

Le guide pour **se retrouver après une IVG**

Faire la paix avec soi-même



Le poids du silence



Introduction

si tu as ce guide entre les mains, c'est probablement parce que tu ressens ce décalage étrange.

Ce moment où la société, tes proches, ou même le corps médical te disent, de manière plus ou moins subtile : « Voilà, c'est fait, c'était ton choix, maintenant tourne la page ».

Mais la réalité, c'est que le bouton "reset" n'existe pas.

Il y a un grand malentendu qui voudrait que, parce qu'une décision est réfléchie, voulue ou nécessaire, elle devrait être indolore.

On t'a peut-être fait croire que si tu as choisi d'avorter, tu n'as plus le droit de pleurer, d'être en colère ou d'être simplement paumée. On t'enferme dans le « tu l'as voulu, alors tais-toi ».
Je suis là pour te dire que c'est n'importe quoi.

Le piège du "silence légitime"

C'est ce sentiment de solitude immense qui s'installe quand on se dit qu'on n'a pas le droit de se plaindre. Tu te retrouves avec ton soulagement d'un côté et ta tristesse de l'autre, sans savoir où les ranger. Tu as l'impression que si tu montres ta douleur, on va croire que tu regrettes ton choix.

Pourtant, on peut être intimement convaincue d'avoir pris la meilleure décision pour soi, et avoir le cœur lourd en même temps.

On peut être soulagée que ce soit terminé, et pourtant se sentir vide. Ça s'appelle l'ambivalence, et c'est ce qui fait de toi un être humain, pas une machine.

Pourquoi ce guide ?

Prêt(e) à ouvrir la porte ? On commence par ton corps.

Pourquoi ce guide ?

En tant que sexothérapeute, je vois trop de femmes arriver dans mon cabinet des mois, voire des années plus tard, avec une sexualité « verrouillée », une peur viscérale de la pénétration ou un rapport au corps brisé.

Pourquoi ? Parce qu'on ne leur a pas laissé d'espace pour dire : « C'était dur ».

Ce guide n'est pas là pour remettre ton choix en question. Jamais. Il est là pour t'aider à :

- Comprendre le tsunami hormonal qui secoue ton moral (non, tu n'es pas folle, c'est de la biologie).
- Récupérer ton corps après qu'il a été médicalisé, touché, scruté.
- Retrouver ta place de femme et d'amante sans que la culpabilité ou la peur ne s'invitent sous la couette.
- Mettre des mots sur ce silence que tu t'imposes peut-être par pudeur ou par fierté.

On va traverser ça ensemble, sans tabou, sans jugement, et surtout, sans te demander de te taire.

Chapitre 1 :
**Ce que ton
corps traverse**



Ce que ton corps traverse

Quand on sort de l'intervention, on a souvent cette idée en tête : « Voilà, c'est physiquement terminé ».

Sauf que ton corps, lui, ne fonctionne pas avec un interrupteur ON/OFF. Il a entamé un processus, et s'arrêter net demande une sacrée logistique interne.

Le crash hormonal (ou pourquoi tu pleures devant une pub de pâtes)

Dès que la grossesse s'arrête, ton taux d'hormones chute de manière vertigineuse. C'est un peu comme si tu roulais à 130 km/h sur l'autoroute et que tu passais d'un coup la marche arrière.

- Ce qui se passe : Tes taux de progestérone et d'œstrogènes s'effondrent. Ce sont elles qui gèrent ton équilibre émotionnel.
- Le résultat : Tu peux te sentir irritable, d'une tristesse infinie, ou avoir l'impression d'être totalement à côté de tes pompes.

Ce qu'il faut retenir : C'est de la biologie, pas de la psychologie. Ce n'est pas parce que tu "regrettes" ou que tu es "fragile", c'est parce que ton cerveau manque de carburant pour stabiliser tes humeurs. Sois patiente avec tes larmes, elles font juste partie du nettoyage hormonal.

Cette sensation de "vide" étrange

C'est un ressenti dont on parle peu mais qui revient souvent en consultation. Même si tu ne voulais absolument pas de cette grossesse, ton corps s'était préparé à "accueillir".

Quand ça s'arrête, il reste une sorte d'écho, une sensation de vide dans le bas-ventre qui peut être physiquement troublante.

Certaines femmes ressentent même des tiraillements, ou ont les seins qui restent tendus quelques jours.

C'est le rappel concret de ce qui a été. Ne repousse pas cette sensation avec dégoût.

Ton corps n'est pas ton ennemi, il est juste en train de faire sa "mise à jour".

Des petits gestes pour se faire du bien (vraiment)

Pour aider ton corps à comprendre que la tempête est finie et qu'il peut se détendre, voici quelques trucs qui fonctionnent :

- La chaleur, ta meilleure amie : Une bouillotte sur le bas-ventre, ce n'est pas que pour les règles. La chaleur détend les tissus qui ont été sollicités et envoie un signal de sécurité à ton utérus. C'est comme un câlin interne.
- Le droit de dormir (beaucoup) : Ton corps a dépensé une énergie folle. La fatigue post-IVG est réelle. Si tu as besoin de dormir 10h ou de faire des siestes, fais-le. C'est pendant le sommeil que tes hormones se recalibrent.
- Réapproprier ton ventre par le toucher : Souvent, après une IVG, on ne veut plus toucher son ventre. On le voit comme une zone de problème.

Mon petit conseil :

Le petit exercice : Sous la douche, ou le soir au calme, pose juste tes mains à plat sur ton bas-ventre. Sans masser, sans rien chercher. Respire juste "sous tes mains". C'est une façon de dire à ton corps : « Je suis là, on est ensemble, tout va bien ». C'est le premier pas pour ne pas te déconnecter de ton identité de femme.

Chapitre 2 :
**Le poids du
silence et de la
culpabilité**



Le poids du silence et de la culpabilité

C'est sans doute la partie la plus injuste de l'IVG. Dans notre société, on a tendance à penser que la souffrance est proportionnelle au manque de choix.

En gros : si tu n'as pas choisi ce qui t'arrive, on te plaint. Si tu l'as choisi, on attend de toi que tu assumes avec le sourire.

Résultat ? Tu te retrouves avec ce que j'appelle le "silence légitime".

Tu te dis : « Je ne vais pas me plaindre, c'est moi qui l'ai voulu ». Et c'est là que la culpabilité s'installe confortablement.

Sortir du "Je l'ai voulu, donc je me tais"

Retiens bien ceci : **Le choix n'empêche pas l'épreuve.**

Tu peux avoir pris la décision la plus juste, la plus sage et la plus nécessaire pour ta vie actuelle, et pourtant ressentir une tristesse immense.

On a le droit d'être en deuil d'un "possible".

Faire une IVG, c'est fermer une porte. Et même si on sait que derrière cette porte, ce n'était pas le bon moment ou la bonne vie pour nous, le geste de fermer la porte reste un acte fort qui secoue.

La culpabilité, c'est souvent de la colère que l'on retourne contre soi-même. On s'en veut d'avoir été "insouciante", on s'en veut de faire subir ça à son corps, ou on s'en veut d'être triste alors qu'on devrait être "soulagée".

Faire face au regard (et au tien)

On redoute souvent le jugement des autres, mais le juge le plus sévère, c'est souvent celui qui se trouve dans ton miroir.

- Le regard des autres : Tu n'as pas à te justifier. Ton histoire t'appartient. Si tu ne te sens pas d'en parler, c'est ton droit. Si tu décides d'en parler et qu'on te balance des phrases maladroitement, rappelle-toi que les gens parlent souvent de leurs propres peurs, pas de ta réalité.
- Ton propre regard : Essaie de remplacer le "Pourquoi j'ai fait ça ?" par "Pour quoi j'ai fait ça ?". Qu'est-ce que tu as protégé en faisant ce choix ? Ta liberté ? Ton avenir ? Ton équilibre ? Ta santé mentale ? En te reconnectant à la raison positive de ton choix, tu redonnes du sens à l'épreuve.

Anticiper la "Vague Anniversary"

Il y a des moments où tu vas te sentir super bien, et d'un coup, sans prévenir, la vague va revenir. Ça peut être en voyant une date sur un calendrier, en entendant une chanson, ou en voyant une amie annoncer une grossesse.

- Ne lutte pas contre la vague, laisse-la passer. Si tu essaies de la bloquer, elle sera plus forte la prochaine fois. Prends ce moment pour toi, pleure si besoin, et rappelle-toi que c'est juste ton cerveau qui finit de traiter l'information. Ce n'est pas un retour en arrière, c'est une étape de plus vers la paix.

Mon petit conseil :

On ne devrait jamais avoir à s'excuser de ressentir une émotion. Ta tristesse n'est pas un signe que tu as pris la mauvaise décision. C'est juste le signe que tu as un cœur, que tu es humaine et que ce que tu as traversé compte. Le pardon envers soi-même ne se commande pas, il se cultive chaque jour en se disant : « J'ai fait le meilleur choix possible avec ce que j'avais en main à ce moment-là ». Et c'est suffisant.

Chapitre 3 :
**Le couple à
l'épreuve du
choix**



Le couple à l'épreuve du choix

L'IVG est une expérience qui peut soit souder un couple, soit créer une faille invisible.

Pourquoi ? Parce que vous ne vivez pas l'événement au même endroit. Toi, tu le vis dans ta chair, tes hormones et tes tripes.

Lui (ou ton/ta partenaire), le vit à travers ce qu'il voit de toi, avec son propre sentiment d'impuissance.

Deux solitudes face à face

C'est le grand classique : tu as l'impression qu'il "passe à autre chose" trop vite, qu'il ne comprend pas l'ampleur du séisme, ou qu'il évite le sujet.

De son côté, il a peut-être peur de te blesser en en parlant, ou il se sent coupable de ne pas pouvoir porter une part de ta douleur physique.

- Le décalage de rythme : Pour le partenaire, une fois l'intervention passée, le "problème" est résolu. Pour toi, c'est là que le travail émotionnel commence souvent vraiment. Ce décalage peut créer de l'amertume : « Il s'en fout » vs « Elle n'en sort pas ».
- L'impuissance : Souvent, l'autre veut "réparer" ou "trouver des solutions". Sauf qu'ici, il n'y a rien à réparer, il y a juste à accueillir.

Communiquer sur le besoin d'espace (ou de soutien)

Le secret pour ne pas finir en "colocs qui s'évitent", c'est d'arrêter de supposer que l'autre sait ce dont on a besoin. En post-IVG, tes besoins changent d'une heure à l'autre.

- Ose dire tes limites : Si tu n'as pas envie qu'il te touche, dis-le sans agressivité. « J'ai besoin que tu sois près de moi, mais mon corps a encore besoin d'être tranquille. Ce n'est pas contre toi, j'ai juste besoin de me retrouver. »
- Explique ton "ressenti" : Au lieu d'attendre qu'il devine pourquoi tu es triste, donne-lui le mode d'emploi. « Aujourd'hui, c'est une journée "down", j'ai juste besoin que tu restes avec moi sans forcément parler. »

Soutenir l'autre (quand on a encore un peu de force)

Même si c'est toi qui as traversé l'épreuve physiquement, n'oublie pas que ton partenaire peut aussi être ébranlé. Lui aussi a dû faire le deuil d'un possible, lui aussi a pu avoir peur pour toi.

Demande-lui simplement : « Et toi, comment tu l'as vécu ? ». En ouvrant cet espace, tu évites qu'il se sente uniquement comme un "assistant logistique" et tu réintègres de l'intimité émotionnelle dans votre duo.

L'IVG n'est pas un "secret honteux" que vous devez porter chacun de votre côté. C'est un événement de votre histoire commune. Parfois, on a peur d'en parler pour ne pas "remuer le couteau dans la plaie", mais c'est souvent le silence qui fait le plus de dégâts.

Soyez une équipe. Une équipe qui a le droit de tâtonner, d'être maladroite, mais qui décide de ne pas se lâcher la main dans la tempête.

Chapitre 4 :
**Sexualité et
Intimité**



Sexualité et Intimité

En sexothérapie, je vois souvent ce phénomène : après l'intervention, la sexualité est associée, consciemment ou non, au "danger" ou à la "douleur".

Ton cerveau a enregistré que le sexe = une grossesse non désirée = une épreuve médicale.

Forcément, il ne saute pas de joie à l'idée de recommencer

Pourquoi le désir se met en veille ?

- La peur de la "récidive" : C'est la barrière numéro 1. Même avec une contraception béton, la confiance est ébranlée. On devient hyper-vigilante, et le plaisir est impossible quand on est en mode "alerte".
- Le corps "zone de soin" : Entre les examens, l'intervention et les saignements, ton intimité a été scrutée par des inconnus en blouse blanche. Ton corps est devenu un objet médical. Pour redevenir un objet de plaisir, il a besoin de temps.
- La punition inconsciente : Parfois, on s'interdit le plaisir parce qu'on a l'impression que ce serait "indécent" d'aimer ça après ce qu'on a traversé. Comme si on devait payer une dette de tristesse.

Réapprivoiser le plaisir : La stratégie des petits pas

L'erreur classique, c'est de vouloir reprendre là où on s'était arrêté. Mauvaise idée. Il faut réinitialiser la machine.

- Le sexe "hors-pénétration" : Qui a dit qu'un rapport sexuel devait forcément se finir par une pénétration ? Pour lever la peur de la grossesse ou de la douleur, recommencez par des caresses, des massages, de l'exploration manuelle. Enlève l'enjeu, et le désir reviendra pointer son nez.
- Le droit de dire "Stop" en plein milieu : C'est ta règle d'or. Tu peux avoir envie de commencer et, soudainement, avoir un flash ou une baisse de moral. Ce n'est pas grave. Dis-le : « Mon corps sature, on s'arrête là pour ce soir ? ». Si tu sais que tu peux arrêter à tout moment, tu auras beaucoup moins peur de commencer.
- Reprendre le contrôle de ses sensations : Avant de réouvrir la porte à l'autre, réouvre-la à toi-même. Explore ton corps seule, avec douceur, pour vérifier que "tout fonctionne encore" et que tu peux encore ressentir de la douceur là où il y a eu de la douleur.

Le dialogue érotique

Parle à ton partenaire de tes craintes. Ne le laisse pas interpréter ton refus comme un manque de désir pour lui.

Dis-lui : « J'ai très envie de nous, mais j'ai peur que ça me rappelle l'intervention. On y va doucement ? ». En partageant ta vulnérabilité, tu transformes l'acte sexuel en un acte de soin et de retrouvailles, plutôt qu'en une épreuve de performance.

Mon petit conseil :

Faire l'amour après une IVG, c'est un acte de résilience. C'est dire à ton corps : « On a traversé un truc dur, mais on a encore le droit à la joie ». Ne te force jamais, mais ne t'interdis rien non plus. Le plaisir n'est pas une trahison, c'est une réparation. Ton corps t'appartient, et il est fait pour vibrer, pas juste pour subir. Prends tout le temps qu'il te faut, la clé est entre tes mains.

Chapitre 5 : **Ta boîte à outils**



Ta boîte à outils

L'objectif n'est pas de tout faire d'un coup, mais de piocher ce qui résonne en toi aujourd'hui.

1. Le rituel de "Passage" (Honorer sans s'enfermer)

Même si tu es 100% en accord avec ton choix, marquer symboliquement la fin de cet épisode aide le cerveau à passer à autre chose.

- La lettre de libération : Écris tout ce que tu as sur le cœur. Ta tristesse, ton soulagement, tes peurs, les raisons de ton choix. Ne te censure pas. Ensuite, brûle cette lettre ou déchire-la en mille morceaux. C'est un signal fort pour dire : « J'ai déposé ce que je portais, maintenant j'avance ».
- Le geste symbolique : Certaines femmes aiment planter une fleur ou s'offrir un bijou qu'elles porteront comme un symbole de leur force et de leur résilience. Ce n'est pas un souvenir triste, c'est le marqueur de ton courage.

2. Réinvestir ton ventre (Exercices de reconnexion)

Ton bas-ventre a été une zone de stress. On va lui redonner de la douceur.

- La respiration abdominale : Allonge-toi, pose une main sur ton ventre. Inspire en gonflant le ventre comme un ballon, expire en le laissant redescendre. Imagine qu'à chaque expiration, tu évacues les tensions logées dans ton utérus.
- L'auto-massage bienveillant : Avec une huile qui sent bon, masse ton ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Fais-le pour toi, pour te réapproprier ta peau, sans but médical. C'est ton territoire, redeviens-en la reine.

3. Tes phrases "Boucliers"

Parfois, c'est l'entourage qui est lourd (même sans le vouloir). Prépare tes réponses pour ne pas te laisser envahir :

- Face à une question indiscreète : « C'est gentil de prendre des nouvelles, mais je n'ai pas envie d'en parler pour le moment. Parlons plutôt de... »
- Face à une remarque culpabilisante : « J'ai pris la décision qui était la plus juste pour moi, et je suis en paix avec ça. » (Même si c'est un peu un mensonge sur le moment, le dire à voix haute finit par aider à le croire).

4. Le carnet de "Météo Intérieure"

Pendant quelques jours, note juste un adjectif sur ton état d'esprit le soir. Fatiguée, soulagée, nostalgique, vide, en colère.

Pourquoi ? Pour te rendre compte que tes émotions changent.

On croit souvent qu'on va rester triste pour toujours, mais voir sur papier que le mercredi a été "mieux" que le lundi aide à voir la lumière au bout du tunnel.

5. Le "Coconing" Sensoriel

Ton corps a été malmené, offre-lui du sensoriel "doudou".

- Une playlist qui te fait du bien, un plaid tout doux, des saveurs réconfortantes. Tout ce qui flatte tes 5 sens aide ton système nerveux à sortir du mode "alerte" pour revenir au mode "repos".

**Tu n'es plus
seule**



Si tu es arrivée au bout de ces pages, j'espère que tu sens déjà un petit poids en moins sur tes épaules.

Ce guide n'avait qu'une seule mission : te donner la permission.

La permission de ressentir, la permission de te taire quand tu en as besoin, mais surtout la permission de parler quand le silence devient trop lourd.

Ce qu'il faut emporter avec toi

Si tu devais oublier tout le reste, garde ces trois certitudes bien au chaud :

- **Ton choix est légitime** : Tu as pris la décision la plus juste avec les cartes que tu avais en main. Personne n'est à ta place, personne ne vit ton quotidien. Ton discernement est ta force.
- **Ton corps est résilient** : Il a vécu une tempête, c'est vrai. Mais il sait aussi comment retrouver son équilibre. Sois patiente avec lui, il fait de son mieux pour redevenir ton allié, pas ta prison.
- **Le plaisir n'est pas une trahison** : Retrouver ton désir, ton rire et ta joie de vivre ne signifie pas que tu as "oublié" ou que tu es "insensible". C'est le signe que la vie continue, et c'est la plus belle façon d'honorer ton parcours.

Tu n'as plus à avancer en apnée

On croit souvent qu'on doit traverser l'après-IVG seule, comme une épreuve secrète.

Mais tu as le droit d'être accompagnée. Tu as le droit de déposer ce que tu portes dans un endroit où on ne te jugera pas, où on ne te dira pas de "passer à autre chose" trop vite, et où on comprendra que ton intimité a besoin de douceur pour se réouvrir.

Alors transforme cette épreuve en une force pour la suite de ta vie de femme.