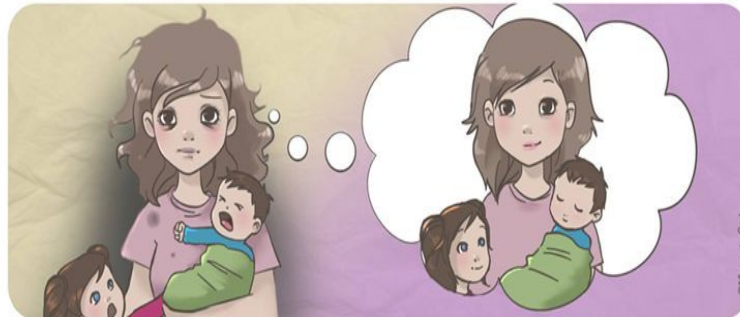


Epuisement maternel

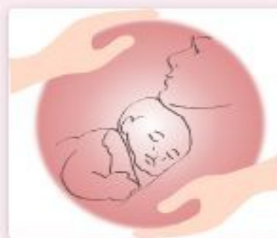
Un blog pour informer, briser le tabou et libérer la parole !



Accueil Qu'est ce que c'est ? En sortir Trucs et astuces au quotidien Témoignages On en parle
Mes coups de coeur Un p'tit bout d'vie Avis des lectrices À propos Contact

« Maman blues », une association qui aide les mères en détresse

[Laisser une réponse](#)



Association « Maman Blues »

Bonjour Élise,

Tu as accepté cette interview pour nous parler de votre association « MamanBlues ». Qu'est ce que « MamanBlues » ?

Bonjour et déjà un grand merci à toi de nous donner la parole sur ton blog que nous suivons très régulièrement via la [page Facebook](#).

Maman Blues est une association parentale à but non thérapeutique de soutien et d'échanges autour de la difficulté maternelle.

Maman Blues est une association parentale à but non thérapeutique de soutien et d'échanges autour de la difficulté maternelle.

Le nom de Maman Blues vient du reportage d'Envoyé Spécial, diffusé le 23 octobre 2003 et réalisé par la journaliste Elsa Margout, sur l'unité de Maternologie de Saint-Cyr-l'École. L'association est née en **2006** de la volonté de plusieurs participantes du forum de discussions et du site, initialement créés en 2004.

Quels sont ses objectifs ?

- **Faire connaître, reconnaître la difficulté maternelle** en tant qu'étape transitoire dans le devenir mère. Les symptômes sont pathologiques (une béquille médicamenteuse peut être nécessaire) mais le versant psychique est à prendre en compte en priorité en orientant les mères vers des professionnels sensibilisés et formés au sujet et non en les envoyant en psychiatrie. Nous insistons sur l'importance des UMB (unités mères bébés) qui accueillent la dyade mère-enfant en hospitalisation de jour ou en hospitalisation pleine. Nous nous battons pour que ces structures perdurent.
- **Accueillir les mères avec bienveillance**, sans porter de jugement, les soutenir dans cette période critique et totalement déstabilisante en les invitant à consulter et en les orientant vers des professionnels recensés dans notre carnet d'adresses par nos soins.
- Répondre aux diverses sollicitations afin de présenter Maman Blues.
- **Promouvoir les différents projets que nous avons soutenus** tel que le film documentaire « L'autre naissance » de Chloé Guerber Cahuzac. Nous avons proposé sur Paris une avant première du film avec un débat en fin de projection.

A qui vous adressez vous ?

Nous nous adressons à toutes les mères pour qui la maternité ne rime pas avec bonheur quand l'enfant paraît, ou même quand il n'est qu'un petit embryon.

Devenir mère est un processus psychique qui prend racine avant même la conception de l'enfant. C'est un chemin qui se construit...

Votre association a été créée en 2006, pourquoi avoir choisi cette cause ?

Je reprendrais ici le texte présent sur notre site parce qu'il donne de nombreuses réponses à cette question. Mais avant tout, je voulais faire un bref historique sur la naissance de Maman Blues. Nadège Beauvois Temple, à la naissance de sa fille, a plongé dans un gouffre indicible. De cette épreuve, elle a tiré un constat irrévocable : **le manque total d'informations faites aux parents**. Elle a voulu remédier à cette situation en créant un site et un forum dédiés spécifiquement à la difficulté maternelle.

La première réponse est donc de **pallier le manque** – si ce n'est la quasi absence – **d'informations** donnée aux parents et futurs parents : pas de plaquettes d'informations remises au début de grossesse, aucune mention dans le carnet de santé, aucune campagne d'information ou de sensibilisation publique sur ce sujet...

Même si ces dernières années, nous avons pu constater que la difficulté maternelle était plus souvent évoquée, cette médiatisation a toujours été le fait d'initiatives individuelles et ponctuelles : associations parentales, professionnels de santé ou parents, journalistes.

La seconde réponse à votre question est de **témoigner librement de ces vécus de maternités** : sans être jugées, suspectées de maltraitance, « psychiatrisées » par les diagnostics médicaux ou sans être interrompues par des propos rassurants et consolateurs qui minimiseront la souffrance. **Témoigner donne du sens** à cet impensable de maternité : ce qui semblait jusqu'ici n'être issu que de son imagination ou de sa folie devient une réalité à partir de laquelle on peut agir, élaborer un début de réflexion ou une prise en charge. Mais **témoigner ne devient possible que si l'on dispose de mots adéquats**. Or la difficulté maternelle sidère la pensée au point de bloquer – du moins au début – la parole. **Il y a comme un abîme infranchissable entre ce qui est éprouvé et ce qui peut en être dit**. En partageant sur un site Internet ces histoires de maternité, au minimum en mentionnant leur existence, il devient plus aisé de s'en ouvrir, la prise de paroles semblant être **contagieuse**.

Témoigner permet de se relier aux autres et de retrouver petit à petit une unité, une cohésion et cohérence, là où la difficulté maternelle n'avait laissé que morcellement, confusion, et désespoir. S'exprimer publiquement sur ce sujet, c'est aussi faire exister cet autre visage de la maternité dans l'esprit de tous.

En parler publiquement, c'est aussi faire le pari de faire exister cet autre visage de la maternité dans l'esprit de tous.

Quelles sont évolutions à ce sujet depuis 10 ans ?

Peu à peu, les professionnels de la santé acceptent notre présence dans le paysage de la périnatalité et nous sommes même régulièrement invités aux côtés de grands noms tel que Michel Dugnat, entre autres.

Du côté des mères, elles osent de plus en plus **évoquer leur tremblement de mère**. Elles parlent de manière beaucoup plus ouverte de ce que la maternité a représenté pour elles. Certaines nous rejoignent dans l'association. C'est une vraie **chaîne de solidarité** qui s'est mise en place.

Avez-vous beaucoup de mères victimes d'épuisement maternel qui vous contactent ?

Nous avons en effet quelques femmes qui viennent en évoquant un burnout. En creusant, nous nous rendons compte que, parfois, la souffrance s'est ancrée depuis la naissance de l'enfant, qu'il y a des émotions refoulées, des non-dits. Nous tentons à notre échelle de bénévoles de **comprendre ce qu'elles éprouvent**.

Concrètement, comment les aidez-vous ?

Pour les femmes en difficulté maternelle, **une écoute de tous les jours**, des **adresses** pour une prise en charge, des **rencontres** lors des groupes de paroles organisés par certains des relais.

Pour les femmes souffrant d'épuisement, nous tentons aussi de leur apporter une **écoute** et nous les **orientons** vers ton blog 😊

Menez-vous des actions précises auprès du grand public pour informer, briser les tabous et délier les langues ?

Nous faisons notre maximum pour diffuser nos plaquettes d'informations dans les lieux accueillant des mères (pharmacie, maternité, pmi, maison du département, salles d'attentes de divers praticiens...).

Nous intervenons dès que nous le pouvons auprès des professionnels mais aussi des mères lors de journées périnatales ou tout autre évènement autour de la maternité.

Que conseilleriez-vous aux mères en plein épuisement ?

Verbaliser, extérioriser, rompre l'isolement, déculpabiliser.

Cela peut sembler des conseils basiques mais trop peu osent parler et la souffrance, la douleur, le mal être s'installent. Il est préférable de **libérer la parole dès les premiers signes d'effondrement** pour retrouver une certaine sérénité

Qu'est ce qui vous semble le plus important pour réussir à s'en sortir ?

Je crois qu'il est essentiel d'**accepter toute main tendue bienveillante**. Le plus important pour s'en sortir résiderait, à mon avis, dans le **lâcher prise**. Mais il n'y a pas de réponse toute faite.

Chaque femme est unique et chaque souffrance l'est tout autant. Chacune trouvera sa solution.

Comment les lectrices peuvent vous contacter ?

[Le forum](#) et [le site](#) sont les premiers contacts possibles. On y trouve toutes les informations nécessaires pour nous contacter.

La [page facebook](#) permet aussi de nous trouver ainsi que le compte [twitter](#) créé en début d'année.

Voulez-vous ajouter quelque chose ?

Nous voulions encore te remercier.

Devenir mère s'apparente parfois, souvent même, à un chemin sinueux fait de détours, de retours en arrière, de prise de conscience. Donnons toutes ensemble une image de la maternité au plus proche de la réalité !

Merci pour cet échange et peut-être aurons-nous, un jour, l'opportunité de travailler ensemble sur ce sujet ... 😊

Partager :

