

Emmy Druesne  
et Laurie Lejeune  
Préface de Julia Kerninon

« TU VAS  
REGRETTER  
DE NE  
PAS AVOIR  
D'ENFANT »

Le guide pour clarifier son désir **ou non**  
de devenir mère, sans pression

JouVence

## **Également aux Éditions Jouvence :**

*La Naissance autrement*, Sophie Gamelin-Lavois  
*Être mère sans s'oublier*, Soline Bourdeverre-Veyssiere  
*Mon projet bébé*, Amélie Clergue Vaurès  
*Viens, on s'émerveille !*, Delphine Lauprêtre  
*Renâître pour faire naître*, La Renarde Bouclée  
*Daronne et lesbienne*, Mélanie Gire

## **Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-063-2

Suivi éditorial : Kaëla Jouini – Librorum Édito

Correction : Nathalie Rachline

Couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Frank Pitel

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

Préface.....	7
Avant-propos .....	9

## Partie 1

### **Pour faire des enfants, il ne faut pas trop réfléchir**

15

Tu ne vas quand même pas te poser cette question-là... maintenant?.....	16
Notre manifeste : est-ce si naturel de s'épiler la chatte? ..	20

## Partie 2

### **Pourquoi te poses-tu la question de la (non-)maternité ?**

23

Tu le vois, ce spectre du regret?.....	24
Faire le bilan de ta situation.....	31
Avoir des enfants, c'est être une vraie femme.....	34
Ne pas avoir d'enfant, c'est profondément égoïste ...	39
Sois libre! Vis! Ose!... mais pas trop.....	45
Tu as de la chance, nos grands-mères n'avaient pas le choix.....	50

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

Tu peux congeler tes ovocytes maintenant, tu sais...	52
Tu peux avoir des enfants et garder ta liberté, voyons !.....	57
Déconstruire les rôles qui t'étouffent.....	61
Tu ne vas pas t'appauvrir, voyons !.....	63
Réconcilier le fameux « travail <i>vs</i> enfants ».....	65
Ton corps t'appartient (mais on a quand même notre mot à dire, non?).....	67
<i>New society, new vibes ?</i> .....	73

### Partie 3

## Tes neuf doubles maléfiques

79

Identifier ton profil d'ambivalente.....	81
<b>La rationnelle ambivalente</b> .....	85
Démêler désir, projet et projections.....	89
<b>La gardienne du bon moment</b> .....	92
Appliquer la méthode du « assez bon ».....	96
<b>L'amoureuse tirillée</b> .....	100
Séparer les enjeux qui s'emmêlent.....	104
<b>La lucide en reconstruction</b> .....	107
Redéfinir ton identité.....	110
<b>La fille de sa mère</b> .....	112
Te libérer des attentes maternelles.....	116
<b>La militante ambivalente</b> .....	121
Réconcilier féminisme et désir de maternité.....	124

<b>La libre inquiète</b> .....	128
Sortir de l'indécision paralysante.....	132
<b>La conforme en rupture</b> .....	137
Réconcilier rébellion et désirs authentiques.....	140
<b>La <i>sola</i> désenchantée</b> .....	143
Sortir de l'entre-deux.....	146

#### Partie 4

### Je fais quoi maintenant ?

151

<b>Je fais la différence entre désir et projet</b> .....	153
Faire le tri entre désir, projet et projections.....	156
<b>Je lève mes peurs comme je peux et j'identifie mes aspirations pour de vrai!</b> .....	161
Explorer tes peurs.....	165
<b>Mes besoins, ces grands oubliés...</b> .....	171
Rédiger ta charte personnelle.....	174
<b>C'est toujours flou.... je fais quoi?</b> .....	178
Passer ton contrat avec toi-même.....	181
<b>Je décide (enfin!)</b> .....	187
Décider avec nuance.....	188
Tester le regret dans dix ans.....	190
Définir ton engagement minimal.....	194
<b>Et le numéro complémentaire : je me fais confiance</b> .....	196

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

## Partie 5

### Et si tu inventais ta propre version ?

201

« Faire famille » : cela veut dire quoi au juste? .....	203
<i>Queerer</i> sa famille avec enfant .....	206
Se lancer dans la coparentalité .....	212
Et si ton projet de vie c'était autre chose? .....	225
M'accomplir sans faire de bébé .....	229
Nourrir ses amitiés lorsqu'on n'a pas d'enfants .....	234
Diagnostic de mes amitiés .....	235

## Conclusion

### Et si « trop réfléchir » était un super-pouvoir ?

241

Annexes – Nos histoires .....	245
Mon histoire : Emmy .....	245
Mon histoire : Laurie .....	248
Pour aller plus loin .....	251
Être accompagnée .....	251
Expériences et choix personnels .....	251
Couple, amitiés, liens et relations sociales .....	253
Remerciements .....	255
Références .....	257

# Préface

A voir un enfant impacte la vie entière. C'est un engagement, une responsabilité, une prise de risque. Pourtant, la maternité est encore bien souvent présentée aux femmes comme un passage obligé – un procédé qui permet aussi de masquer élégamment ce qu'elle peut leur coûter : de douleur, de peur, de paix intérieure, de charge mentale, de revenus. Aujourd'hui encore, si une femme ose verbaliser ses hésitations, son ambivalence ou son absence d'intérêt pour la maternité, il est probable que ses interlocuteurices essaient immédiatement de la *ramener dans le droit chemin*, voire de la faire taire : elle changera d'avis. Elle le regrettera. Comme si le destin d'une femme était forcé-ment d'être une mère, comme si être une femme n'était pas déjà en soi un destin. La maternité est une fonction, pas une identité première. La maternité n'est pas obligatoire. Avoir ou non des enfants est une décision d'ordre privé, il faut le dire et le redire.

Nous avons besoin de livres qui racontent une autre histoire. Nous avons besoin de récits qui rendent aux femmes leur agencivité et leur liberté. Nous avons besoin d'espace pour réfléchir. C'est ce qu'offre ce livre nécessaire.

*Julia Kerninon*

# Avant-propos

« *Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant* » : nous avons fait le choix d'un titre volontairement provocateur. Il pourrait te laisser penser que, par peur du regret, nous te préconisons d'avoir un enfant. Loin de nous cette idée. Nous avons voulu utiliser l'effet de sidération qu'une telle injonction peut provoquer pour déplacer le regard, en montrant qu'il n'existe pas une seule bonne réponse mais une pluralité de chemins possibles.

Comme Bettina Zourli dans *Le Temps du choix*<sup>1</sup>, nous revendiquons la nécessité de sortir de la fausse binarité : d'un côté les parents, de l'autre les *childfree*. Leur point commun : avoir toujours su qu'ils voulaient ou ne voulaient pas d'enfants. Entre ces deux pôles, il existe une zone immense, mouvante, inconfortable, mais profondément vivante : l'ambivalence. Là où se situent tant de femmes qui ne savent pas si elles souhaitent devenir mères.

Ce livre est né de cette conviction et aussi de notre parcours. Nous ne sommes ni psychologues ni universitaires. Nous sommes Emmy Druerne, coach professionnelle, et Laurie Lejeune, psychopraticienne, et, depuis 2023, nous accompagnons des femmes, dans notre programme collectif (M)otherhood, à passer de la confusion à la clarté sur la question de la maternité. Un espace qui nous a manqué et qui manque encore aujourd'hui. Ce livre s'inscrit dans la continuité de ce travail. Il mêle nos expériences personnelles (lorsque nous écrivons « je ») et nos pratiques professionnelles. Nous assumons ainsi que ce texte soit traversé

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

par nos couleurs : celles d'un féminisme affirmé et d'un engagement aux côtés des luttes LGBTQIA+. Tu y trouveras donc de la subjectivité. Nous t'invitons à l'accueillir avec recul pour interroger ce que nos positions viennent réveiller chez toi et à accepter de ne pas être toujours d'accord.

Pour donner de la matière à cette réflexion, nous avons choisi une méthodologie plurielle.

- Les témoignages que tu liras sont tous réels, collectés dans nos accompagnements et des entretiens. Tous les prénoms ont été modifiés pour préserver l'anonymat. De ce fait, nous savons qu'une grande partie de ces récits peuvent sembler être ceux de femmes cis blanches, diplômées, urbaines : c'est en partie le cas.
- En parallèle, nous nous appuyons sur des travaux de psychologie et de sociologie que nous avons choisi de vulgariser. Il ne s'agit pas de produire une vérité scientifique nouvelle, mais de rendre accessibles des clés de compréhension.
- Enfin, le livre alterne analyses, témoignages et pratiques. Tu peux le lire de manière linéaire ou bien picorer au gré de ton vécu.

Nous assumons des partis pris clairs. Montrer que l'ambivalence n'est pas un défaut, ni une hésitation pathologique, mais une expérience humaine riche. Dépasser les illusions contraires : non, les enfants ne sont pas forcément « le bonheur » ni forcément « l'enfer ». Sinon, comment pourrais-tu décider sereinement quand tout discours te pousse d'un extrême à l'autre ?

Ce livre s'écrit aussi dans une époque particulière. Montée de l'écoanxiété, débats sur la PMA et la filiation, droits LGBTQIA+

menacés, invitation au réarmement démographique... Jamais autant de femmes ne se sont interrogées aussi frontalement sur la maternité. Ce n'est pas une anomalie, mais un acte intime et politique. Car oui, la question du désir d'enfant est traversée par des forces systémiques : inégalités économiques, sexisme, racisme, homophobie, injonctions normatives. Nous avons tenté d'en tenir compte à chaque étape, même si nous savons qu'il reste des angles morts.

Parce qu'il était impossible de traiter ce sujet sans parler des modèles familiaux, nous avons voulu aussi mettre en valeur la pluralité des manières de « faire famille ». Le chapitre qui y est consacré rend hommage aux familles queers, aux coparentalités et aux parentalités hors des cadres traditionnels.

Prendre position implique aussi de poser un cadre. Ce livre n'est pas une thérapie. Si tu vis une souffrance intense ou si certains passages viennent réveiller des blessures, nous t'invitons à consulter un·e psychologue. Si tu es déjà accompagnée, tu peux utiliser ce livre comme une base de discussion avec ton·ta thérapeute.

Nous élaborons dans ces pages la question « Ai-je envie d'avoir un enfant ou pas ? », principalement du point de vue des femmes. Les enjeux ne sont pas identiques pour les hommes : le poids du temps biologique n'a pas le même effet, la pression sociale s'exprime différemment, et les représentations de la paternité restent moins normées que celles de la maternité. Mais qu'on ne nous mécomprenne pas : ce n'est pas une question réservée aux femmes. Ce serait même dangereux de le croire. Car faire porter aux seules femmes ce choix, c'est encore renforcer les inégalités

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

de genre et l'idée qu'elles seraient naturellement plus investies dans la parentalité.

Si tu es en couple, sache que cette décision se prend bel et bien à deux. Nous invitons chaque homme à se saisir de ce livre comme d'un miroir tendu vers ce que sa partenaire traverse. Lire ces pages peut être une façon d'entrer en dialogue. Pour autant, nous t'encourageons, toi, lectrice, à réaliser seule les pratiques proposées avant d'en discuter en couple, afin d'éviter que des injonctions intégrées ne viennent s'immiscer de nouveau dans ton propre cheminement.

Et puis, tu as peut-être ce livre entre les mains alors que ton désir d'enfant est déjà clair, présent, presque viscéral. Peut-être es-tu en parcours de PMA et que la douleur de l'absence de bébé, les tentatives répétées, la violence des examens médicaux ou l'attente interminable t'amènent à questionner ce désir pourtant si fort. Dans ce cas, cet ouvrage peut être une façon de reprendre ton souffle. Un appui pour te reconnecter à ton « pourquoi je veux être mère ». Et si, un jour, tu veux élargir la réflexion vers d'autres possibles – adoption, coparentalité, ou d'autres manières de « faire famille » –, tu trouveras aussi ici des pistes et des témoignages.

Enfin, ce livre n'a pas pour but de t'apporter une réponse définitive. Il n'a pas de recette magique, ni de morale à t'imposer. Mais il t'offre un espace. Un endroit où ton ambivalence est entendue et où tes contradictions ont le droit d'exister. Laisse-le t'accompagner comme une voix à tes côtés : parfois douce, parfois dérangeante.

## Comment utiliser ce livre ?

Avant tout, nous t'invitons à accueillir ton ambivalence comme une expérience. Tu peux être tentée de vouloir une réponse immédiate, mais la meilleure façon de sortir de la confusion reste d'avoir confiance en ton processus.

Ce livre se lit à ton rythme. Tu peux l'ouvrir au hasard, revenir à certains passages, faire une pause après un chapitre. Seule la partie 3 est conçue pour être suivie dans l'ordre.

Les pratiques que nous proposons ne sont pas des prescriptions. Ce sont des outils que tu peux essayer, adapter ou ignorer. L'essentiel est d'écouter tes émotions et ton corps.

Nous t'encourageons à garder un carnet à portée de main pour suivre ton cheminement. Note ce que tu ressens, ce que tu découvres. Un jour, tu pourrais avoir envie de partager ces réflexions avec un enfant si tu as choisi cette voie, ou bien y revenir pour honorer la personne que tu étais au moment de ta décision si tu as choisi de ne pas en avoir.

Enfin, si tu en ressens l'élan, après l'avoir lu seule, tu peux l'évoquer avec ton·ta partenaire, un·e ami·e de confiance. La parole partagée aide souvent à déplier ses propres ambivalences. C'est aussi dans cet esprit que nous avons créé un accompagnement collectif : parce qu'à plusieurs, la réflexion prend encore une autre dimension.

Bonne exploration !

Partie 1

**Pour faire  
des enfants,  
il ne faut pas trop  
réfléchir**



« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

## Tu ne vas quand même pas te poser cette question-là... maintenant ?

« Je me sens coupable, et, en même temps, je me demande pourquoi je n'en veux pas. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? J'ai beaucoup réfléchi, je fais beaucoup de travail sur moi... Peut-être que je ne suis pas prête. Ou justement que je réfléchis trop. Ça n'arrête pas de tourner dans ma tête et ça me prend une énergie de folie au quotidien ! »

Ces mots sont ceux d'Alice. Ils pourraient être ceux de ta sœur, de ta meilleure amie. Ou les tiens.

Parce que tu as le malheur d'hésiter à mettre au monde un enfant, alors tu deviens objet d'enquête. Cela fait de toi une femme qui ne rentre pas dans la norme : on te cherche des traumatismes cachés. Tu te retrouves à plaider ta cause comme si ton ventre appartenait à tout le monde sauf à toi.

Nous aussi, nous avons longtemps joué à cache-cache avec cette question de la maternité ou de la non-maternité. Elle continue même, de temps en temps, à venir sonner à notre porte. Aujourd'hui, nous avons 42 et 37 ans, nous sommes en couple hétéro, et nous n'avons pas d'enfant. Pas d'enfant du tout ? Pas encore ? Rien que ce simple fait déclenche des débats sur notre légitimité à parler de l'ambivalence.

Il n'a pas fallu longtemps après le lancement de notre compte Instagram « Devenir mère ou pas » pour qu'on nous reproche

d'aller « trop loin » : « Mais comment pouvez-vous aider des femmes à y voir plus clair si vous n'avez même pas d'enfant? », « Vous allez forcément les influencer à ne pas en vouloir ».

Tu connais la chanson :

- « Pourquoi tu n'en veux pas? »
- « Tu vas regretter. »
- « Tu vas changer d'avis plus tard. »
- « Tu as vécu quelque chose de douloureux dans ton enfance? »
- « Tu es sûre que ce n'est pas lié à ta relation avec ta mère? »

Ou le coup de grâce : « Avec toutes les femmes qui galèrent, toi tu pourrais... » Sous-entendu : « Tu n'as pas honte de ne pas enfanter alors que tant de femmes ont des difficultés? »

Si ça ne suffit pas, tonton Freud débarque pour t'expliquer à quel point tu es dans le déni, le refoulement ou encore la névrose. Il veille à te faire rentrer dans le rang. Dans certains articles de « recherche<sup>2</sup> », nous avons été surprises de lire que « *renoncer à la maternité serait une solution à un fantasme incestueux mal digéré* ».

Si tu lis ce livre, c'est que tu aurais manqué une case du Monopoly œdipien selon lequel il y aurait un enchaînement psychique à réussir : identification à la mère, détachement, recentrage sur le père, puis redirection vers un compagnon adulte. Masculin, bien entendu.

Et aux mecs, que leur demande-t-on? On leur dit qu'ils sont égoïstes? Qu'ils ont peur de transmettre un traumatisme? Qu'ils sont immatures? Rarement. Leur doute, quand il existe, ne colle pas à leur peau. Le désir d'enfant, ou son absence, reste une affaire de femmes. Ou plutôt : une affaire de conformité au rôle féminin.

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

Alors remettons les pendules à l'heure. Plutôt que de te ramener violemment à ton utérus et à sa fonction, nous préférons t'accompagner à explorer ton épanouissement – avec ou sans maternité – où liberté, amour, création comptent tout autant.

**Mais attends, si mon doute n'est pas un problème à régler, alors c'est quoi ?**

Ton ambivalence n'est pas une maladie. Il n'y a rien à « réparer » chez toi. Ce n'est pas le doute qui est un problème, c'est l'idée qu'il faudrait forcément le résoudre en devenant mère. En te questionnant, tu fais acte de déconstruction. Tu fais flipper Andrew Tate\* et ses acolytes.

C'est une affaire de courage. Le courage de reconnecter tes émotions à ta logique. Le courage de résister aux évidences toutes faites. Le courage d'envoyer valser les injonctions familiales et sociétales. Le courage de sortir de l'illusion du « je peux tout avoir ». Le courage de poser cartes sur table avec ton-ta partenaire. Le courage de te confronter à l'inconnu pour te demander : « Quelle vie je veux vraiment ? » Oui, c'est rude. Mais si tu veux avancer, c'est la direction à prendre.

La question qui te taraude est en réalité une occasion de t'épanouir, d'approfondir tes relations et de choisir la vie qui te ressemble. Cette réflexion que tu vas mener avec nous est une manière de dire : « Je peux exister autrement. Je peux me définir autrement. Je suis une femme, avec ou sans enfant. »

---

\* Andrew Tate, influenceur américain, incarne une masculinité violente et ostentatoire, construite sur le culte de la richesse, la haine des femmes et l'obsession de la domination.

Alice, quant à elle, a fait le choix de ne pas avoir d'enfant à la suite de notre accompagnement. Son projet de vie est de prendre soin d'elle, ce qui est une sacrée révolution dans une société qui éreinte les femmes et les hommes.

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

## Notre manifeste : Est-ce si naturel de s'épiler la chatte ?

« Tiens, prends ton petit frère dans les bras. »

« Elle est jolie ta robe qui tourne. »

« Elle ne dort pas ta poupée? Tu veux vraiment l'habiller ainsi? »

« Dis, comment ils s'appelleront tes enfants? »

« C'est qui ton amoureux? »

On nous apprend à marcher les jambes fermées.

À rire sans montrer les dents.

À être fines avec des formes.

À élever la voix sans crier.

« Vous savez, madame, à 35 ans, votre réserve ovarienne chute drastiquement. »

« Mademoiselle, vous n'avez pas terminé vos études, ce n'est pas raisonnable de tomber enceinte maintenant, non? »

Attendre mais pas trop.

Réfléchir suffisamment. Mais pas trop longtemps.

Pourquoi rester dans le flou?

« Fais un enfant, sinon tu vas regretter! »

« Qu'est-ce que tu attends pour te décider? »

« Chez nous, c'est très équilibré. Il m'aide beaucoup à m'occuper de la petite. »

Pourquoi faire des enfants ?  
Pourquoi ne pas en faire ?  
Ne plus en faire ?  
Et pourquoi même se poser la question ?  
Nous en avons assez.  
Assez de culpabiliser, de douter.  
De ne pas vouloir. De vouloir autrement.  
D'en vouloir un mais pas deux.  
De les vouloir sans les porter.  
Ou de ne pas vouloir du tout.  
Assez de vivre des rendez-vous gynéco en solo.  
De justifier pourquoi nous ne sommes pas encore enceintes.  
D'expliquer que, oui, j'y réfléchis encore. Et que, non, ce n'est pas si simple.

Nous questionnons pourquoi une femme enceinte est toujours félicitée.

Même quand elle est épuisée. Même quand elle doute. Même quand elle n'a pas vraiment choisi.

Nous questionnons l'injonction d'être mère.

De faire un enfant avant 35 ans. De ne pas trop attendre.

De ne pas trop réfléchir. Puis, une fois mère, de se taire et d'assumer.

Nous questionnons l'« horloge biologique\* ». Le désir. Le corps. Le couple. L'âge. La « situation ».

Notre santé mentale.

---

\* Le terme « horloge biologique » est inventé en 1978 dans un article du *Washington Post* intitulé « *The Clock Is Ticking for the Career Woman* », qui décrivait les difficultés des femmes à concilier carrière et maternité, en opposant leur « date de péremption » à l'absence supposée d'horloge chez les hommes.

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

Ici, nous refusons les doubles standards.

Être mère, mais pas trop fatiguée.

Être sans enfant, mais pas trop libre.

Être femme, mais pas trop hors normes.

Ici, nous croyons à la construction d'un espace où ne pas savoir est une puissance, et non une faiblesse.

Où le non-désir n'est pas une fuite, mais une position.

*Welcome* bordel intérieur!

« Tu verras, tu auras le dé clic. »

« Quand tu sauras, tout deviendra évident. »

B.U.L.L.S.H.I.T.

Notre corps n'est pas l'interrupteur d'une centrale électrique.

Faire des enfants pour ne pas regretter?

NON merci.

Ne pas en faire et avoir peur du regard des autres?

Ne pas en faire pour se voir affublées d'une étiquette de féministes gauchos-écologistes aux seins nus?

Non merci.

NON.

La clarté, cela se construit.

Ici, nous croyons à un choix libre, éclairé, incarné.

Un choix qui ne rend de comptes à personne.

Si ce n'est à toi-même.

Partie 2

**Pourquoi  
te poses-tu  
la question de  
la (non-)maternité ?**



« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

## Tu le vois, ce spectre du regret ?

« J'ai peur de regretter de ne pas avoir d'enfants. Et en même temps, j'ai peur de regretter d'en avoir. » Voilà, tout est là. Le regret, c'est le grand monstre sous ton lit. Et pas n'importe lequel : il a deux visages, pile et face, comme si tu étais condamnée à perdre au jeu quoi qu'il arrive.

Dans *Le Regret d'être mère*<sup>3</sup>, Orna Donath met les pieds dans le plat. Publié en Israël en 2015, son livre n'arrive en France qu'en novembre 2019 après avoir fait grand bruit en Allemagne. Elle y montre comment le regret est instrumentalisé socialement. On te fait peur en t'assurant que si tu n'as pas d'enfant, tu finiras vieille et seule, à regretter toute ta vie. Elle le souligne dans une interview du journal *Le Nouvel Obs* : « Si l'on admet qu'il existe des femmes qui regrettent d'être devenues mères, alors le caractère obligatoire de la maternité devient absurde<sup>4</sup>. » Reconnaître l'existence du regret d'être mère fissure le mythe d'une maternité forcément naturelle et épanouissante.

Regarde autour de toi. Qui, spontanément, quand on lui demande « Est-ce que tu veux des enfants? », répond : « Je ne sais pas... j'ai peur de regretter, peu importe ce que je choisis. » Rares sont celles qui osent le dire. C'est trop honteux. Alors on se réfugie derrière des « je ne sais pas trop », « j'y réfléchis » voire un « je n'en veux pas » pour ne pas exposer cette angoisse crue dans une discussion que l'on pressent désagréable.

Ta peur se nourrit de la société qui juge « illicite » le sentiment de regret vis-à-vis de la maternité<sup>5</sup>. Le témoignage de Julie, 40 ans, le souligne bien : « Moi, j'ai eu mon fils à 35 ans. Parfois, je me dis que j'ai tout misé sur ça, et que ma vie professionnelle en a pris un coup. Mais j'étais terrorisée à l'idée de regretter de ne pas avoir eu d'enfant. Maintenant... je ne sais pas si j'ai fait le choix pour moi ou pour appartenir à la norme, au groupe. »

Concrètement, le regret naît de l'écart entre ce que tu espérais et ce que tu vis vraiment. Plus cet écart est grand, plus le regret est douloureux. C'est la théorie du regret. On anticipe le regret pour essayer de l'éviter. Daniel Kahneman<sup>6</sup>, prix Nobel d'économie et psychologue, en parle très bien : notre cerveau est câblé pour fuir le regret, souvent au détriment de ce que l'on veut vraiment. Tu prends des décisions moins pour te faire plaisir que pour éviter d'avoir mal plus tard.

Et, selon lui, il y a deux grands types de regrets :

- **Les regrets chauds.** Ceux que l'on ressent après avoir agi. Tu as fait un choix, tu es passée à l'action et bam ! tu regrettes.  
« Je n'aurais jamais dû accepter ce job. »  
« Pourquoi est-ce que j'ai dit oui à cet appart, maintenant je m'y sens coincée. »

Ces regrets sont souvent brûlants au début, mais finissent par s'apaiser. Tu trouves des raisons, tu apprends à donner du sens à ton choix.

- **Les regrets mélancoliques.** Ceux qui viennent quand tu n'as pas osé passer à l'action.  
« J'aurais dû lui dire que je voulais un enfant. »

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

« J'aurais dû tenter l'aventure *sola*\*. »

« J'aurais dû... »

Ces regrets-là s'incrument plus longtemps. Parce que tu ne sauras jamais. Tu peux imaginer à l'infini, remodeler le passé à ta guise, et cela te hante plus que des échecs concrets. Justine partage ce sentiment : « À 30 ans, j'ai failli me lancer dans un parcours de PMA *sola*. Je n'ai pas osé. Aujourd'hui, j'en ai 44, et c'est trop tard. Je me demande tout le temps si j'ai raté ma chance. »

Au fond, qu'est-ce qui fait le plus mal ? Agir et peut-être se tromper ? Ou ne rien faire et rester prisonnière de l'incertitude ? Comme tu l'as sans doute compris, les études montrent que les regrets liés à l'inaction durent plus longtemps parce que l'inaction laisse la porte grande ouverte à l'imaginaire. Et c'est dans ce « et si... » sans fin que les regrets s'enracinent le plus profondément.

Il y a aussi tout ce qui amplifie le regret :

- **le manque de clarté** : quand tu ne sais pas vraiment ce que tu veux, tu laisses le doute régner, et le regret trouve un terrain fertile ;
- **la dissonance cognitive** : quand tes valeurs profondes et tes actes ne sont pas en accord, cela craque. Comme pour Jessica : « Je dis partout que la liberté est la chose la plus précieuse pour moi. Mais je sens que je me laisse entraîner vers un projet de maternité juste parce que j'ai peur de ce que les autres diraient si je restais sans enfant. »

---

\* Inspirée de l'espagnol (*sola*, féminin de *solo*), l'expression « PMA *sola* » popularisée par la journaliste et autrice Judith Duportail valorise la dimension féminine et solidaire de la parentalité seule. Nous l'emploierons tout au long du livre. Ainsi, nous utiliserons l'adjectif au féminin pour les utilisations de ce terme.

Alors oui, le regret rôde. Il t'agite mille scénarios pour te faire hésiter, il t'oblige à regarder les routes que tu n'as pas prises. Mais ce n'est pas un monstre annonciateur d'échec. Selon les travaux de Zeelenberg & Pieters<sup>7</sup>, le regret n'est pas juste une souffrance, c'est aussi un moteur pour avancer. Dans cette dynamique, un regret anticipé, que tu ressens aujourd'hui, est une boussole qui s'affine. Il signale qu'il y a peut-être une peur à oser regarder bien en face.

**Ce ne sont pas nos erreurs de choix qui nous hantent...  
mais nos non-choix.**

Le pire regret, ce n'est pas d'avoir choisi la mauvaise route. C'est de t'apercevoir, des années plus tard, que tu n'as même pas vraiment choisi. C'est de te dire, comme Léa, 48 ans : « J'ai mis des années à réaliser que mon plus gros regret, ce n'était pas de ne pas avoir eu d'enfants. C'était de ne pas m'être posé les bonnes questions avant. De ne pas m'être demandé ce qui comptait vraiment pour moi, en dehors des attentes des autres. »

### **La grande illusion : être sûre à 100 % d'avoir fait le bon choix**

Les femmes qui disent « J'ai toujours su que je voulais des enfants » ou « J'ai su tout de suite que je n'en voulais pas » te laissent penser qu'il n'y a que cette manière de choisir. Comme si, pour être légitime, il fallait avoir eu une révélation divine : « C'est ça, je le sens dans mes tripes à 100 %. » C'est une sacrée fable.

Tu t'imagines ce grand moment de clarté, une sorte d'éclair où tout devient limpide. En réalité, décider, c'est tout l'inverse :

« Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant »

avancer avec courage dans le brouillard. Et c'est là toute la subtilité : une décision n'est pas un choix purement rationnel. Charles Pépin développe ce propos dans *La Confiance en soi. Une philosophie* : « Choisir, c'est savoir avant d'agir. Décider, c'est agir avant de savoir<sup>8</sup>. »

Quand tu es face à un choix rationnel – comme comparer deux destinations pour les vacances –, c'est simple : tu fais ton petit tableau Excel mental et tu *choisis* en fonction des coûts, de la météo... Mais quand, après avoir tout analysé, tu hésites encore, c'est que cela ne relève plus du choix. Là, il faut *décider*. Parce qu'il n'y a pas de réponse parfaite. Eh oui, cela fait immensément peur. Décider, c'est avancer malgré l'incertitude, sans garantie absolue. C'est dire : « Je quitte mon job pour ce projet qui me fait vibrer, même si je ne suis pas sûre que cela va marcher. »

C'est exactement ce qui se joue avec la maternité ou la non-maternité. On n'y arrive presque jamais avec une certitude à 100 %. La plupart des femmes se situent plutôt dans des nuances de 60 %, 70 %, parfois 80 %, rarement 100 %. Lors de notre accompagnement\*, nous posons directement cette question : « Quelle part de toi aujourd'hui désire une vie avec enfant ? Quelle part de toi s'oriente vers une vie sans enfant ? » Bien souvent, vous nous répondez un 50/50, un 60/40 ou un 30/70.

---

\* Notre accompagnement (M)otherhood est un coaching collectif. Nous accompagnons sur trois mois un groupe de huit femmes afin de se positionner sur leur désir ou non-désir de maternité.