

DIFFICULTÉ MATERNELLE

La douleur interdite

La maternité reste auréolée de l'idée d'un bonheur ABSOLU, IRRÉFUTABLE. POURTANT DES FEMMES, BIEN PLUS NOMBREUSES QU'ON NE LE DIT, VIVENT MAL, VOIRE TRÈS MAL LEUR GROSSESSE OU L'ARRIVÉE D'UN ENFANT. CÉCILE ET NADIA, QUI AVAIENT POURTANT TOUTES DEUX TRÈS ENVIE D'ÊTRE MÈRE, SONT PASSÉES PAR LÀ.

Par Audrey BUSSIÈRE

Tout allait bien dans ma vie, mon couple, mon travail... il ne manquait plus qu'un enfant», commence Cécile. L'enfant est arrivé et... patatras. Cécile est la deuxième d'une fratrie de 5 enfants. Détenrice du Bafa (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur), baby-sitter pendant des années, elle semblait plutôt apte à la maternité. Sa grossesse est même très épanouie. Elle prend allègrement 20 kg, est persuadée que son bébé sera une fille... Félix naît à 3 heures du matin. «Je suis restée hagarde toute la nuit, je n'arrivais pas à dormir et j'ai enchaîné la journée d'après.» Mais le soir, on lui prend son bébé pour qu'elle se repose. Échec total. «Je me demandais s'il arriverait à dormir sans moi.» Au petit matin, c'est la phrase qui tue, «le gouffre», dit-elle. La sage-femme ouvre brutalement la porte et lui jette à la figure (c'est du moins comme ça qu'elle le reçoit) : «C'est un gueulard, votre fils!» Pour Cécile, ces

J'étais en mode vigilance et en tension permanente. Je voulais me retrouver comme avant



CÉCILE

paroles ont sans aucun doute constitué le facteur aggravant. L'entourage des parturientes néglige trop souvent leur extrême sensibilité et le poids qu'ont les mots à ce moment-là. «La parole malheureuse peut être celle d'un médecin, d'une grand-mère... Nous nous trouvons en grande fragilité psychique, et tous les commentaires sont amplifiés.»

Émotivité exacerbée

La deuxième nuit, elle décide de garder son bébé avec elle, «étant donné qu'il avait été si insupportable». Dès lors, tout s'est cristallisé autour du sommeil. Pendant trois ans et demi, le bébé et donc la maman n'ont pas dormi plus de six heures d'affilée. «Or on ne réfléchit plus quand on est en manque de sommeil.» «J'étais en mode vigilance et en tension permanente. Je notais tout, les heures de prise de biberon... et si le lendemain, les horaires étaient identiques, cela me rassurait. J'ai commencé à me demander quelle

Question de termes

Baby blues, *dépression post-partum*, *difficulté maternelle*... ne sont pas synonymes. La «difficulté maternelle» n'est en rien une dénomination édulcorée de la *dépression post-partum* (DPP). Elle englobe de façon moins réductrice et moins «psychiatrisante» toutes les formes de souffrance psychique autour de la naissance. Le *baby blues* est, lui, un bref épisode mélancolique survenant dans les jours suivant la naissance et se résorbant de lui-même rapidement. L'expression «difficulté maternelle» recouvre l'ensemble des manifestations émotionnelles, psychiques et somatiques qui surgissent pendant une grossesse ou après une naissance et dont les effets et/ou conséquences seront perceptibles tant chez la mère que chez l'enfant. Il faut se garder de croire qu'elle se présente systématiquement sous forme de *dépression* ou de *rejet* de son enfant.

idée j'avais eu de faire un enfant. Je voulais me retrouver comme avant. » Nadia aussi a été prise d'une furieuse mélancolie à la naissance de son petit Esteban. « Je me disais que si je n'étais pas bien avec mon bébé, c'était à cause de mes choix de vie. En fait, je traînais un mal-être et tous mes vieux démons se sont réactivés. » Elle a également vécu une grossesse tranquille, « presque trop idéale, car je suis tombée de très haut. L'accouchement a été parfait. Mais c'est dès la première nuit que je me suis sentie submergée. » Submergée par

📍 Ma pharma ET MOI

« Comme dans un refuge »

« Si seulement j'avais rencontré un pharmacien qui m'ait écoutée, déplore Cécile. J'en ai consulté 12 ou 15, notamment pour le choix de la tétine. Ils se sont tous intéressés au bébé, se sont concentrés sur la technique mais aucun ne m'a demandé comment j'allais, moi ».

Nadia au contraire a vécu ses passages à la pharmacie comme des moments de réconfort. Et ils étaient nombreux ! Plusieurs fois par semaine. « J'étais tout le temps fourrée chez eux et ils ont toujours pris le temps de me conseiller sans s'impatisser. J'en ressortais tranquillisée. Même si je n'ai jamais parlé du fond du problème, ces échanges me remontaient le moral et consolidaient ma confiance en moi. Je pense aujourd'hui que j'y allais un peu comme dans un refuge. »



Je ne peux toujours pas parler de mes difficultés à cette période, ni à ma mère ni à mon conjoint

NADIA

la crainte de ne pas être à la hauteur. Et puis de ne pas assez l'aimer. « Je sentais un attachement mais je pensais que ce n'était pas suffisant. » Le retour à la maison a été source d'angoisse. « Mon conjoint rentrait tard et je ne voulais faire appel ni aux copines ni à ma mère, qui allait tout faire parfaitement... Mon bébé semblait avoir tout le temps mal au ventre, il ne dormait pas plus de deux heures de suite ». Nadia, comme Cécile, appartient à cette génération de femmes qui, venant d'un milieu socioculturel élevé, ont eu leurs enfants tard et beaucoup de temps pour les désirer. Elles ont pris l'habitude de contrôler leurs vies.

La première fois que Cécile a craqué, c'était face à son pédiatre. « Je ne m'attendais tellement pas à ce qu'un bébé puisse être si dévastateur. Personne n'imaginait que je puisse aller mal, personne ne m'a demandé si, moi, je dormais bien. » Cécile a en effet couru toutes les consultations possibles, ostéopathes, acupuncteurs,

chiropracteurs, pour tenter de trouver une solution au problème du sommeil... de son fils. Premier déclic avec le pédiatre, à travers une parole, bienveillante cette fois : « Il m'a dit : Votre enfant est déjà une petite personne. Vous n'avez pas droit de vie ou de mort sur lui, vous n'êtes pas toute puissante. Il s'adressait non seulement à la mère mais à la femme que je suis. C'est parfois aussi simple que cela ».

Écho à une histoire familiale

« Je n'étais pas seule, et pourtant quand je repense à cette période, je me vois seule. Mon mari n'a rien fait, il n'a pas cherché à comprendre mais... il était là. Je pense que c'est avant tout une histoire de femme et qui renvoie profondément à son histoire individuelle et familiale ».

Nadia a décidé de ne pas avoir d'autre enfant. Cécile au contraire est tombée enceinte une deuxième fois, mais en prenant cette fois les devants. D'abord, elle a gardé son bébé auprès d'elle la première nuit, avec boules Quies. Au bout de trois semaines, elle a arrêté l'allaitement, sans culpabiliser. « J'ai senti que la spirale allait dans l'autre sens ». Même s'il lui a fallu neuf ans (tout de même) pour la surmonter complètement, Cécile estime désormais que cette difficulté est la plus belle chose qui lui soit arrivée. « La naissance de mon fils m'a fait grandir, reconnaît Nadia dont l'épisode dépressif reste tabou dans la famille. Je ne peux toujours pas en parler ni à ma mère ni à mon conjoint ». ■

I Côté associations

■ Maman Blues

C'est le site de la « difficulté maternelle ». L'association apporte son soutien à toutes les personnes concernées notamment en libérant la parole dans un forum sur son site et en proposant des relais en régions. Elle informe et soutient les professionnels de la santé et de la petite enfance. www.maman-blues.fr,

■ Allô Parents Bébé

L'association Enfance et Partage, qui protège les enfants maltraités, écoute sur sa ligne AlloParentsBébé (numéro vert 0 800 003 456) les parents inquiets, dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant. www.enfanceetpartage.fr www.alloparentsbebe.org

Agenda

Au moins 10 % des femmes accouchées présenteraient une difficulté maternelle importante et durable. C'est pourquoi l'Association française de maternologie propose aux professionnels de la périnatalité un séminaire de maternologie clinique, du 12 au 16 octobre 2015 à Versailles.