



Alix Leduc

Préface du **D^r Gérard Strouk**

Pionnier des groupes de paroles de pères

Paroles de **PAPAS**

**DU 1^{ER} MOIS DE GROSSESSE
AUX PREMIERS PAS DE BÉBÉ**

Avec les conseils de

Christine Castelain-Meunier, sociologue,

D^r Catherine Gueguen, gynécologue et
sexologue, **D^r Serge Hefez**, psychanalyste,

Anna Roy, sage-femme,

D^r Gérard Strouk, gynécologue

~

**Des témoignages sincères
et émouvants de papas**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

Paroles de PAPAS

Le désir d'enfant, la grossesse par procuration, le séisme de l'arrivée du bébé, puis, les mois, les années d'après, cette nouvelle vie de père *aguerr*i... voici les témoignages de papas sur leurs premiers pas. Ils se savent imparfaits, mais font de leur mieux, pour donner du temps, être justes, inventer de nouvelles réponses et tisser un lien, bien à eux, avec leur enfant.

“ Être père, c'est l'étape ultime d'une vie qui trouve son sens. Avec la naissance de Margaux, je nous inscris dans une lignée, il y a cette notion très forte de continuité, de transmission... ”

“ Du jour où mon fils est né, j'ai arrêté de ne penser qu'à moi. ”

“ Devenir père m'a rapproché du mien. J'ai cessé de jouer à l'enfant en prenant ma place de papa. ”

“ Le jour où il m'a appelé “papa”, ça m'a transpercé ! ”



Jeune maman de trois enfants, **Alix Leduc** est aussi l'auteure de plusieurs ouvrages, dont *Gérer les colères et les pleurs de vos enfants de 1 à 5 ans* aux éditions Leduc.s.

La préface est signée par le **D^r Gérard Strouk**, gynécologue-obstétricien, ancien chef de service de la maternité des Lilas. Il a été parmi les premiers à organiser des groupes de parole pour les futurs papas, des lieux de partage pour échanger sans tabous.

ISBN : 979-10-285-1048-0



15 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Laurence Maillet
photo : © Aleksandar Nakic/iStock
RAYON : PARENTALITÉ

9 791028 510480

DU MÊME AUTEUR

Élever un garçon, mission (im)possible ! (2017)

Gérer les colères et les pleurs de vos enfants de 1 à 5 ans, c'est malin,
Alix Leduc et Marta de Tena (2017)

Frères, Sœurs : guérir de ses blessures d'enfance, Alix Leduc
et Virginie Megglé (2015)

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1048-0

ALIX LEDUC

Paroles de PAPAS

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	11
AVANT	13
Le désir d'enfant au masculin	13
Test de grossesse positif, l'annonce : le jour où tout a basculé (ou pas !)	20
Quand bébé se fait attendre	23
« Accident »	27
Fausse couche	29
GROSSESSE	33
Hormones, nausées, fringales et sautes d'humeur	34
Une plaie !	38
Haptonomie	42
L'achat de l'équipement	43
« Émerveillé »	44
Les hommes aussi, parfois, sont enceintes !	45
Sueurs froides	47
Échographie	48
Ateliers de préparation à l'accouchement	50
Les tabous	51
C'est un garçon/C'est une fille	52
Le couple pendant la grossesse	53
Sexualité pendant la grossesse	59
ACCOUCHEMENT	63
Les contractions	63
L'accouchement : y assister ou pas	65

Couper le cordon	73
Premier face à face	75
Mairie	80
PREMIERS PAS	81
Retour à la maison	81
Congé de paternité : peut (encore) mieux faire !	82
Premières frayeurs	89
Les couches	90
Les biberons	91
Papa gaga	92
Premiers bains	93
Les nuits blanches et les larmes...	94
Allaitement	96
Gros ras-le-bol	99
DADDY BLUES	101
LE COUPLE À L'ARRIVÉE DE L'ENFANT	105
« Nous, les hommes, on fait tout mal ! »	105
Sexualité : SOS LIBIDO	110
Le corps de ma compagne : l'avant-après	113
Infidélité	115
PAPA AU QUOTIDIEN	119
Anticiper, devenir un pro de la logistique	119
Les petits pots	120
La fin de l'insouciance	121
Famille : redistribution des rôles	123
Ennui au parc	124
Ma première grosse frayeur	124
Œdipe	125
Peur de mal faire	126
Le papa du papa : modèle ou anti-modèle	127
Angoisses nouvelles	129

Devenir père avant qu'elle ne se sente mère	130
Autorité	133
Culpabilité	134
Concilier vie pro et privée	135
Pire souvenir	138
LE COUPLE PARENTAL	139
Le couple mis à rude épreuve	139
Père séparateur	141
La paternité renforce le couple	142
ET APRÈS ?	145
Peur de l'avenir	145
Transmission	147
PAPAS NOUVELLE GÉNÉRATION	149
Papa vingt ans plus tard	149
Papa gagne moins que maman	151
« Nouveaux papas »	152
Père au foyer	157
Papa blogueur	159
Père sur le tard	160
Papas solos	163
Papa du dimanche	167
CE QUE LA PATERNITÉ A CHANGÉ	171
CONCLUSION	174

Préface

Dans les années 1980, alors que j'animais un atelier sur l'allaitement à la maternité des Lilas, un homme, dans la salle, s'est levé pour poser une question. Les « Tais-toi ! » ont fusé. De quoi se mêlait-il, l'allaitement était une affaire de femmes !

Cette mise à l'écart a agi, pour moi, comme un déclic et j'ai eu envie de créer un groupe de parole pour futurs papas. Car contrairement aux femmes, qui parlent assez facilement de ces sujets entre elles, les hommes sont plus pudiques dès qu'il s'agit d'aborder la grossesse, l'accouchement et leur paternité en devenir.

Et pourtant...

Dans les groupes de parole que je continue d'animer trente ans plus tard, par passion, les questions et confidences se bousculent ! Ces hommes qu'on dit « taiseux » expriment leurs doutes, leurs angoisses, leur ras-le-bol, leur trac, dès qu'ils se sentent en confiance.

« Je me sens piégé », « On ne fait plus l'amour depuis qu'elle est enceinte », « Vais-je être traumatisé par l'accouchement ? », « Si je la vois faire caca, pourrai-je encore la désirer ? », « Comment vais-je trouver ma place face à la fusion mère-enfant », etc. Dans ces groupes, la parole est libre et les langues se délient : le besoin de s'exprimer et de partager est là. Et la solidarité est palpable.

Souvent, des pères vétérans répondent aux jeunes futurs papas, des « redoublants », bientôt papas pour une deuxième ou une troisième fois, qui ne mâchent pas leurs mots et partagent leur expérience.

Ils les mettent en garde, les rassurent (« Pas d'inquiétude, la sexualité reviendra ! »). Je me souviens de l'un d'entre eux qui avait raconté qu'il avait été omniprésent dès le test de grossesse, qu'il avait même pris un congé de paternité pour se consacrer pleinement à son bébé, mais que sa femme avait fini par le quitter. Son conseil, un cri du cœur : « J'ai fait la mère, alors elle est partie... Ne soyez pas des mères ! »

Au fil des années, j'ai vu des pères plus âgés arriver. Des pères plus mûrs et plus responsables. Je m'amuse de les voir prendre des notes, tels de bons élèves appliqués. Ils s'impliquent tôt, dès le début de la grossesse, et pleinement.

Moi, pendant ces ateliers, je m'efface, je les laisse s'exprimer. Et je les trouve très émouvants, touchants dans leur questionnement, leur tâtonnement et leur envie de bien faire.

Parfois, je me permets aussi de glisser quelques pistes pour les aider à prendre des repères. À ceux qui ont peur d'être traumatisés par l'accouchement, je rappelle qu'il ne s'agit pas d'un spectacle : « Vous n'êtes pas qu'un simple spectateur ! Soyez acteur de la mise au monde de votre enfant ! »

C'est formidable de voir ces pères de plus en plus impliqués, mais il faut encore les aider !

Rallongeons le congé de paternité, car dix jours, c'est insuffisant ! Cela permettrait de soulager davantage les mères et de faciliter la rencontre entre le père et son bébé.

Les pères ne parviennent à prendre leur place que si on la leur donne ! J'ai envie de conseiller aux mères de lâcher prise, d'être plus souples, plus tolérantes vis-à-vis de leurs compagnons, même « maladroits ». Il a fait une faute de goût vestimentaire en habillant votre fils en rouge et vert ? Ce n'est pas si grave ! Laissez-le apprendre, essayer, expérimenter.

Car même si les choses évoluent dans le bon sens, il y a encore des mères qui ont peur de se voir dépossédées et qui s'accrochent au « c'est moi qui sais ce qui est le mieux pour mon enfant ».

Quant aux pères, je leur conseille d'être plus légers ! Ils veulent souvent trop bien faire, sont perfectionnistes et trop pesants. Il faut, au contraire, qu'ils aident leur femme à prendre de la hauteur et à dédramatiser !

À ceux qui me disent : « Elle va donner l'amour et moi je vais me cantonner au rôle du Père fouettard », je réponds que détacher l'enfant de sa mère, l'aider à grandir et à ne pas être trop couvé est le plus beau don d'amour qui soit. Fixer des limites, c'est donner de l'amour.

Vous, futurs papas, serez la pierre angulaire, le média entre la mère et votre enfant.

N'ayez pas peur d'être vous-mêmes, avec toutes vos imperfections et vos qualités, votre enfant aura déjà tellement de chance d'avoir un père qui s'est autant interrogé pour devenir un bon papa...

Alors, malgré vos doutes, vos peurs de ne pas être à la hauteur, faites-vous confiance !

GÉRARD STROUK

gynécologue obstétricien, pionnier des groupes
de parole des pères à la maternité des Lilas.

Introduction

Je vous croise à la crèche, avec un porte-bébé ou au moment de garer la poussette. « À ce soir, mon ange, Papa va travailler ! »

Je vous retrouve à l'école, aux réunions de parents d'élèves pour évoquer les sorties, la cantine, programmer les anniversaires.

Vous êtes aussi chez le pédiatre, le visage soucieux avec le petit dernier et sa forte fièvre, ou en train de raconter une histoire, tout en vérifiant vos mails en douce...

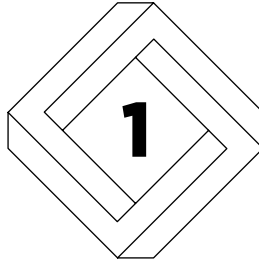
On entend beaucoup les mères s'exprimer sur la grande aventure de la maternité. Mais plus rarement les pères, qu'on cantonne, encore trop souvent, au second rôle. Alors que vous êtes de plus en plus présents, indispensables et qu'enfin, nous sommes sur le chemin d'une parentalité de plus en plus harmonieuse et équilibrée...

J'avais très envie de vous donner la parole, de vous écouter évoquer vos doutes, vos galères, vos angoisses, vos peurs et vos grands bonheurs. Que vous nous racontiez vos premiers pas de papas.

Le désir d'enfant, la grossesse par procuration, ce que ces neuf mois changent pour vous... Le séisme de l'arrivée du bébé, les chamboulements pour vous, pour votre couple. Et les mois, les années d'après, dans votre quotidien, votre nouvelle vie de père « aguerri »...

Merci à tous ces pères d'avoir accepté de se confier sans langue de bois, avec humour et tendresse, sur cette grande aventure qu'est la paternité. Merci à ceux qui en ont profité pour me donner des recettes bio express et des astuces d'éducation, entre deux confidences...

J'ai beaucoup appris en vous écoutant, et compris (même si c'est davantage une confirmation !) que les pères, comme les mères, se savent imparfaits, mais font de leur mieux. Pour donner du temps, être justes, inventer de nouvelles réponses et tisser un lien, avec leur enfant, qui leur ressemble.



Avant

LE DÉSIR D'ENFANT AU MASCULIN

Paul, futur papa :

« Je rêvais de devenir père, mais j'avais aussi très peur de ne pas réussir à subvenir aux besoins de mes enfants. »

« J'ai toujours voulu avoir des enfants, mais ce qui m'a toujours angoissé, c'est le fait de ne pas réussir à gagner suffisamment ma vie pour subvenir à leurs besoins. Ma hantise c'est ça : de ne pas assurer mon rôle de chef de famille, comme l'ont fait tous les modèles masculins autour de moi... »

Aujourd'hui, ma femme est enceinte de cinq mois, je suis toujours flippé, mais je me dis qu'il faut arrêter de se trouver des excuses. Au contraire, ce bébé qui va entrer dans notre vie devient un moteur pour me valoriser professionnellement, je n'ai plus le choix ! »

Vincent, papa de Pablo, 3 ans :

« J'étais angoissé à l'idée que mon fils me reproche un jour d'être un enfant de vieux ! »

« J'ai rencontré la femme de ma vie sur le tard. J'approchais la cinquantaine, elle venait d'avoir 40 ans. Très vite, la question du désir d'enfant s'est posée, dans l'urgence. Ma femme rêvait de devenir mère alors que je me sentais déjà un peu « périmé »... Je trouvais ça limite égoïste pour cet enfant qui pourrait me reprocher, un jour, d'être un enfant de vieux ! Mais j'ai finalement trouvé plus égoïste encore de sacrifier le désir d'enfant de ma compagne, tant qu'il en était encore temps... Et alors, j'ai dit : "On y va !" »

Thomas, papa d'Hector, 8 ans :

« Je n'avais pas envie de passer après mon enfant... »

« J'ai longtemps été persuadé que je n'aurais pas d'enfant, je n'avais pas la fibre paternelle...

Fils unique, j'ai grandi très choyé, bichonné par une mère qui m'idolâtrait ! Du coup, j'ai toujours adoré être materné par mes compagnes, j'éprouvais le besoin d'être au centre de tout, perpétuellement rassuré.

Jusqu'au jour où Marie, la femme qui partageait ma vie depuis cinq ans, m'a posé un ultimatum simple et effrayant : "On fait un bébé ou je te quitte !" À l'époque, j'ai accepté de devenir père par peur, j'ai conçu Hector pour ne pas perdre sa mère... Et aujourd'hui, alors qu'elle et moi sommes divorcés, je suis un papa comblé. »

Laurent, papa de Lou, 9 ans :

« Je ne me sentais pas prêt... »

« Ma compagne, avec laquelle j'étais depuis quatre ans, commençait à parler de plus en plus souvent de son désir d'avoir un enfant. Moi, je restais évasif, j'essayais d'éviter d'aborder vraiment la question, parce qu'en fait, je paniquais de plus en plus. J'avais peur de lui faire peur, qu'elle comprenne notre incompatibilité : elle voulait fonder une famille alors que je kiffais ma vie d' "adolescent" éternel !

J'ai trouvé super dur de me décider, je ne me sentais pas prêt à assumer une telle responsabilité. À l'inverse des femmes, nous, on a le temps... Et puis, de voir mes potes déjà pères ramer (toujours fatigués, plus jamais dispos pour boire un coup...) ne me motivait pas tellement pour me lancer ! Surtout qu'aujourd'hui, on met la pression, aussi, sur les pères. Il faut qu'ils soient impliqués, performants... La paternité est devenue un métier à part entière !

J'avais peur de perdre ma liberté, une forme d'insouciance. Je ne me sentais pas prêt à prendre un virage définitif.

Et puis un jour, ça m'est tombé dessus, j'ai eu comme un déclic : j'avais envie qu'on construise une famille. Ce n'était pas comme dans les films, genre après un drame ou parce que ma femme avait rencontré quelqu'un d'autre. Rien de spectaculaire, mais c'était vraiment profond en moi, presque instinctif : je me sentais prêt à être père. »

Simon, 28 ans, papa de Margaux, 16 mois :

« Je voulais offrir un héritier à ma famille. »

« J'ai ressenti très tôt le désir d'avoir des enfants. Je me suis toujours imaginé à la tête d'une tribu, je crois que c'était même un projet plus qu'une envie. Adolescent, j'essayais régulièrement de m'imaginer quel père j'allais être.

Je voulais aussi faire plaisir à ma famille, lui offrir un héritier. Je suis le dernier de la fratrie, mais le premier à avoir donné un petit-enfant à mes parents. Ça m'a fait changer de place et ce n'est pas rien !

Être père, c'est l'étape ultime d'une vie qui trouve son sens. Avec la naissance de Margaux, je nous inscris dans une lignée, il y a cette notion très forte de continuité, de transmission...

Mais, avant d'être père, j'ai ressenti le besoin d'être au clair avec mon identité. J'ai suivi une thérapie pendant cinq ans pour éviter de parasiter mes enfants plus tard, je tenais à leur donner une bonne énergie.

Je me suis mis une vraie pression car c'est un désir très fort et, aussi, parce que j'ai grandi avec un modèle parental idéal. J'avais peur de faire moins bien que mes parents, de me décevoir. »

Mathias, papa d'Alexis, 8 ans et Tess, 5 ans :

« Tu seras un homme quand tu seras père ! »

« À l'approche de mes 40 ans, j'ai senti monter une pression énorme de la part de mon entourage. La pire, ça a été ma mère, elle m'a carrément fait un chantage affectif, du genre : "À cause de toi, je ne serai sans doute jamais grand-mère !" »

Aujourd'hui, j'ai l'impression qu'aux yeux de la société, la paternité est un passage obligatoire pour devenir un homme. En tous cas, moi, j'ai vraiment entendu le message : "Tu seras un homme quand tu seras père !" »

Avec ma chérie, on a fait nos enfants un peu sur le tard, mais quand on s'est sentis prêts, c'est-à-dire au meilleur moment ! »

Jean, père d'Agathe, 6 ans :

« L'horloge "psychobiologique" m'a appelé ! »

« À 43 ans, j'ai réalisé que si j'attendais encore un peu, j'irais chercher mon enfant à l'école avec un déambulateur ! Bizarrement, c'est moi qui me suis mis à flipper le premier côté horloge biologique, ma femme était moins pressée, moins angoissée... Elle voulait encore s'accomplir dans le domaine professionnel. J'avoue que je lui ai un peu mis la pression ! Elle n'était plus si jeune, peut-être qu'on allait galérer pour l'avoir, et si on en voulait plusieurs ? D'autant qu'on avait l'exemple d'un couple, dans notre entourage proche, qui, parce qu'ils avaient trop attendu, avait beaucoup galéré pour avoir un enfant... »

Je ne sais pas s'il s'agit d'instinct paternel, d'instinct de survie, mais j'ai ressenti cette urgence, il fallait que je devienne papa pour me sentir comblé, accompli. »

Raphaël, papa de Garance, 7 ans :

« J'avais très envie de devenir père, mais j'étais tétanisé par le côté irrémédiable de cet avant-après... »

« Moi qui suis du genre indécis, j'appréhende toujours les conséquences de mes actes. Par exemple, je ne comprends pas qu'on puisse se faire faire un tatouage ! Alors avoir un bébé... c'était compliqué à assumer !

En même temps, j'en avais vraiment envie. J'étais avec la bonne personne, heureux et amoureux, je me sentais prêt à vivre cette nouvelle étape avec elle. Mais j'ai vécu des grands moments de prise de tête avec moi-même. Je ne sais pas comment font les autres, mais pour moi, ça a été la plus grande décision de ma vie : faire naître un enfant dans ce monde de fous !

Je me souviens de sensations de vertige, qui ont continué tout au long de la grossesse. Et quand ma fille est née, j'ai su que j'avais fait le bon choix : toutes mes questions se sont envolées dès que je l'ai prise dans mes bras. Entre ma vie d'avant et celle d'aujourd'hui, je n'hésite pas... »

Samon, papa de Milo, 3 ans :

« Plus intellectuel qu'hormonal ! »

« Mon désir d'enfant a toujours été abstrait, plutôt flou. Je n'avais pas une envie viscérale de fonder une famille. En fait, c'était plus intellectuel qu'hormonal !

« Finalement pour moi, devenir papa, c'est accepter de plonger par amour dans l'inconnu. Même si l'idée de faire voir le jour à un enfant dans un monde assez effrayant est une vraie question. »

LE DÉSIR D'ENFANT DES HOMMES

Qu'est-ce que ça va changer ? Cinq questions angoissées et ultrarécurrentes de futurs papas :

1. « Ma femme aura-t-elle encore autant d'intérêt pour moi ? »
2. « Vais-je être à la hauteur ? »
3. « Va-t-on continuer à faire l'amour ? Souvent ? Vais-je réussir à continuer à la désirer ? »
4. « Vais-je parvenir à créer un lien avec mon bébé ? »
5. « Aurai-je encore du temps pour moi ? »

TEST DE GROSSESSE POSITIF, L'ANNONCE : LE JOUR OÙ TOUT A BASCULÉ (OU PAS !)

Antoine, papa de Victor, 4 ans :

« Nostalgie, trac et immense joie ! »

« C'est moi qui suis allé acheter le test, ça m'a fait tout drôle car la pharmacienne avait longtemps été habituée à me voir acheter des capotes ! Pendant un quart de seconde, je me suis limite senti nostalgique de mes années de liberté (sexuelle !). J'ai vraiment eu le trac, au moment crucial du test et j'ai finalement bondi de joie en découvrant qu'il était positif ! »

Vincent, papa de Léa, 9 ans et Joseph, 4 ans :

*« Ma vie allait basculer, j'avais des vertiges,
je me sentais oppressé physiquement. »*

« J'étais super, super flippé, car indécis, pas sûr que ce soit le meilleur moment pour faire un enfant, pas certain d'être vraiment prêt à faire autant de sacrifices, pas installé professionnellement, etc. Je me sentais flou, dans un entre-deux, avoir un enfant à cette période de ma vie me paraissait plutôt casse-gueule...

En fait, je dois avouer qu'au moment du résultat, j'ai même croisé les doigts pour que ce soit négatif ! Sur le moment, et même les jours qui ont suivi, j'ai pris un masque de façade, de circonstance, pour faire plaisir à ma copine. Alors qu'intérieurement, j'angoissais comme jamais ! Ma vie allait basculer, j'avais des vertiges, je me sentais oppressé physiquement. Je

regardais les pères dans la rue, dans le métro, je trouvais qu'ils avaient l'air épuisé, stressé, ça ne donnait pas envie.

Il m'a fallu du temps pour que je me remette du choc et que je commence à me réjouir... La première échographie a été comme une réponse à toutes mes questions : en entendant le cœur battre, j'ai éclaté en sanglots ! J'étais le premier surpris de cette émotion que je ne contrôlais pas, je me souviens que ma femme m'a pris la main. Ça reste l'un des moments les plus forts de ma vie : j'allais devenir papa. »

Simon, papa de Noé, 5 ans :

*« J'ai eu envie de le crier à la terre entière :
j'allais être papa ! »*

« Ma femme avait tellement peur que le test soit négatif qu'elle m'a demandé de regarder à sa place. Quand j'ai vu le symbole positif apparaître, j'ai hurlé "Yes !" et je l'ai prise dans mes bras. J'avais envie de le crier à la terre entière, mais c'est elle qui m'a calmé et proposé d'attendre encore quelques semaines. Les jours qui ont suivi, j'avais l'impression d'être détenteur du plus grand secret de tous les temps. Finalement, j'ai adoré ne pas le dire trop tôt (j'ai tenu un mois avant de le dire, en douce, à mes parents !), cette nouvelle qui allait bouleverser notre vie n'appartenait qu'à nous... Après la première échographie, Rose, ma femme, m'a donné l'autorisation de poster : "Je vais être papa !" sur Facebook, ma première immense fierté de père. »

Marco, papa de Nina, 2 ans :

« Un sms “Rose ou bleu” de ma femme et ma précipitation pour vérifier si ça se voyait déjà ! »

« Je passais une journée médiocre entouré de gens médiocres. Mon portable a bipé, un message de ma femme : “Rose ou bleu ?”, suivi d’une photo avec des petites chaussures de nouveau-né. J’ai fui le bureau en inventant un prétexte pour la retrouver. J’avais besoin de la voir là, tout de suite, de la contempler, de vérifier si elle avait déjà changé ! »

**Mathieu, papa de Georges,
6 ans et futur papa d’une petite fille :**

« Une fierté toute masculine ! »

« Quand ma femme m’a annoncé qu’elle était enceinte, j’étais fou de joie, mais j’ai aussi été gagné par un gros sentiment de fierté qu’elle soit tombée enceinte dès le premier essai ! Genre étalon ! »

QUAND BÉBÉ SE FAIT ATTENDRE

« Paul*, papa d'un fils de 9 ans :

*« Infertile, je me sentais blessé dans ma virilité,
comme impuissant. »*

« Mon désir d'enfant est venu sur le tard, lorsque ma femme Emma a voulu devenir maman. Avant, je vivais très bien avec ma petite routine égocentrée, ce n'était pas du tout un impératif, pour moi, de devenir père.

C'est Emma qui m'a donné envie de le devenir. Le désir est devenu un projet : nous allions avoir un enfant.

Mais les mois ont passé et toujours rien. J'avais pensé naïvement qu'il suffisait de désirer un bébé pour qu'il arrive, mais au bout d'un an, nous avons fini par consulter. Une batterie d'examens plus tard, le verdict est tombé : c'était moi le coupable ! On m'a décrypté les résultats hiéroglyphiques : je souffrais d' "oligo-asthéo-tératospermie". En clair, mes spermatozoïdes n'étaient pas assez performants ou presque tous morts.

Ma première réaction a été de vouloir quitter Emma. Je culpabilisais trop à l'idée d'être celui qui allait l'empêcher de devenir maman. Mais elle m'a interdit de le faire !

On a ensuite appris qu'il me restait quelques spermatozoïdes "viabiles" et qu'il était encore possible d'essayer de concevoir un bébé ensemble, en entamant un parcours de procréation médicale assistée.

* Paul Canuhèse est l'auteur du très émouvant *FIV à papa*, aux éditions PiXL (2016).

Ça nous a pris quatre ans. Notre fils est né au bout de la cinquième FIV, alors qu'on n'y croyait plus. On était à bout de souffle, arrivés en fin de parcours, on s'était dit que c'était la dernière tentative. Je me souviens que j'y étais même allé à contrecœur. Je n'en pouvais plus de toutes ces épreuves, ces faux espoirs, c'était trop douloureux. D'autant que ma femme tombait enceinte à chaque fois, le temps d'y croire et de se réjouir...

Pour la première grossesse, on avait appris au bout du deuxième mois que le cœur s'était arrêté de battre, je ne savais même pas que ça pouvait exister. J'étais passé de l'euphorie à l'abattement en l'espace de quelques secondes. Du coup, pour les trois autres grossesses, on avait été plus prudents, mais on voulait tellement y croire. À chaque nouvel échec, je ramassais ma femme à la petite cuillère alors que, moi-même, je n'en menais pas large...

La grossesse (celle qui a marché !) a été placée sous haute surveillance, avec une échographie tous les mois.

Je me souviens que le jour de l'accouchement, j'étais totalement abasourdi. Je ne réalisais rien, j'étais dans un état léthargique.

Quand je suis allé déclarer mon fils à la mairie, j'avais oublié mes papiers, je ne savais plus qui j'étais !

Je me suis énormément occupé de mon bébé, dès les premiers jours. Le centre de ma vie s'est déplacé, ça s'est imposé. Le fait de l'avoir autant attendu, tellement désiré, joue sûrement beaucoup...

Aujourd'hui, je résignerais tout de suite ! Et pour plusieurs enfants !

La paternité m'a donné une nouvelle place par rapport à ma femme, bien sûr, mais aussi vis-à-vis de notre entourage. On s'était sentis tellement exclus en tant que couple sans enfant.

C'est un peu comme si on avait enfin rejoint le monde des vivants ! En tous cas, on entrait dans la norme.

Être "infertile" c'est quasiment un handicap. Ton corps te trahit, tu n'es pas capable de procréer, tu es comme amputé. Je le vivais comme un manque réel, une profonde injustice.

Mais je ne pouvais en parler à personne, je le gardais pour moi. Là encore, il y a une vraie différence, dans le vécu, entre les hommes et les femmes.

Emma trouvait plus facilement des interlocuteurs, elle échangeait sur le sujet, sur ses difficultés au labo, avec des infirmières, des copines... Pour un homme, c'est plus complexe, on est plus dans la retenue, le silence. Je descendais dans des sous-sols glauques avec une éprouvette dans une main et une revue érotique dans l'autre donner mon sperme. Et quand je croisais des hommes, ces rencontres étaient plutôt pathétiques. On vivait la même chose, mais on faisait semblant de ne pas se voir, blessés dans notre fierté de mâles. C'est caricatural mais c'est un peu, beaucoup, ça...

Je crois que pour un homme, l'infertilité est souvent synonyme de honte, on se sent inférieur. Moi, je me sentais atteint dans ma virilité, comme impuissant.

Ces quatre années de PMA ont été une épreuve pour mon couple. On s'est abîmés, beaucoup engueulés. Je comprends qu'on en vienne à se séparer, c'est si douloureux. Là aussi, il faudrait pouvoir être plus entourés, aidés, car ces épreuves mettent en danger le couple en isolant l'homme et la femme. Si on ne dialogue pas, on s'éloigne, on vit les choses de manière séparée.

Je reconnais que pour la première FIV, j'ai été totalement absent. À part avoir donné mon sperme, je n'ai rien fait. Ma femme était seule dans l'aventure, je me sentais exclu du protocole, je n'avais pas de place.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Paroles de papas

Alix Leduc



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E