

# Je suis enceinte et malheureuse : témoignages et conseils pour se faire aider

le 3 octobre 2016



Thinkstock

**Fa**

[Claudia FERREIRA DA SILVA](#)

Elles sont enceintes et pourtant... L'instinct maternel, elle ne l'ont pas. Leur corps change et les dégoûte. Les neuf mois qui arrivent s'annoncent compliqués pour elles. Une souffrance encore taboue, dont on parle peu.

## **Etre enceinte, un mal être physique et psychologique**

Leur corps se transforme. Elles se sentent grosses et mal dans leur peau. En elles, grandit un être qu'elles ont peur de blesser, de perdre. Même si la [grossesse](#) est désirée, l'idée qu'elles se faisaient de la maternité est bien loin de leur réalité. Pourtant, dans les médias, les publicités, elle est souvent synonyme d'épanouissement, de bien-être et de bonheur intense. Une pression sociale pour ces futures mamans, pour qui grossesse rime avec cauchemar.

Les nausées du matin, la prise de poids, la fatigue... Des maux que certaines ont plus de mal à vivre que d'autres. Ces neuf mois deviennent un véritable calvaire physique et psychologique, que ce soit leur première ou deuxième grossesse. Elles ont le sentiment de perdre le contrôle sur leur corps et sur leur vie, qui ne tourne désormais plus qu'autour de ce bébé. Chaque semaine, Élise Marcende, présidente de l'association « maman blues », discute avec des femmes qui subissent leur grossesse. Un mal-être profond bien souvent porté sur soi, sur la peur d'être une mauvaise mère, de la mort ou encore des cris du bébé, qu'Élise a elle aussi vécu. Pendant deux ans, elle et son époux ont essayé d'avoir un enfant. Mais à **l'annonce de la bonne nouvelle** l'engouement n'était pas au rendez-vous. Stress et **angoisse** ont fait leur apparition. « À deux mois de grossesse j'ai perdu énormément de sang. Je m'étais faite à l'idée que le bébé n'était plus dans mon ventre. Et c'est à partir de là que j'ai mal vécu ma grossesse ». La peur de perdre l'enfant, les problèmes de santé, les **piqûres** quotidiennes, mais surtout l'arrêt de son activité professionnelle la font peu à peu sombrer dans la dépression.

### **Les femmes ne sont pas des mères nées**

Et même si l'envie d'être mère est présente, la **maternité** n'est pas instinctive, insiste Élise Parcende. « Un bébé qui arrive c'est une vie chamboulée. Il faut prendre un nouveau rythme. Il faut savoir distinguer les pleurs d'un nourrisson qui a faim ou juste envie de dormir. On perd un peu le contrôle de sa vie » explique Lise Bartoli, psychologue clinicienne et auteure du livre *Dis-moi comment tu es né, je te dirais qui tu es*. Être mère devient alors un défi pour certaines.

La première rencontre avec leur progéniture n'est pas toujours un moment magique. « Accueillir son **enfant** c'est comme rencontrer un inconnu dans la rue : on ne va pas forcément l'aimer au premier regard. Pour certaines femmes cela prend du temps. Et puis, il ne faut pas oublier qu'on a tendance à l'idéaliser ce bébé. Alors le moment de la rencontre peut être décevant » raconte Élise. Le lien entre une mère et son enfant peut mettre du temps à se créer. Si elle a tout de suite aimé sa fille, de retour chez elle, Élise est immédiatement conduite aux urgences psychiatriques avant de partir deux mois en clinique de repos. Les premiers quinze jours, elle les passe seule. « Ma fille était la source de mes angoisses et j'étais à l'origine des siennes. » Ce n'est qu'au bout de 6 mois que le lien mère-fille s'installe entre elles. Pour que cet attachement puisse avoir lieu au moment de l'accouchement, après une grossesse qui se serait mal passée, Lise Bartoli, conseille à ces femmes de consulter. « Ainsi, au moment de la mise au monde, la connexion est plus facile. Il y a moins de chance pour que l'enfant soit rejeté et perçu comme un inconnu, coupable du chamboulement de la vie de sa mère ». Pour la psychologue, le rôle de l'équipe médicale est important au moment de l'accouchement. Elle doit encourager la mère à aller vers son enfant : « souvent je leur dis que le bébé la regarde, que le lien entre eux est évident. Le contact peau à peau, que je leur conseil de faire, est important pour établir cette connexion. »

## **Une histoire de famille**

Selon des psychologues, des psychanalystes et des thérapeutes, la mémoire du fœtus intègre des informations. Des sensations et des émotions enregistrées, qu'il peut retrouver au cours de sa vie d'adulte.

D'après Lise Bartoli, certaines grossesses mal vécues, peuvent provenir de cette empreinte laissée dans le ventre de la mère ou de l'histoire familiale. Élise avoue que sa fille fait « remonter » en elle « beaucoup de choses », contrairement à son fils. Dans sa famille la fille tient une place importante presque symbolique. Après avoir eu ses deux enfants, la jeune femme découvre un cas de dépression post-partum dans sa famille maternelle et la perte de deux petits garçons. La psychologue conseille donc de faire un travail sur soi et recherches sur sa famille et sa propre naissance afin de comprendre d'où peut provenir la souffrance due la maternité.

Parler de ces neuf mois et de l'accouchement comme d'un moment terrible, des premières nuits blanches après le retour de la maternité, peut également devenir un frein à l'envie d'être parent. « On ne va pas avoir envie de subir tout ce que l'on nous raconte et nous paraît terrible. Mais on ne veut pas non plus le faire subir à quelqu'un d'autre, c'est-à-dire à notre descendance. »

## **L'importance de se faire aider**

Garder cette souffrance pour soi n'entraîne rien de bon. Il faut en parler avec l'équipe médicale de la maternité pour qu'une aide puisse être mise en place. Prendre du temps pour soi et pour découvrir ce nouvel enfant est important. « Elles peuvent être prises en charge dans des unités où elles sont aidées par des sages-femmes jour et nuit. Elles apprennent les bons gestes pour elles et leurs bébés. Tandis que d'autres ont besoin de se reposer et font un séjour en hôpital psychiatrique », explique Élise. Un accompagnement tout aussi important que celui de l'entourage. L'isolement et l'incompréhension de l'entourage peut enfoncer la personne dans sa souffrance et conduire à un rejet de l'enfant dans les cas les plus extrêmes. Élise insiste sur le fait que « les grands-parents de l'enfant et le père doivent essayer de comprendre et soutenir la maman pour qu'elle ne s'isole pas et puisse aller mieux. »