, des sœurs, des demi-frères et sœurs, est remise en cause par l'arrivée d'un nouveau membre qui vient interroger un



système, à l'équilibre fragile mais toujours recomposable, c'est ce que montre le livre d'Agathe et Anne-Lise. Or qu'ont en commun ces femmes et ces hommes parents à l'abord de la quarantaine ? Le courage d'affronter ce déséquilibre né du désir, de chercher les bonnes réponses pour recomposer la famille.

Serge Hefez

psychiatre et psychanalyste
spécialiste des thérapies familiales

Remerciements

Mille mercis à tous les parents cités dans ce livre ! Vos témoignages sincères et souvent émouvants nous ont été des plus précieux pour rédiger cet ouvrage : Florence L., Rachel L., Anne C., Laurence M., Benoît C., Anna A., David F., Isabelle N., Raphaëlle C., Isabelle A., Jean-Emmanuel, Monica A., Béatrice D., Isabelle G., Nathalie S., Cédric P., Jérôme G., Hélène P., Hélène L., Chiara L., Cécile C., Daniel B., Nelly G., Jean-François P., Christophe B., Fred et Julia, Frédérique, Yasmina A., Perrine Alliod, Arianne G., Yves D.



Un grand merci également à vous, chers experts, pour le temps consacré à prodiguer vos conseils avisés...

Nathalie Massin, endocrinologue de la reproduction au centre hospitalier intercommunal de Créteil, Charles Brami, chirurgien gynécologue, spécialiste de la médecine de la reproduction à l'Hôpital américain, Thierry Harvey, gynécologue obstétricien aux Diaconesses, André Guérin, gynécologue à la clinique IVI de Barcelone en Espagne, Laurent Salomon, professeur au sein du service Obstétrique, médecine et chirurgie fœtales à la maternité de Necker, Céline Chalas, biologiste de la reproduction à l'hôpital Cochin, Armand Chouchana, pédiatre à l'Hôpital américain, Catherine Houzard, directrice d'un centre de PMI, Aurélie Goudeseune, sage-femme libérale, Deborah Schouhmann-Antonio, thérapeute et coach en périnatalité, Joëlle Desjardins-Simon, psychanalyste, Sandra Witebsky Benaïm, psychothérapeute de couple et spécialiste de l'infertilité, Myriam

Szejer, pédopsychiatre et psychanalyste, Sophie Braun, psychanalyste et psychothérapeute, Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie, Benoît Cayol, gestalt-thérapeute, spécialisé en PMA, Angélique Levasseur, formatrice et coach en éducation et communication relationnelle, Cécile Croquin, coordinatrice de l'association Maman Blues, Mia Fievez, thérapeute et créatrice de la méthode Positive Mind Attitude, Laurence Monnier, fondatrice de l'association Célia-Fertilité, Claire Andreewitch, naturopathe et instructrice de yoga, Sandrine Gameiro, instructrice de yoga chez Maman Yogini, Sandrine Cordani, sophrologue, Amélie Moireau, éducatrice en crèche, Charlotte Ducharme, fondatrice de Cool Parents Make Happy



Kids, Gabrielle Sebire et Cécile Stanilewicz, auteures du livre *Avec lui c'est compliqué, vivre avec un enfant précoce, l'aider à grandir et à réussir*, Mayëlis Giraud, fondatrice de l'école démocratique Champ Libre en Normandie, Gilles Vaquiez de Labaume, fondateur de l'Atelier du futur papa, Élodie Lenoir, attachée de presse de la clinique Eugin en Espagne, Sophie Faroux,

attachée de presse de la clinique IVI en Espagne, Olivier Pourvellarie, fondateur du site MyFerti, Yasmine Candau, présidente de l'association Endofrance, Philippe Roussel, président de l'association Les Cigognes de l'espoir, Joséphine Lebard, auteur du livre *Du baby-blues à la dépression post-partum*, Aude Lapinte, statisticienne à l'Insee.

Merci à toi Myrtille pour ta relecture et tes remarques pertinentes !

Merci à vous, Serge Hefez, d'avoir pris le temps de préfacier notre ouvrage.

Gwenaëlle, merci pour votre confiance, nous sommes de « jeunes » auteures mais vous avez cru en nous dès le début ! Et merci également à vous Joanne, Élodie et Pauline qui avez repris le flambeau pour finaliser la sortie du livre.

Anne-Lise et Agathe

Merci à ma tribu de choc ! Thomas, mon beau-fils qui m'a donné envie de faire le grand saut dans la maternité, Clément, mon fils, qui a fait de moi une mère tardive et comblée (bien que régulièrement au bord de la crise de nerfs 😊), et Jean-Michel, mon compagnon, mon épaule bienveillante, mon conseiller avisé... celui qui m'a soutenu tout au long de cette aventure ! Merci aussi à mes parents, valeureux grands-parents tardifs disponibles et engagés.

Et bien sûr, merci à toi Agathe, ma co-auteure, pour cette collaboration complice et créative, pour ta ténacité et ton engagement, le chocolat, les litres de thé et les fous rires... *WE DID IT !*

Anne-Lise

« Travail de titanes », ça se dit ? Mamans multifonctions, nous en avons noirci des feuilles blanches avec notre cœur plus qu'avec notre plume. Une rencontre humaine extraordinaire avec vous, avec nous-mêmes aussi, et surtout avec une coéquipière de 1^{re} classe, en tous points. Trois lettres m'ont fait devenir moi : NOÉ, mon petit bouddha, mon sage, mon fils, LOVE.

Agathe

Introduction

Avoir un enfant à 40 ans est plus fréquent qu'on ne le pense... Et si cela correspond parfois à un choix, il arrive que les hasards de la vie repoussent le moment de devenir parents ; la parentalité dite « tardive » est souvent le résultat d'un long voyage... celui de la vie, celui de votre vie !

Que vous soyez une famille recomposée, un accro au travail, un parent solo ou homo, que vous ayez eu des difficultés à enfanter ou tout simplement voulu profiter plus longtemps d'une vie *childfree*, ce livre est pour vous.



En effet, nous avons choisi de l'écrire pour répondre aux discours anxiogènes, aux remarques parfois désobligeantes et aux regards réprobateurs. Si nos voisins européens semblent plutôt bien accueillir cette nouvelle tendance, devenir parent « sur le tard » reste encore mal accepté en France.

Pourtant, avoir un enfant à 40 ans est une tendance forte qui révolutionne en profondeur le modèle familial. En 2015, en France, 5% des mères et 17% des pères avaient plus de 40 ans. À l'origine de ce phénomène de société : l'allongement de la durée des études, la généralisation du travail des femmes, l'augmentation du nombre de familles recomposées, une certaine tendance à vouloir profiter de la vie sans contrainte et la peur de s'engager trop vite, trop tôt, et, plus encore, la difficulté à rencontrer le bon partenaire.

Auteures et mamans tardives, nous avons tenté de répondre aux questions que vous vous posez : la parentalité tardive se vit-elle différemment des autres ? Une grossesse tardive est-elle vraiment plus risquée ? Y a-t-il un âge limite pour devenir parent ?... La réponse à toutes ces questions est moins tranchée et caricaturale qu'on nous le laisse entendre ! Oui, la maturité influence notre façon d'être parent et nous élevons nos enfants différemment à 20 ans ou à 40 ans. Si nous accédons plus difficilement au statut de parent, les risques liés à notre « grand âge » sont souvent plus anecdotiques qu'on ne le croit. Quant à notre « date de péremption », difficile de se positionner tant d'autres facteurs tels que l'hygiène de vie ou le bien-être psychologique influencent notre capacité à enfanter.

En nous appuyant sur plus de soixante témoignages de parents, d'experts et de professionnels de santé, nous vous proposons un accompagnement à la parentalité tardive, du désir d'enfant à l'éducation de bébé au travers de quatre grandes parties.

Je veux un bébé. Oui, mais comment faire quand ça ne marche pas tout seul ? Nous vous donnons toutes les pistes et tous les leviers à actionner pour y parvenir, du simple accompagnement psychologique à la GPA, en passant par la PMA et les bonnes pratiques en termes d'hygiène de vie.

La grossesse tardive, une grossesse pas comme les autres ?

Au-delà des fantasmes et des alertes excessives, nous vous proposons des avis d'experts et des témoignages de mamans quadra, qui rétablissent la vérité sur les grossesses tardives. Vous y trouverez également des astuces pour bien vivre ces neuf mois sur tous les fronts (en couple, en famille, au travail) et des méthodes originales pour se préparer à un accouchement serein.

Bébé est enfin là ! Mais vous n'avez plus 20 ans, ni même 30 ou 35 ans ! Au programme, de judicieux conseils pour accueillir bébé dans les meilleures conditions, sans culpabiliser ou placer la barre

trop haut, tout en prenant soin de vous. Fatigue, suites de couche, baby-blues, retour du couple... nous levons tous les tabous sur le post-partum version quadra au féminin et au masculin.

L'éducation, la grande affaire ! Vous avez bien l'intention d'être au top avec votre progéniture... Nous vous aidons à être ce parent disponible et engagé sans tomber dans l'écueil de l'hyperparentalité. Vous y trouverez des conseils pour accompagner votre bambin à chaque étape de son développement, des avis d'experts pour lui raconter son histoire, aussi compliquée soit-elle, mais également des témoignages de parents qui ont su conjuguer parentalité et changement de vie, tirant le meilleur de cette fameuse crise de la quarantaine.

Nous espérons que ce guide pratique, véritable boîte à outils du parent quadra, répondra à vos interrogations et vous accompagnera sur les chemins de traverse de la parentalité tardive.

⋮ *Partie 1* ⋮

Je veux un bébé

AH, LA FAMILLE, on l'adore et on la déteste. Quel est votre souvenir ? Le regard bienveillant de votre grand-père, les repas de famille interminables, les rivalités fraternelles, la joie des naissances ou la violence des portes qui claquent ? Toutes ces petites choses nous touchent profondément et composent ce que nous sommes aujourd'hui.

Malgré les bons et les mauvais souvenirs, nous sommes prêts à tout pour créer notre propre famille, dans notre maison, une famille qui nous ressemble.

Mais qui sommes-nous au fait ? La famille dite « classique » existe-t-elle toujours ? Nous avons vu la foule se soulever pour défendre un modèle traditionnel : « papa + maman = bébé » ! Mais notre société a évolué, elle a conquis plus de liberté et notamment celle de faire des bébés plus tard. Oui, on se sépare quand on ne s'aime plus ; oui, on peut créer une famille quand on est homosexuel ; oui, les femmes sont ambitieuses et privilégient parfois leur carrière ; et oui, les Français aiment la vie au point d'avoir le plus fort taux de natalité d'Europe.



Chapitre 1

Parents tardifs, qui êtes-vous ?

Avant la famille, il y a le couple ! Le passage du célibat à la famille en cochant la case « mariage » a laissé la place à une multitude de configurations.

Voici une esquisse de ces hommes et de ces femmes qui décident de devenir parents à « presque » 40 ans.

Famille recomposée : le bébé de la seconde chance

La plupart des couples se rencontrent sur les bancs de l'école. On s'aime, on se marie et les enfants sont déjà là ! Cela arrive parfois très tôt, parfois trop tôt. Puis les sentiments s'émeussent, on change tout simplement, les enfants ne suffisent plus pour rester ensemble.

Même si on n'y croit plus, nombreux sont ceux qui retrouvent le bonheur à la fleur de l'âge en créant une famille « patchwork » Les enfants d'un premier mariage se mêlent à ceux issus de ce nouveau départ.

Témoignage

« Je suis encore étonnée d'y être arrivée. »

« Quand je rencontre T. à 23 ans, je sors tout juste de mes études. Je tombe enceinte, quelques années plus tard, un peu par hasard, sans que nous ayons vraiment de "projet d'enfant". Encore peu investie professionnellement, j'accueille cette nouvelle avec joie, misant beaucoup sur la vie de famille et la relation de couple. Mais après un accouchement un peu traumatique, je découvre la maternité sous un angle tristounet : mon mari travaille beaucoup et je suis souvent seule à la maison avec mon fils. Progressivement je reprends le boulot et m'y investis davantage. Mon mari le vit plutôt mal et nous nous séparons aux 3 ans de notre fils. À 30 ans, je rencontre C., plus jeune que moi, insouciant et pas vraiment pressé de faire des enfants. 4 ans plus tard, nous mettons tranquillement un bébé en route. J'accouche à 36 ans et je vis la période post-accouchement sereinement : mon compagnon est un papa poule, très investi à mes côtés ! Puis l'envie d'agrandir la famille se fait à nouveau sentir : nous rêvons secrètement d'une petite fille. Mais les années passent sans que bébé ne pointe le bout de son nez... Alors que nous n'y croyons plus vraiment, je tombe enceinte à... 43 ans ! Nous sommes fous de joie.

Ma grossesse est fatigante, surtout avec un ado à gérer (mon premier fils a désormais 16 ans). J'écope aussi de réflexions déplacées et ma chef manque de tomber de sa chaise quand je lui annonce la nouvelle ! À l'hôpital, je suis très suivie et on me parle presque de grossesse "gériatrique"... Finalement, c'est un troisième petit gars qui rejoint la fratrie ! Quand je le regarde, je suis encore étonnée d'y être arrivée, j'ai l'impression d'avoir accompli un exploit. C'est un peu la cerise sur le gâteau, cet enfant. »

Florence L., maman de 3 enfants entre 27 et 43 ans

Un petit dernier pour la route

Avant de continuer sur les chemins sinueux de la parentalité tardive, attardons-nous un instant sur la famille « traditionnelle ». Loin de la décrier, nous lui rendons hommage parce qu'elle est et restera notre base, notre référence. Elle est l'attache qui permet de se détacher, le point de départ qui permet de se repérer.

Déjà, en 1946, le baby-boom de l'après-guerre se caractérise par des naissances « tardives » au sein de familles nombreuses. Le petit dernier a souvent une grande différence d'âge avec ses frères et sœurs.

L'histoire se poursuit avec le désir de reproduire le schéma familial, ou celui de rester jeune, ou encore de combler un vide. Bref, les raisons sont multiples pour s'accorder cette dernière folie !

Parent seul mais pas sans toi

Faire un enfant, c'est pour la plupart d'entre nous un projet à deux, le fruit d'une merveilleuse histoire d'amour. Peut-être trop beau pour être vrai car cela nous rend très exigeants.

Alors, on laisse passer le temps sans trop se préoccuper de notre descendance ! Puis, les bougies sont de plus en plus nombreuses sur le gâteau d'anniversaire, et LA bonne personne est toujours (bien) cachée ! L'inquiétude devient puissante, elle monte aussi sûrement que l'envie d'être parent.

Les femmes sont majoritairement concernées par la question parce que le temps joue contre elles. Embarquées dans un tourbillon qui tourne à l'obsession, elles choisissent (ou pas) de faire une famille à deux, sans papa.



Témoignage

« Entre 20 et 35 ans, je ne souhaitais pas m'engager avec mes partenaires, même si mes relations étaient longues et suivies.

Mon désir d'enfant se manifeste autour de 38 ans. Au cours de cette période, je retrouve, *via* Facebook, un copain de maternelle dont je tombe amoureuse. La relation s'étiole rapidement et nous nous séparons au bout de 6 mois.

« Je suis devenue
mère avec un
homme dont je n'ai
partagé la vie que
6 mois. »

Convaincue d'être infertile et que mon âge est un frein, je ne prends pas de contraception.

Mais quelques semaines après la fin de notre histoire, je me découvre enceinte.

Il m'a fallu deux tests de grossesse pour m'en persuader. Entre rire et larmes, je décide de garder l'enfant. J'allais devenir maman... Mais maman solo !

Ma grossesse se passe bien. Je suis très entourée malgré l'absence du père et mon accouchement est un moment extraordinaire.

Mais les trois premiers mois qui suivent la naissance de mon fils sont un enfer.

J'allaite difficilement, je ne dors pas ou peu, je supporte les visites de ma belle-famille alors que le père est très peu investi... et je fais face à tout un tas de problèmes logistiques.

Peu à peu, je m'organise : j'obtiens une place en crèche, je retrouve du travail. Mon inconfort s'estompe. Aujourd'hui, à 43 ans, j'ai des projets plein la tête, je refuse de culpabiliser et de considérer que mon enfant sera privé de père

par ma faute. J'ai choisi d'élever mon enfant seule et mon fils a choisi d'arriver dans une famille monoparentale. Mais, plus que jamais, j'ai conscience de mon âge et mon statut de parent tardif me plonge dans l'urgence. Si les choses doivent bouger, c'est ici et maintenant. Je n'ai plus de temps à perdre ! »

Rachel L., maman solo à 39 ans

Une envie tardive

Avez-vous été touché par le syndrome de Tanguy ? Vous savez, ce personnage qui ne voit absolument pas l'intérêt de quitter le nid douillet de ses parents. Les études à rallonge et les loyers exorbitants ont eu raison de quelques-uns d'entre nous.

Aussi, il y a eu l'envie de voyager et de vivre intensément, de laisser sa carrière se dessiner ou, tout simplement, de jouir de sa liberté. Vous avez rencontré LA bonne personne tardivement ? Noooooon, vous étiez prêts au moment où vous vous êtes rencontrés, c'est différent !

Taxé de *working girl* ou d'adulescent, d'irresponsable ou d'égoïste, celui ou celle qui conçoit une envie tardive d'enfant est assez mal perçu par la société qui, là encore, y voit une forme de contestation.

Seriez-vous donc une sorte de rebelle ?



Témoignage

« Plus jeune, je ne ressentais ni l'envie ni le besoin de fonder une famille. J'ai toujours été un peu à contre-courant : s'accomplir dans la vie ne passait pas nécessairement pour moi par le fait de devenir mère. J'ai d'ailleurs avorté à 26 ans. Ma vie professionnelle et ma vie sociale tenaient une place importante dans mon quotidien, je n'étais pas prête à me fixer en couple.

Puis, mon horloge biologique m'a rappelée à l'ordre : j'ai vécu un véritable "appel du ventre". Mon partenaire du moment ne voulait pas d'enfant. Mon désir de procréation était tellement fort que j'ai dû me séparer de cet homme que j'aimais pourtant profondément.

« J'ai écouté mon corps et mes envies sans céder à la pression sociale. »

Puis, j'ai rencontré quelqu'un sur Internet. Il était dans le même état d'esprit que moi et nous avons rapidement mis en route un bébé. Ce projet d'enfant n'a jamais été source de stress ou d'angoisse, malgré le désir puissant qui m'animait.

À la naissance de ma fille, j'ai mis ma carrière professionnelle entre parenthèses. Je n'ai eu aucun problème à me décentrer.

Je n'avais plus de temps pour moi, mais je l'acceptais : j'avais tellement désiré cet enfant, que tout le reste passait au second plan.

À 44 ans, je n'ai pas dit mon dernier mot ! J'espère bien avoir un deuxième enfant... si mon compagnon me suit dans ce projet bien sûr ! Mais ça, c'est une autre affaire... »

Anne C., primipare à 41 ans

Mais, pourquoi le désir d'enfant se réveille-t-il violemment à 38 ans ? Sandra Witebsky Benaïm, psychothérapeute de couple et spécialiste de l'infertilité, nous répond : « La majorité des femmes ignorent qu'il y a une baisse de la fécondité à 35 ans et que la chute est encore plus grande à 39 ans !

Étrangement, la femme a souvent une prise de conscience à 38 ans, comme un signal envoyé par son corps, une résonance de l'inconscient. C'est ce qu'on appelle communément l'horloge biologique, mais en réalité, c'est plutôt un réveil qui sonne très fort ! J'entends souvent dire "quelque chose se passe en moi".

Ces pensées sont envahissantes chez les femmes, incapables de penser à autre chose, le couple passe au second plan. Chez les hommes, le désir peut être fort mais moins viscéral. Ils sont souvent solidaires et portent la souffrance de leur femme. »

Le couple abîmé

Pour certains, devenir parent à presque 40 ans, ce n'est pas vraiment un choix. Une fatalité, un coup du sort, une entourloupe de la vie, bref, en trois lettres, ça se résume à PMA. Et un parcours médicalement assisté dure en moyenne trois ans. Le temps devient votre ennemi juré mais aussi votre meilleur allié. Sur votre agenda, les événements festifs sont gentiment remplacés par les jours où il faut le faire ! Au début, c'est drôle, on fait l'amour dans la cave de Tata Odette, puis, dans la voiture en allant chercher les potes à la gare, puis, ce calendrier reproductif perd très vite de son charme pour devenir carrément rédhibitoire. Il faut beaucoup d'amour et (d'humour) pour surmonter cela (et le reste). Ne pas se juger, accepter les failles de l'autre, se respecter, mais surtout, surtout faire preuve de patience.