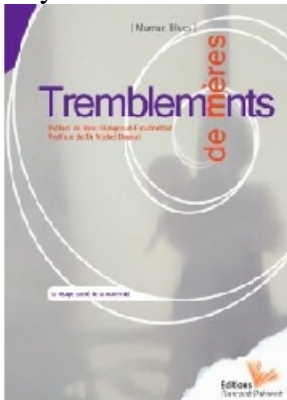


[<< Retour aux interviews](#)

La difficulté maternelle avec Christine Moulin, co présidente de Maman blues
Monday 22 November 2010



Christine Moulin, co présidente de l'association Maman Blues, une association qui vient bénévolement en aide aux mamans qui ont du mal à créer un lien avec leurs enfants, a accepté de répondre à nos questions pour nous éclairer sur ce sujet. Quand dois-je m'inquiéter ? Qui consulter ? Comment procéder ? Nous la remercions chaleureusement.

Comment est née maman blues?

Maman Blues : Maman blues est née de la rencontre de deux mamans sur un forum de discussion, elles ont très vite remarqué que beaucoup d'autres femmes venaient parler aussi des difficultés qu'elles avaient vécues et que peu d'endroits offraient une telle possibilité, elles ont souhaité créer le forum de maman blues, puis une rencontre entre plusieurs mamans du forum a donné naissance à [l'association maman blues](#).

La difficulté d'être mère ça reste un sujet tabou ?

Maman Blues : Hélas oui, notre société a du mal à accepter qu'une mère qui ne puisse pas être heureuse au moment de la naissance de son enfant, voilà quelque chose qui est très difficile à entendre, pourtant nier ces ressentis ne fait pas avancer les choses et n'aident pas du

tout ces mamans, Il y a un énorme travail d'information et de prévention à faire.

Au printemps dernier, à l'initiative de l'association, le livre « [Tremblements de mères](#) » a été publié chez l'Instant Présent. Il s'agit d'un livre recueil de témoignages de dix mamans et membres de maman-blues.

Nous espérons justement que cela permette à des mamans de se sentir moins seules face à cette épreuve, de donner également l'espoir car toutes ces mamans sont sorties de leurs difficultés. Il s'agit aussi d'informer et de sensibiliser car chacun d'entre nous doit se sentir concerné. Il faut sans préjugés accueillir ces mamans et leurs ressentis avec beaucoup de douceur et de respect mais aussi leur permettre d'être soutenues.

Quels signes doivent nous alarmer ?

Maman Blues : Je pense que toute impression de mal-être est un signe même si on ne sait pas toujours mettre des mots dessus, un "baby blues " qui perdure n'est pas un baby blues.

Avoir le sentiment d'avoir "raté " son accouchement , regretter d'avoir eu un enfant, être angoissée par les pleurs de son bébé, avoir peur de rester seule avec son nouveau né, le sentiment que cet enfant est un étranger, perdre le sommeil, l'appétit, avoir peur de donner un bain, de nourrir son enfant, le sentiment de honte de culpabilité le sentiment d'être une " mauvaise mère ", les signes que je cite ne sont pas tous présents forcément mais ce sont les ressentis que nous accueillons le plus souvent.

Comment faire, qui contacter ?

Maman Blues : Il faut en parler le plus vite possible , à ses proches si ils sont suffisamment à l'écoute et disponibles, en parler à la maternité, même pendant la grossesse si on perçoit un mal-être et également aux professionnels de la santé pour bénéficier d'une écoute, d'une orientation : les médecins, sage femmes, pédiatres, gynécologues, personnels de pmi, psychologues, unités mère bébé seront là pour vous accueillir.

Et si je suis proche d'une « maman blues », comment l'aider ?

Maman Blues : Soyez attentif, présent à l'écoute, sans être intrusif, ne portez pas de jugement.

Encouragez cette maman à se faire accompagner et à parler à un professionnel. Aidez-la dans son quotidien si vous le pouvez et si évidemment elle le souhaite, la présence d'une personne auprès de la maman est très importante.

Est-ce que vous avez des souhaits concernant la prise en charge de la jeune maman ?

Maman Blues : Nous aimerions voir naître la création d'une unité mère bébé dans chaque département , il en existe une dizaine en France, bien trop peu pour répondre aux demandes et aux besoins actuels. Il faudrait des unités à plein-temps , des unités de jour, puis aussi la possibilité d'avoir un accompagnement a domicile. Cette situation est urgente. Il faut aussi préserver les unités existantes, certaines ont été menacées de fermeture, leur donner les moyens de travailler dans de bonnes conditions.

Pouvez-vous nous parler des unités mères-enfants ? A qui s'adressent-elles ? Jusqu'à quel âge de l'enfant peut-on y être accueilli ? Quelle démarche effectuer pour se faire accompagner dans une telle structure ?

Maman Blues : Les unités mères bébés accueillent les mamans en difficultés dans leur devenir mère, dans la relation et le lien à leurs enfants, la maman et le bébé sont accueillis conjointement, elles s'adressent a toutes les mamans. On peut les accueillir jusqu'aux 12 à 18 mois de l'enfant selon les unités, cela peut varier. Il est tout à fait possible de prendre directement contact avec l'unité la plus proche de son domicile.

La demande peut complètement venir de la maman, si elle n'ose pas elle peut se faire aider, par son médecin ou son pédiatre, ou les professionnels que nous avons cités plus hauts, ou même un proche.

Vous organisez des groupes de paroles, comment ça se passe ? Qui peut venir ? Est ce que c'est anonyme ? Maman Blues c'est aussi un forum actif .Est ce que vous pouvez nous en parler ? Est-ce que vous avez eu des situations d'urgences qui vous ont amenés à entrer en contact avec l'auteur du message ?

Maman Blues : Il existe en effet des groupes de paroles, ils sont annoncés par le forum et le site et par mail pour nos membres adhérents, les personnes doivent simplement s'inscrire, et peuvent garder l'anonymat, le groupe est gratuit, non thérapeutique et ne se substitue pas à un suivi ou avis médical, ce sont principalement des mamans qui viennent , c'est un véritable espace d'échanges entre mères, sans jugement aucun, dans le plus grand respect de toutes.

Chacune prend ou pas la parole selon son désir de le faire, ces groupes sont limités à huit personnes à peu près. Pour le forum c'est également la possibilité de venir échanger et parfois pour certaines mamans parler pour la première fois de ses difficultés, anonymement bien sûr, nous tenons à ce que les mamans préservent celui-ci, ce n'est pas des réponses toute faites mais de l'échange des expériences de chacune, et puis on y dénote un soutien formidable vraiment entres toutes, le fait de l'anonymat permet plus facilement la démarche, certaines mamans nous demandent des coordonnées nous les orientons vers les professionnels de la santé formés à cette difficulté : psychologues cliniciens, psychiatres, pédopsychiatres, unités mère bébés, pmi...

Nous avons rarement des « urgences », mais beaucoup de souffrances, si nous accueillions

une maman en situation d'urgence nous l'orientons et l'encourageons à prendre contact très rapidement avec la maternité, son médecin, son psychologue ou psychiatre.

Nos modératrices veillent au respect des propos, et à la sérénité des mamans venant sur le site.

Et comment soutenir votre association et ses engagements ?

Maman Blues : Maman blues est une association dont tous les membres actifs agissent de manière bénévoles. Par exemple, avec cette interview vous nous aidez en faisant connaître notre association, et en permettant à des mamans de la découvrir, soutenir une association c'est vouloir encourager la démarche et les buts, faire connaître la difficulté maternelle, sensibiliser les personnes, pour cela nous avons besoin de soutien moral, et également du soutien des adhérents, grâce à eux le site, le forum et nos projets peuvent se réaliser.

Egalement, nous aident toutes les personnes qui souhaitent nous rencontrer et nous associer à des projets ayant pour but de faire avancer la prise en charge de la jeune mère. Si vous avez un site, un blog, n'hésitez pas à communiquer sur nos actions, nos rencontres, nos groupes de paroles et puis venez nous rencontrer pendant nos réunions. Vous êtes les bienvenus.

Je profite de votre questionnaire pour remercier toutes les bénévoles qui font un travail énorme.

Christine
Co présidente de [maman blues](#)

Moulin