

INSPIRÉ DU  
POPULAIRE  
BALADO DE  
QUB RADIO

GABRIELLE CARON



J'AI  
FAIT  
UN

*Humain*

TRÉCARRÉ 

# PRÉFACE

---

Tina Fey a gracieusement décliné l'honneur d'écrire ma préface.

# INTRODUCTION

---

Chères lectrices, chers lecteurs,

**Avant de vous raconter le plus sincèrement du monde** l'histoire de ma première grossesse, je tiens à me présenter, afin de démarrer le tout du bon pied.

Gabrielle Caron, humoriste, maman et « toute autre tâche connexe ».

Je suis Cancer, excessivement émotive et rancunière, généreuse et très impulsive, dotée d'un sens de la répartie aiguisé, au grand désespoir de ma mère. J'ai dix ans de patinage artistique dans le corps, je déteste les Jeux olympiques et je suis fascinée par les *drag-queens*. J'adore leur personnalité flamboyante, leurs costumes extravagants, leur créativité, leur talent sur scène. L'incarnation d'un alter ego m'impressionne. C'est un art plein de paillettes qui me fait rêver. Qui me rappelle que tout se peut, que tout est permis, que les limites sont celles qu'on s'impose.

Je viens de la charmante ville de Brossard, sur la Rive-Sud de Montréal, et j'ai grandi sur une rue qui porte le nom de mon chum<sup>1</sup>. Signe avant-coureur de notre rencontre ou prénom vraiment populaire? Qui sait!

---

1. La rue s'appelait comme ça bien avant qu'on devienne un couple.

Mes enfants ont bien grandi depuis que je les ai expulsés de mon vagin, respectivement en 2014 et 2017. Même s'ils sont maintenant de petits êtres ayant un caractère, des habiletés et un incroyable désir d'indépendance, et même s'ils ne sont plus les bébés absolument minuscules, sans défense et correct beaux du jour de leur naissance, je n'en reviens pas encore d'avoir fait des humains.

En devenant maman, je pensais savoir grosso modo ce qui m'attendait. Des couches, des pleurs, quelques nuits blanches et des sourires. J'ai vécu tout cela et bien plus.

Entre vous et moi, soyons honnêtes: on ne sait jamais vraiment dans quoi on s'embarque.

Dans ce livre, je ne prétends pas avoir la vérité absolue. Je ne prétends même pas avoir une seule vérité à offrir. Je vous raconte simplement mon vécu, mon point de vue. Parce que, entre ce qu'on s'imagine être la réalité d'un parent et ce qui se passe pour vrai quand on le devient... il y a tout un monde! C'est comme se retrouver dans d'immenses montagnes russes qui prennent des virages qu'on n'a jamais vus venir. Parfois, on a peur. Parfois, on a du plaisir. Parfois, on se demande carrément pourquoi on est là.

Je tiens à préciser que je n'ai AUCUNE formation ni qualification médicales.

J'ai un diplôme de Gardiens avertis, une carte de premiers soins expirée depuis quatorze ans et je connais une infirmière. C'est tout.

Je partage mon expérience dans le but de vous faire rire et de vous décomplexer. Avec amour, humour et sincérité.

Je ne suis pas une mère parfaite. Je ne suis pas un livre de référence.

Je suis un être humain normal qui a un amour infini pour ses enfants et qui fait de son mieux, même si des fois, voire souvent j'ai hâte qu'ils soient couchés pour me retrouver dans le silence. Pas de chanson en bruit de fond, pas de chicane, pas de questions à l'infini. Le silence.

On fait des humains tous les jours, et toutes les histoires sont uniques.

Voici la mienne.

J'espère que vous pourrez vous retrouver dans ce récit, plein de bonne volonté, d'erreurs, de moments de panique, de larmes, mais d'amour aussi.

Bonne lecture!

# LE COMMENCEMENT

---

*Même toute jeune, je savais que je voulais des enfants.*

*Pourquoi? Je ne sais pas trop.*

*Simplement: je voulais des enfants.*

*Je ne savais pas quand, je ne savais pas combien, je ne savais pas avec qui.*

*Mon plan était somme toute assez lousse.*

**Les enfants ont toujours été dans ma tête**, mais jamais au premier plan. Puis j'ai vieilli. Je me suis fait un chum. Pas une amourette de passage qui dure le temps d'une saison, chose dont j'étais devenue, sans vouloir me vanter, une professionnelle experte avec double badge d'or.

Je me suis fait un vrai chum. Un gars que je pouvais (et voulais!) enfin présenter à ma famille à Noël et qui, par amour pour moi, allait endurer avec le sourire les trente millions de blagues de mes tout aussi nombreux oncles. Un chum qui allait apprendre à les différencier et à connaître par cœur les prénoms de tous les membres de ma famille<sup>2</sup>.

Tout le monde pense que mon amoureux et moi, on s'est rencontrés à l'École nationale de l'humour. Parce que, oui, il est également

---

2. Ça lui a pris quatre ans, mais il y est arrivé!

dans le domaine<sup>3</sup>. Pour la petite histoire, nous allions à la même polyvalente. Il avait un *kick* sur moi et il a essayé de me séduire en me faisant rire toute une journée lors d'une sortie scolaire à la Cité de l'énergie. J'avais en effet eu beaucoup de plaisir – comme on peut en avoir à la Cité de l'énergie –, mais, en toute honnêteté, je me trouvais trop *hot* pour lui. Il est au courant, en passant, il ne va pas le découvrir en lisant ce livre.

Nos chemins se sont séparés au bal des finissants pour se recroiser quatre ans plus tard sur le plancher de danse du défunt Baloo's, où on a *frenché* comme s'il n'y avait pas de lendemain, pour ensuite ne plus nous reparler durant des mois.

En fait, on a longtemps gravité l'un autour de l'autre. On se revoyait par hasard, grâce à (ou à cause, c'est difficile à dire) des amis communs. Comme si on avait besoin de vivre des expériences chacun de notre côté avant de pouvoir se retrouver et être en couple, pour de vrai, pour de bon.

Bref, au moment où débute mon histoire, nous sommes ensemble depuis plusieurs années. Nos carrières prennent tranquillement leur envol. Ce que je veux dire par là, c'est que nous n'avons plus à travailler aussi à temps partiel pour boucler les fins de mois.

Je quitte mon emploi de commis de club vidéo en 2012. Bon, je ne l'ai pas vraiment quitté, disons plutôt que le commerce a fermé, mais ça m'a donné le coup de pied nécessaire pour faire de l'humour à temps plein. Mon chum ne travaille plus dans un restaurant. Il est maintenant auteur, avec des humoristes qui commencent à faire leur place dans le milieu.

Donc, à la fin de notre vingtaine, notre travail se stabilise, nous habitons ensemble – sans coloc –, contrairement à notre première année de vie commune. Nous ne sommes pas propriétaires d'une maison, ni d'un chien, ni d'une piscine hors terre, comme je me l'imaginai à douze ans en rêvant de mon avenir. Mais nous avons deux chats et je me dis que ça compte.

---

3. Pas besoin de le *googler*, je ne suis pas en couple avec une vedette!

Tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes. On mange constamment devant la télé. On se couche tard et on se lève tout aussi tard. On sort, on assiste à des shows, on va dans des soupers qui ne finissent pas. On se fait souvent des marathons d'émissions de télé. Notre vie tourne autour de nos nombrils, de nos amis, de nos envies. Nous sommes de jeunes adultes, libres et en amour, avec, pour la première fois de notre vie, un peu d'argent de lousse. Et on en profite!

Un matin, sans crier gare, mon horloge biologique se met à sonner. Et ce n'est pas une musique douce qui me sort gentiment de ma torpeur. Non. Ce sont de gros BIP! BIP! BIP! qui me font ouvrir les yeux en sursaut et battre le cœur de panique parce que j'étais dans un sommeil profond. Le même genre de réveil brutal que lorsqu'on rêve qu'on manque une marche.

Qu'est-ce qui se passe?!

Je me lève en pensant à des bébés. Je déjeune en pensant à des bébés. Je prends ma douche en pensant à des bébés. Je fais beaucoup de lapsus avec le mot «bébé».

Je sors de la maison et je remarque les enfants autour de moi, les bedaines de madames, les poussettes, les rires, les cris.

Ça m'a fait la même chose quand j'ai arrêté de fumer. Oui, j'ai fumé pendant des années, et le commentaire que je reçois continuellement, c'est: «Ben voyons, pour vrai? T'as tellement pas une face de fumeuse!» C'est quoi exactement, une face de fumeuse? Aucune idée, mais ç'a l'air que ce n'est pas la mienne.

Quand j'ai abandonné la cigarette, j'en voyais partout. Comme si tout le monde, soudainement, s'était mis à fumer. À ce moment, j'ai l'impression que la planète entière est enceinte. Je laisse ma place dans le métro en permanence à des femmes au ventre proéminent et j'aide régulièrement quelqu'un à monter sa poussette dans les escaliers. Pas besoin d'aller au gym, je fais tout mon exercice en prenant les transports en commun!

Est-ce que tous ces parents, tous ces poupons, tous ces enfants sont habituellement là ou sont-ils apparus en même temps que mon désir de maternité? Est-ce que j'ai de nouveaux yeux? Une

nouvelle vision? Est-ce que j'ai été téléportée dans un nouvel univers? On dirait que oui.

Je découvre la ville sous un nouveau jour. Alors qu'avant je ne remarquais rien, sauf les beaux gars par-ci par-là et les jeunes artistes qui travaillent dans des cafés en attendant le prochain grand rôle, là, je vois tout ce qui, de près ou de loin, a un lien avec un nourrisson.

J'ai toujours voulu des enfants plus tard. Et plus tard, on dirait bien que c'est maintenant.

Un soir, j'en parle à mon chum. Je lui dis que je pense que ça serait le fun qu'on commence à peut-être essayer de... tsé...

Oui, j'aborde le sujet de façon aussi malhabile, sur la pointe des pieds, en ne sachant pas trop comment formuler ma phrase.

Je réalise que je n'ai AUCUNE idée de s'il veut des enfants ou non. En cinq ans de vie commune, on n'en a jamais vraiment discuté. J'ai tenu pour acquis que oui, à voir comment il s'occupe de son neveu. Il le garde, joue avec lui, s'implique dans sa vie. Mais tout le monde sait qu'il y a une différence entre prendre soin de l'enfant d'un autre un après-midi et en avoir un à soi à la maison. Peut-être que le titre de l'oncle *cool* lui convient parfaitement et qu'il n'en demande pas plus!

Je ne me souviens pas de sa réponse exacte. Mais c'était une sorte de ni oui ni non. «Oui, je veux des enfants. Est-ce que j'en veux tout de suite? Je ne sais pas si c'est le moment.»

On laisse la discussion en suspens, pour y revenir quelques jours plus tard.

Je continue de vivre dans mon monde de bébés, de femmes enceintes et de poussettes à charrier dans les escaliers du métro. Un peu plus et on ajoute des cigognes et des choux. Lui, il a eu le temps d'y penser. On se complète bien pour ça. Moi qui suis extrêmement impulsive. Lui qui analyse, se renseigne, réfléchit.

Il m'avoue être stressé. On n'a pas beaucoup d'économies. Assez pour nos petits plaisirs. On est en début de carrière. C'est encore fragile comme équilibre. Selon lui, un bébé, ça prend du temps, de l'argent, de l'espace.

Je comprends ses inquiétudes. Je les partage. Mais j'y vais rationnellement, en mettant les choses en perspective tout de suite: jamais on ne vivra sous un pont dans une boîte de carton avec notre bébé dans une bassinet de fortune faite de boîtes de conserve, faisant chauffer son lait sur le feu qu'on aura allumé avec de vieux pneus.

Dans le pire des pires des pires des cas, on ira habiter chez ma mère. Ce n'est pas ce qu'on souhaite, bien sûr, mais disons que, si tout va mal, on aura au moins cette option, qui, vous en conviendrez, est beaucoup moins dramatique que la précédente.

Même chose pour le travail. Au pire, du pire des pires des cas, on peut se trouver un autre emploi, mettre sur pause notre carrière, décrocher une job à temps partiel. Bon, je ne peux évidemment pas retourner travailler au club vidéo, mais je peux faire beaucoup d'autres boulots. J'ai quand même un demi-baccalauréat en éducation préscolaire et primaire!

Et je lui sors une phrase qui me trotte dans la tête depuis longtemps: «Il n'y a jamais de moment parfait pour avoir des enfants.»

Cette affirmation vient d'un de mes collègues de l'École nationale de l'humour. Alors que nous y étudions, il était devenu papa. J'étais absolument fascinée. Avoir un bébé? Maintenant? Au milieu de l'année scolaire?! Pourquoi? Et il m'avait dit, plein de sagesse – déjà, j'avais su qu'il serait un bon père: «Gabrielle, il n'y a jamais de moment parfait pour avoir un enfant. Il y aura toujours quelque chose.»

Exact. Comme quand tu veux laisser quelqu'un. Il y a sans cesse une bonne raison pour ne pas le faire. C'est sa fête, c'est ta fête, c'est Noël, c'est la Saint-Valentin, c'est l'Halloween, c'est le jour du Souvenir...

Il n'y a jamais de moment parfait. Il y a des moments plus favorables. Des moments plus propices. Mais on peut encore trouver une excuse pour ne pas avoir d'enfant (ou pour ne pas laisser quelqu'un).

Et ici, je ne juge aucunement les gens qui ne veulent pas d'enfants, ou qui n'en veulent pas pour l'instant, ou qui ne savent pas

s'ils en voudront un jour. Je pense sincèrement que la parentalité, c'est super personnel. Chacun le vit à sa façon, selon ses valeurs et ses convictions.

D'ailleurs, je ne demande jamais aux gens s'ils veulent des enfants. Pour moi, poser cette question, c'est comme demander à quelqu'un son poids ou le montant dans son compte de banque. On ne fait pas ça. Ce n'est pas de nos affaires. C'est tellement personnel.

D'autant plus que, dans la réponse à la question «Voulez-vous des enfants?» se cachent beaucoup de détails qu'on ne connaît pas. Peut-être que c'est un sujet de chicane entre les conjoints. Peut-être que la femme vient de vivre une troisième fausse couche. Peut-être qu'elle est infertile. Peut-être aussi qu'elle ne veut juste pas d'enfant et qu'elle se sent jugée sans arrêt, obligée de justifier son choix.

Parce qu'il ne faut jamais oublier qu'avoir un (ou des) enfant(s), c'est un choix de vie que tout le monde est libre de faire et que chacun doit respecter.

Merci d'être venu à mon TED Talk, maintenant, continuons mon histoire...

Tout ça pour dire que mon chum est stressé, et honnêtement moi aussi, un peu. Au fil des jours, des semaines, nous en discutons ici et là. On y va doucement, mais on est bien conscients qu'on se dirige vers le oui.

Quelques mois avant d'essayer officiellement, j'arrête la pilule, que je prends depuis mes quatorze ans. Je n'ai aucune idée de quoi aura l'air mon cycle menstruel «naturel». Et mon corps non plus, visiblement. J'oscille désormais entre des cycles de dix-huit jours (PARDON?!) et de trente-cinq.

Un jour – pourquoi lui plus qu'un autre, je ne sais pas, mais UN JOUR –, on décide finalement que c'est le temps. On essaie pour vrai. Mon chum m'apprend que je dois prendre de l'acide folique. Première nouvelle. Je ne le savais pas. Je ne m'obstine pas. S'il me le dit, c'est qu'il a fait ses recherches. Je trouve que déjà il est un bon futur papa, renseigné et soucieux de la santé du futur bébé.

Et j'angoisse aussi. Pourquoi détient-il cette information et pas moi? Est-ce que, déjà, je suis une mauvaise mère?! Mais non. C'est une question de personnalité. Je suis dans l'émotion et lui dans le pratico-pratique.

J'aurais pu en acheter en vente libre à la pharmacie. Mais comme j'ai mon rendez-vous annuel avec ma médecin, je lui demande de m'en prescrire.

Ma médecin est très énervée par ma requête. Elle m'énumère tous les prénoms qu'elle aime, ses designers préférés de chambres pour bébés, et elle me donne son adresse courriel personnelle pour que je lui annonce la bonne nouvelle dès que possible.

Je tiens à préciser que ce n'est pas un médecin excentrique et trop intense d'une clinique quelconque. C'est ma médecin de famille depuis que je suis toute petite. Oui, je fais partie des chanceuses qui ont un médecin de famille. Elle connaît ma mère, ma sœur et tout notre historique familial. Elle m'a d'ailleurs déjà fait un test Pap en prenant des nouvelles de ma génitrice. «Comment va ta mère? Attention, ça va être froid. Elle fait toujours ses cours de ski?» Chez nous, on a ce genre de proximité avec notre professionnelle de la santé.

Elle m'explique que ça peut prendre jusqu'à un an avant de devenir enceinte et que c'est tout à fait normal. Pas besoin de s'affoler. Passé un an, on avisera, mais elle me précise bien que ça arrive rarement du premier coup et qu'il ne faut pas s'en faire.

Je sors de là avec mon ordonnance, un sourire sur le visage et un peu de panique aussi. J'ai honte de le dire parce que je le vis chaque mois, mais techniquement je ne connais pas le cycle menstruel. Avant de vouloir un bébé, je considérais qu'il y avait deux phases à mon cycle: dans ma semaine et pas dans ma semaine.

En toute sincérité, je dois aller voir sur Internet pour savoir comment calculer les jours où je suis fertile. Moi, une adulte de vingt-huit ans qui a passé haut la main son cours de biologie de troisième secondaire!

En peu de temps, je deviens une EXPERTE! Je compte les jours, je regarde les signes dans mes culottes, je mets des annotations

dans mon calendrier... le tout avec détachement. Du moins devant mon chum.

Malgré mes calculs et ma nouvelle passion pour mon cycle menstruel, notre approche reste relativement relax. On n'est pas pressés. On n'a pas de date limite, pas d'échéance.

J'ai une amie qui, un peu maniaque, me disait: «Il faut que je tombe enceinte entre septembre et novembre, comme ça je vais accoucher l'été et je vais pouvoir profiter du beau temps pendant mon congé de maternité!» Mais si tu deviens enceinte en mars, tu fais quoi? Tu le gardes dans ton utérus jusqu'à l'été?

Je ne confie à personne notre projet de bébé. Je veux en parler juste quand ce sera confirmé, prouvé, bien ancré. Je garde en tête la possibilité que ça prenne du temps avant qu'on y arrive. Et même quand je serai rendue là, une fausse couche n'est pas exclue. C'est plus fréquent qu'on le pense. J'ai toujours été du genre à me préparer au pire, juste au cas, pour ne pas être déçue. Comme ça, quand tout va bien – ou pas trop mal –, c'est déjà mieux que ce que j'avais imaginé. Un peu tordu comme façon de voir les choses, peut-être, mais c'est ma technique pour gérer mes attentes.

Pour moi, c'est décidé: on annoncera le projet quand je serai enceinte de douze semaines, pas avant.

Je ne veux pas me faire achaler avec ça. Je ne veux pas avoir de pression. Je ne veux pas qu'on me pose des questions, que chaque discussion débute par un sourire en coin, suivi d'un «Piiiiiiiiiiiiis?» plein de sous-entendus. Je ne veux pas que, chaque fois que je parle dans un souper, tout le monde s'attende à ce que j'annonce LA nouvelle. Des fois, tu veux juste qu'on te passe le sel.

Et faire un bébé, ça reste un projet entre mon chum et moi. Je ne veux pas que qui que ce soit vienne fouiner, superviser, s'immiscer dans la construction de notre famille. Je veux que l'annonce de ma grossesse arrive comme une surprise, comme une bombe de joie.

En gros, je veux beaucoup de choses. Principalement la paix.

Pour moi, c'est clair. Pour mon chum aussi, c'est clair. Clair qu'il va en parler à toute sa famille. Sans moi.

Il dit à sa mère, son beau-père, son frère, sa belle-sœur et sa sœur que j'ai arrêté la pilule et que j'ai commencé à prendre de l'acide folique. Je pense aussi qu'il leur a parlé de mon cycle menstruel. Un peu plus et il distribuait un calendrier indiquant les journées où j'ovule afin de les informer de ne pas venir nous déranger parce qu'on sera sans doute en train de procréer.

Quelques jours plus tard, on soupe au restaurant pour la fête de sa mère. Il y a beaucoup de monde. La famille, les amis, les collègues de bureau. Un solide party.

Je me fais offrir du vin toutes les cinq minutes. Je refuse poliment chaque coupe: je n'ai pas envie d'alcool ce soir-là, tout simplement. À chaque refus, j'ai droit à un petit sourire coquin, à un regard complice. Je ne comprends rien. Absolument rien. Est-ce que les gens me trouvent plate à jeun et c'est pour ça qu'ils veulent me soûler?

Quand je finis par comprendre, je prends les choses en main. Au dessert, au moment des toasts de joyeux anniversaire, je m'éclaircis la voix. L'excitation est à son comble. Mon chum me regarde avec un drôle d'air. Je me lance.

«Vous avez remarqué que je ne bois pas. C'est que je suis en lendemain de veille, vraiment beaucoup. Hier, je suis allée souper avec deux amies, et une petite soirée tranquille s'est transformée en sept bouteilles de vin et ben de la danse sur la piste de la Distillerie. À bien y penser, je ne sais pas s'il y a une piste de danse à la Distillerie, mais en tout cas, hier soir, on en a créé une. Je promets de boire à ton prochain souper de fête. Bonne fête!»

Ce n'est pas exactement ce que je souhaitais dire pour les cinquante ans de ma belle-mère. En toute honnêteté, je n'avais pas l'intention de parler du tout. J'ai juste signé la carte avec tous les autres enfants, et pour moi c'était assez pour prouver que je l'aime beaucoup. Mais il fallait que je remette les pendules à l'heure.

En partant du restaurant, mon chum et moi avons une bonne discussion parce que, si déjà on ne voit pas les choses de la même façon, qu'est-ce qu'on fera quand viendra le temps de choisir un prénom ou une école?

On se met d'accord pour ne rien dire de plus à sa famille. Heureusement, ma belle-sœur deviendra enceinte peu après, alors on arrêtera d'être le point de mire.

De toute manière, on a encore plusieurs mois devant nous. Ça marche rarement du premier coup. On est en mars. On se dit que ça arrivera peut-être à l'automne et qu'on aura un bébé l'été suivant.

Oh qu'on est dans le champ!

Évidemment, je tombe enceinte du premier coup.

Après la diffusion de la première saison de sa série ***J'ai fait un humain*** sur **QUB radio**, dans laquelle des personnalités publiques confient leurs histoires de grossesses et d'accouchements, l'humoriste Gabrielle Caron a eu envie de raconter son entrée dans la maternité, entremêlant ses attentes et ses scénarios parfaits avec la réalité. Attention, divulgâcheur : dans 100 % des cas, ça ne se passe pas comme prévu.

Dans cet ouvrage parsemé d'anecdotes cocasses, de moments de panique, de questionnements et d'autodérision, elle s'ouvre avec sincérité sur son expérience. Des premiers mois de grossesse à l'accouchement, en passant par le *shower*, les cours prénataux et la dépression post-partum, elle dit tout avec franchise. Grâce à son écriture colorée, toutes les mamans pourront se reconnaître dans ce livre où l'émotion et l'imperfection côtoient le rire.



**GABRIELLE CARON** est humoriste, auteure, *podcasteuse*, chroniqueuse, conférencière et « toute autre tâche connexe ». Elle participe à mille projets, toujours en souriant. Conteuse *punchée* ayant un sens de la répartie impressionnant, au grand désespoir de sa mère, elle est vive d'esprit et a toujours le mot pour rire. Puisqu'elle trouvait que sa vie manquait de piquant, elle et son chum ont décidé d'avoir un bébé. Puis un deuxième. De là l'inspiration pour ce livre.

