

Le Café des Mamans

Le rendez-vous de toutes les mamans !

Ma vie de maman : 5 ème épisode : Baby blues, enquête sur les mères dépassées !

par Elodie Sillaro, publié le 8 février 2013

Tags : [Emission ma vie de maman](#), [Astrid veillon](#), [Emission baby blues](#)



Ce soir sur Téva, dès 20h40 retrouvez un nouvel épisode de Ma vie de maman consacré aux mamans dépassées. On croit souvent que l'amour maternel est une évidence et que la maternité est synonyme de bonheur. Mais face à ce bébé si désiré de plus en plus de jeunes mamans sont inquiètes, tristes ou en colères. Épuisées, isolées, débordée, découvrez ce soir le portrait des des mères à bout de nerfs !



Astrid Veillon reçoit cette semaine Nadège Beauvois-Temple dans le cadre de l'épisode « Tremblement de mères : Enquête sur ces mères dépassées ». Nadège, ayant vécu elle-même une dépression post-partum, a monté son association Maman Blues pour entourer, accompagner et soutenir ces femmes en difficulté après la naissance de leur enfant.

Interview de Nadège Beauvois-Temple

Interview de Nadège Beauvois-Temple

Qu'entend-t-on par baby blues ?

C'est une émotion, un trouble psychique ressenti après la naissance de son enfant. Ce n'est pas un passage obligatoire mais souvent fréquent (1 femme sur 10). Souvent, il faut aux femmes un moment d'adaptation avec le bébé lié au bouleversement physique et hormonal. C'est une sorte d'ascenseur émotionnel, on a un accès de tristesse et puis ça passe dans la journée. C'est parfois dû à une nostalgie du bien-être de la grossesse, du décalage entre la projection du bébé et la réalité. Ça ne dure pas longtemps, une dizaine de jours. Si cela dure au delà de 2-3 semaines, ce n'est plus un baby blues, c'est bien plus profond.

Justement, quelle est là différence entre un baby blues et une dépression post-partum ?

On les distingue à la durée. Un baby blues qui perdure, ça devient une dépression liée à la maternité et c'est beaucoup plus ravageant. Les femmes ressentent un malaise à l'égard de leur bébé et donc un sentiment de culpabilité et d'incompétence.

Comment l'avez-vous personnellement traversé ?

J'avais vécu une difficulté dans la maternité. Je m'en suis rendue compte car ce n'était pas le cas pour mes deux premiers enfants. Pour mon troisième, je ne me sentais pas bien et j'ai voulu arrêté brutalement l'allaitement. Une spécialiste de la santé l'a senti et m'a dirigé vers une unité spéciale mère/bébé pour en parler. Je me suis effondrée très rapidement et j'ai été hospitalisée avec mon bébé pendant deux mois. J'ai pu mettre des mots sur ce que je ressentais.

Comment on se rend compte qu'on est en dépression ?

Bien souvent, ces femmes apportent tous les soins nécessaires à leur bébé, leur bien-être passant au second plan. Elles mettent leur état sur le compte de la fatigue physique, alors que cela ne relève plus du physiologique mais de l'épuisement psychologique.

Comment agissent les mamans avec leur bébé ?

Elles peuvent être distantes ou incapables de poser leur bébé parce qu'il pleure. Dans ce cas là, elles n'ont jamais de répit et s'épuisent.

Pourquoi les mamans se sentent tout à coup surpassées et tombent en dépression ?

Parce qu'elles n'en parlent pas ! Elles ont peur de l'image de mauvaise mère qu'elles pourraient renvoyer ou de l'inquiétude à l'égard du bébé qu'elles pourraient susciter. Elles s'inquiètent pour leur image et non pour leur bien-être. Elles finissent pas s'isoler. Même leurs conjoints ne les comprennent plus.

Comment sortir de cette dépression ?

Il faut d'abord s'écouter ! On sait bien qu'au fond de soi on ne va pas bien. Il ne faut pas laisser l'entourage étouffer le problème avec des « ça va passer ». Il faut d'abord en parler puis être prise en charge. Dans le cas contraire, ce malaise avec le bébé peut durer des années et engendrer des souffrances voire des maltraitances envers le bébé ou elles-mêmes.

Vers qui ces femmes peuvent-elles se tourner ?

Elles doivent en parler à leur conjoint, à leur sage-femme, à leur médecin, à une PMI ou à un professionnel de santé en qui elles ont confiance. Parfois, le mal-être est banalisé. On explique aux femmes qu'elles font un baby blues et que ça va passer. Sauf que dans certains cas, ça ne passe pas et les femmes sombrent dans la souffrance morale. 15 jours après la naissance, si ce mal-être est en continu et perdure sans phase d'amélioration, c'est que c'est bien plus profond. Il faut réellement prendre en compte l'inquiétude des mamans qui ne doivent pas repartir en étant seulement rassurées mais prises en charge ou conduites vers des unités qui gèrent les dépressions maternelles.

Vers qui ces femmes peuvent-elles se tourner ?

Elles doivent en parler à leur conjoint, à leur sage-femme, à leur médecin, à une PMI ou à un professionnel de santé en qui elles ont confiance. Parfois, le mal-être est banalisé. On explique aux femmes qu'elles font un baby blues et que ça va passer. Sauf que dans certains cas, ça ne passe pas et les femmes sombrent dans la souffrance morale. 15 jours après la naissance, si ce mal-être est en continu et perdure sans phase d'amélioration, c'est que c'est bien plus profond. Il faut réellement prendre en compte l'inquiétude des mamans qui ne doivent pas repartir en étant seulement rassurées mais prises en charge ou conduites vers des unités qui gèrent les dépressions maternelles.

Pourquoi la dépression post-partum est un sujet tabou ?

Parce que le diktat de la mère parfaite pèse sur les mamans. Quand on donne la vie, on s'engage de tout son être. Quand on est parent, on est obligé d'être heureux. Et lorsqu'on a un sentiment d'échec, on est ruiné.

Parlez-nous de votre association Maman blues...

En sortant de l'unité qui m'avait prise en charge, j'étais en colère contre cette société qui ne parlait pas de cette dépression. L'association met en avant le dialogue comme prévention pour connaître les réalités de la maternité. On invite ces femmes au dialogue, mais on leur parle autrement que médicalement. On tente de les entourer en comprenant leurs souffrances et en luttant contre l'isolement.

Un conseil à donner aux mamans qui connaissent le « baby blues » ?

Le temps du baby blues n'est pas à négliger mais il ne doit pas durer. Les mamans doivent rester vigilantes sur ce qu'elles ressentent. Qu'elles se rassurent, elles ont toutes la capacité de surmonter les bouleversements de la maternité. Il faut simplement qu'elles s'informent et qu'elles puissent en discuter.