



20 octobre 2016

[La difficulté d'être mère, Maman blues](#)

categories: [Bla bla bla ...](#)

Il y a quelques jours, j'étais à côté d'une femme, une compagne, une mère. Une mère comme nous toutes, une mère avec son histoire et ses fêlures. Nous avons échangé sur des brides de nos vies, un échange libre, sans tabou, un échange de mère à mère sur cette difficulté d'être mère, sur cette difficulté d'accueillir un enfant pourtant tant désiré. Le tsunami maternel. Devenir mère, cette idée peut sembler une évidence mais le vivre est tout autre. La maternité révèle en chaque femme une sorte d'**inquiétude intérieure**.

Cette mère que j'ai rencontrée est Elise, la Présidente de [Maman blues](#) et responsable du relais MB 69. Je lui ai proposé de parler d'elle, de sa « naissance comme maman », de sa relation avec sa puce Ombeline, de l'association, de son rôle. Faire connaître encore et encore **Maman blues** qui offre un véritable espace de discussion, d'informations à toutes ses femmes qui traversent la **dépression du post-partum**. L'effondrement maternel peut toucher chacune de nous, pour une première naissance, une deuxième, une troisième ... Elle peut s'installer dès la grossesse. Ce mal n'est pas à prendre à la légère, cette mère ou future mère est en danger si aucune aide n'est apportée. Nous avons tous dans notre entourage, une femme enceinte, une soeur, une amie, une collègue. Nous avons connaissance de cette association, de la reconnaissance de cette souffrance, alors parlons-en. Ne pas taire ce mal.

Je laisse la parole à Elise. Merci encore à toi ma belle pour ce partage. Billet à partager encore et encore

[Cette inquiétude intérieure...](#)

Des cheveux fins, un air espiègle, le sourire au bout des lèvres. Elle va bientôt avoir sept ans, le 4 novembre précisément.

Cette petite fille, c'est Ombeline, ma fille.

Aujourd'hui, notre relation est douce et sereine. Mais quand j'ai appris son arrivée, après deux ans d'essai, j'ai été **incapable de me projeter en tant que mère** et d'imaginer le bébé qu'elle serait. Ma **grossesse** a été un **enfer** physiquement et psychiquement. J'ai sombré dès mon deuxième mois de gestation dans un mal que je ne pouvais identifier puisque je ne le connaissais pas et dans une souffrance que personne n'évoquait...

Pertes de sang régulières, décollement placentaire important, menaces de fausse couche puis d'accouchement prématuré, hospitalisations à plusieurs reprises (dont la dernière de cinq semaines), non immunisée contre la toxoplasmose, diabète gestationnel, alitement strict jusqu'à la 37ème semaine. La **grossesse** n'est pas une **maladie** mais elle en avait quand même bien le goût.

J'avais imaginé que l'accouchement serait libérateur. Il le fut, j'ai repris possession de mon corps mais pas de mon esprit. Le jour même de notre **sortie de la maternité**, nous prenions le chemin des urgences psychiatriques, en famille. Ce jour-là, **tout mon être a volé en éclats**. J'étais une **coquille vide de toute émotion**. Seul la peur m'habitait. Je ne pouvais tout bonnement pas m'occuper de ce bébé, n'étant même pas en capacité de m'occuper de moi.

Ombeline m'effrayait.

Elle venait réveiller des choses conscientes et inconscientes. Elle venait bouleverser, chambouler celle que j'étais profondément.

J'ai passé **deux mois en clinique psychiatrique**, seule. Les places en unités mères bébés sont chères (seulement une centaine de lits d'hospitalisation sur la France entière). Pour autant, cette période a permis à mon cerveau de se mettre au repos. J'ai pu dormir d'ailleurs après deux mois d'insomnies.

Cette sensation que je mourrais n'était pas que symbolique. Je devais m'éteindre pour renaître. Plus de faux semblants, juste moi.

Mon **chemin de maternité** s'est inscrit **en miroir à mon histoire familiale** (et pas seulement en lien direct avec ma mère et mon père). Cela ne s'est pas fait sans accrocs avec ceux que j'aimais. Mais cela nous a permis une vraie rencontre et une consolidation du lien qui nous unissait déjà.

Si vous souhaitez retrouver toute mon histoire, suivez ce lien :

<http://www.lulu.com/fr/fr/shop/elise-marcende/ombeline-entre-ombre-et-lumi%C3%A8re/hardcover/product-22007539.html>

Pourquoi je vous confie aujourd'hui un évènement si douloureux mais aussi si salvateur ?

-Parce que nous sommes **des milliers de femmes à ne pas être au comble du bonheur** quand on donne la vie. Les chiffres officiels parlent de 10 à 15 % des jeunes accouchées (850 000 par an). Mais **officieusement**, il y a toutes **les mères qui n'osent jamais parler de peur du jugement**. Et puis dans la difficulté maternelle, il n'y a pas que la dépression post partum. On pourrait parler de l'effondrement maternel, des phobies d'impulsions, des troubles de l'attachement, de la psychose puerpérale...

-Parce que lorsque j'ai traversé ce tremblement de mère, **j'ai tellement cru être la seule**, tétanisée par la peur de rester folle à vie. Personne ne m'avait dit que je pourrais tomber si bas.

-Parce que **ce tsunami ne touche** pas seulement une personne mais **une famille**. Je parlerais ici de « dommages collatéraux ». Cela peut sembler hors propos mais le bébé, le papa, les frères et sœurs sont directement impactés. Le bébé au cœur de cette difficulté peut lui aussi développer des troubles du sommeil, de l'alimentation, des retards psychomoteurs en résonance au mal être de sa mère.

-Parce que je ne supporte plus qu'on nous jette en pâture des faits divers de femmes mais aussi d'hommes qui attaquent l'intégrité physique de leur enfant, voire commettent l'irréparable. On nous jette aux yeux du sensationnel et on laisse la vindicte populaire faire son œuvre sans **poser le fond du problème**. La maternité reste sur son piédestal et son image édulcorée continue à faire des ravages. Je parlais des hommes parce qu'ils sont aussi touchés de plein fouet par la difficulté. Il n'y a pas de chiffres officiels vu que les stéréotypes ont la vie dure et qu'ils doivent rester forts.

-Parce que **tout un chacun est concerné**. Il n'y a pas de profils de mères ou de pères touchés dans son devenir parent. Arrêtons de croire que cela n'arrive qu'aux autres et donnons de l'information claire et précise. Ne stigmatisons pas les personnes ayant eu des enfances difficiles, les mères et/ou pères adolescents, etc... Personne n'est forcément prédisposé à traverser une difficulté.

Un an et demi après la naissance d'Ombeline et la mienne en tant que femme et mère, j'ai fait une rencontre qui a donné tout son sens à ce que j'avais vécu. Je suis arrivée par hasard (ou pas d'ailleurs) sur le site de **l'association Maman Blues** (<http://www.maman-blues.fr/>), association parentale à but non thérapeutique de **soutiens, d'échanges et d'informations** autour de la difficulté maternelle (du simple baby blues à l'effondrement maternel nécessitant une prise en charge en unité mère bébé).

Cette asso fête ses dix ans en 2016 mais existe à travers son site et son forum depuis 13 ans. J'aurais aimé que l'on m'en parle quand j'étais en plein dedans. J'ai commencé par répondre aux autres mères sur le forum puis, assez rapidement, j'ai rejoint la responsable du relais lyonnais pour animer à ses côtés les moments d'échanges organisés mensuellement. **Mon tremblement de mère m'avait été utile, il l'était tout autant pour d'autres femmes**. J'en faisais comme cadeau et cela avait un effet thérapeutique non négligeable. Je continuais à travailler sans m'en rendre compte.

De fil en aiguille, j'ai intégré le bureau, le sein du sein.

Maman Blues, c'est une porte qui s'ouvre. Le premier pas est si dur à faire. Nous ne sommes pas des professionnels de santé. Nous partageons seulement (mais c'est déjà beaucoup) nos parcours douloureux. Nous jouons aussi le **rôle d'intermédiaire entre les parents et les pros** en orientant les mères vers des thérapeutes sensibilisés au sujet.

Il y a des aides trop méconnues encore :

-Les **UMB** (unités mères bébés). Vous trouverez, sur le site de la société Marcé Francophone, une carte de France de leur répartition (<http://www.marce-francophone.fr/>).*

-Les **psychologues** spécialisés dans le champ de la périnatalité

-les **TISF** (technicienne d'intervention sociale et familiale). Leurs prestations sont calculées en fonction du quotient familial. Leurs services sont proposés par des associations de services à la personne. La TISF est un soutien au quotidien dans les soins au bébé. Sur le Rhône, c'est l'ADIAF qu'il faut contacter.

-les **LAPE** (lieux d'accueil parent enfant)

-Et bien sûr Maman Blues. Sur Lyon, vous pouvez me contacter au 07.77.39.48.76. Vous m'aurez en direct. Des groupes mensuels ont lieu tous les premiers vendredis du mois à la maison des associations du 4^{ème} arrondissement, 28 rue Denfert Rochereau. Des groupes se font aussi tous les deux mois à la Cause des Parents (8 rue Bât Yam, Villeurbanne) les lundis.

*Sur le Rhône, il y a plusieurs unités mères bébés :

-Unité de Psychopathologie Périnatale, Centre hospitalier du Vinatier, 6 Rue des Alouettes 69008 Lyon (Téléphone : 04 37 90 33 08)

-Unité de périnatalité, Centre Hospitalier Saint Jean Dechaume, 165 chemin du Grand Revoyet 69310 *Pierre Bénite* (Téléphone : 04 78 86 16 45)

-Unité de psychopathologie périnatale (UPPP) de Natécia, 22 avenue Rockefeller 69008 Lyon (Téléphone : 0 826 96 99 99)

-Centre d'accueil en périnatalité, 26 rue des Fayettez 69400 Villefranche sur Saône (Téléphone : 04 74 09 42 43)

-Depuis peu, 4 lits ont été créés sur l'HFME pour la prise en charge des mères en difficulté. Ces lits sont réservés aux mamans étant suivies là-bas.

Dès que vous sentez que quelque chose cloche, n'hésitez pas à en faire part à vos proches, votre sage-femme, votre médecin, votre pédiatre, toute personne susceptible d'être à l'écoute.

NE RESTEZ PAS SEULE AVEC VOTRE MAL ÊTRE !

La souffrance peut prendre des formes variées. **Chaque maternité est unique et il n'y a pas de petites souffrances.**

Vous êtes angoissée, vous n'avez plus d'appétit, vous ne dormez plus, vous avez l'impression que la moindre chose est insurmontable, vous avez des doutes sur vos capacités maternelles, vous avez des idées noires, vous avez des flashes visuels et/ou auditifs violents, vous n'arrivez pas à vous approcher de votre bébé ou au contraire vous êtes dans une crainte constante pour votre enfant,...

PARLEZ DE VOS DOUTES, VOS RESSENTIS, VOS PEURS !

Je finirais cet article par cette citation d'Audrey Hepburn :

« Le plus difficile dans la maternité, c'est cette inquiétude intérieure que l'on ne doit pas montrer. »