

# Le Maman Blues Ou la difficulté d'être mère

Par Marine Chassang Famili .fr



La naissance d'un bébé n'est pas toujours synonyme de bonheur. Une femme sur 10 serait touchée par les symptômes du Maman Blues, qui sont les conséquences des bouleversements physiques et psychologies liés à la maternité. Pour s'en sortir, il faut en parler.

Plus qu'un baby-blues, la **difficulté maternelle est un mal encore trop peu connu**. Elle touche les femmes qui viennent d'accoucher, parfois même se manifeste pendant la grossesse, mais peut se repérer dès le séjour à la maternité. Selon l'association Maman

Blues, 80 000 femmes seraient touchées par chaque année en France.

## Les signes de la difficulté maternelle

D'après l'association Maman Blues, les **troubles du sommeil** sont les premiers signes qui peuvent interpeller. Une vigilance accrue et une **attitude hyperactive** peuvent aussi alerter : ces mamans sont sur le qui-vive en permanence, elles guettent sans cesse leur bébé dans la crainte qu'il ne lui arrive quelque chose. Elles éprouvent le besoin de se dépenser, d'être sans cesse en mouvement comme s'il y avait un danger à rester calme et à se reposer.

Les jeunes mamans touchées par ce malaise **ont du mal à s'alimenter mais aussi à nourrir leur bébé** : les tétées sont longues et compliquées, le bébé se crispe. Elles sont paralysées par les pleurs et les cris, et ont sans cesse froid. Comme si elles éprouvaient le besoin de mettre plusieurs épaisseurs de vêtement, synonymes d'une barrière entre elles et leur enfant. Une fois le bébé né, elles doutent. D'elles-mêmes d'abord, convaincues qu'elles sont ou seront de mauvaises mères. Mais aussi du prénom choisi : Elles sont effondrées à l'idée de l'avoir appelé ainsi, et du coup n'arrivent plus à le prononcer, se trompent en l'appelant ou ne supportent pas de l'entendre dans la bouche des autres.

La naissance d'un bébé n'est pas toujours synonyme de bonheur. Une femme sur 10 serait touchée par les symptômes du Maman Blues, qui sont les conséquences des bouleversements physiques et psychologies liés à la maternité. Pour s'en sortir, il faut en parler.

Les hallucinations, les envies de fuir, les idées suicidaires, le rejet total du nouveau-né... sont autant de facteurs à prendre en compte. Une mère qui souffre a le sentiment de ne pas avoir accouché, et a l'impression invouable que ce bébé n'est pas le sien. Pour elle, donner la vie ne suffit pas pour se sentir mère.

## Les différences entre baby-blues, difficultés maternelles et dépression du post-partum

Le baby-blues est comme une période transitoire qui termine la grossesse. Il peut durer 2 à 3 jours, parfois moins, juste quelques heures. "C'est une maternité qui va bien, mais qui est un peu sensible", nous explique Nadège Beauvois-Temple, mère de trois enfants et fondatrice de l'association Maman Blues. Le baby-blues, qui n'est en rien pathologique, se manifeste par des pleurs, des inquiétudes et des émotions très vives, mais aussi par des rires, des regrets de la nostalgie... Entre 40% et 80% ressentent ces bouleversements et moments de blues après la naissance, mais ce n'est pas une étape obligatoire. Dans tous les cas, les symptômes du baby-blues doivent être pris en compte. Il est important d'en parler à son entourage et au personnel médical.

Le baby-blues ne dure jamais plus de 10 jours. Au delà, il s'agit d'un effondrement psychique : les premiers signes de la difficulté maternelle sont en train de s'installer, et si la femme n'est pas accompagnée, les troubles iront en grossissant jusqu'à la dépression post-partum. Il arrive souvent que les jeunes mamans ne s'en inquiètent pas, mettant leurs symptômes sur le compte du baby-blues, et une fois rentrées chez elles, ne comprennent plus ce qui leur arrive. Elles ressassent leur accouchement, mettent de la distance avec leur bébé... Il y a quelque chose qu'elles ne digèrent pas, mais elles ne savent pas exactement quoi.

Puis à un moment donné, après 3 semaines, 1 mois, 2 mois, 6 mois et parfois même des années plus tard... la maman cesse de résister puis s'installe la dépression post-partum. Les femmes affectées par la difficulté maternelle tentent parfois de cacher leur mal-être et vont tout de même s'occuper de leur bébé, peut-être de manière automatique ou trop perfectionniste, mais quand elles sont touchées par la dépression, il leur est impossible de faire semblant. La dépression est un état qui se voit et qui est d'ordre pathologique. D'après les chiffres officiels (taux de dépression post-partum diagnostiqué), 10% à 20% des mères sont concernées. Selon le site américain Postpartum Support International, 1 femme sur 8 en souffre.

### **Comment réagir ?**

Pour s'en sortir, il faut en parler, mettre des mots sur les émotions qui vous dépassent. Aux proches d'abord, mais aussi aux professionnels de santé, pour bénéficier d'une écoute, d'un soin et d'une orientation : sage-femme, pédiatre, médecin, gynécologue, psychologue, professionnels de PMI ou de maternité, professionnels de santé formés à la clinique de la difficulté maternelle... Il existe également une vingtaine d'unités d'hospitalisation mère-enfant dont certaines peuvent vous recevoir en consultation et/ou vous diriger vers un professionnel plus proche de votre domicile. Ces unités apportent aux mamans une certaine sécurité, suffisante pour qu'elles puissent s'effondrer, se lâcher complètement. Car pour être soignée, on a besoin d'aller jusque dans les racines de soi, remonter les difficultés de l'enfance par exemple, et on arrive à s'en sortir, conclut Nadège Beauvois-Temple

## Les associations et les relais de soutien

L'association Maman Blues se place résolument du côté des parents, et en particulier des jeunes mamans, dans un esprit de soutien, de solidarité et de partage de leur histoire et leurs souffrances. Les bénévoles de l'association se mettent à l'écoute des mères en difficultés, les conseillent, les orientent vers des professionnels si besoin, et partent parfois même à leur rencontre. Différents relais Maman Blues ont également été mis en place en France pour apporter leur soutien aux futurs et jeunes parents de différentes régions, et organiser des réunions d'information et de sensibilisation avec l'aide des professionnels de la santé locaux (PMI, maternités, associations de périnatalité...).

Pour celles qui préfèrent garder leur anonymat, le site de l'association met à leur disposition un forum, un lieu d'échange où les femmes pourront faire la connaissance d'autres mamans qui se trouvent dans le même cas, partager leur expérience et leur ressenti, et trouver le réconfort dont elles ont besoin. A noter que les relais, tout comme le site et le forum, s'inscrivent dans une démarche non médicale et/ou thérapeutique. Ils ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, ou à une prise en charge médicale ou psychologique. Pour vous aider à y voir plus clair, Maman Blues a lancé un ouvrage "Tremblements de mères", qui regroupe les témoignages de mamans qui racontent leur parcours, leurs souffrances afin d'aider toutes celles qui se débattent seules avec leur "devenir-mère".

D'autres sites médicaux comme [maternologie.fr](http://maternologie.fr), ou encore [l'Association francophone des professionnels de la santé pour l'étude des pathologies psychiatriques puerpérales et périnatales](#) pourront également vous renseigner sur **la difficulté maternelle**.

*5 juillet 2012*

### ***Pour aller plus loin...***

Lire le témoignage de Stéphanie Allenou "[J'ai fait un burn-out à la naissance de mes enfants](#)"

Lire notre article [Mère au foyer : 10 conseils pour s'assumer](#)

Et vous, qu'avez-vous ressenti à la naissance de votre bébé ? Discutez-en sur [le forum suites de couches et baby-blues de famili.fr](#)

Pour en savoir plus : [Le Maman Blues ou la difficulté d'être mère - Famili.fr](#)