

## Ces mères de votre

Donner la vie est une chose. Devenir mère en est une autre. Pour certaines femmes, il est difficile d'aimer leur enfant dès sa naissance. Ne les jugeons pas. Aidons-les plutôt.

### Au service de maternologie de Saint-Cyr

L'endroit semble plutôt calme. Mais, au fond du couloir, un bébé hurle à s'en couper le souffle... Léo est arrivé avec sa maman voilà à peine une semaine. Les poings serrés, le visage grimaçant, le menton tremblant, il semble souffrir de tout son petit être. Désarçonnée, sa jeune mère tente d'arriver au bout de la séance biberon avec la plus grande difficulté. Son regard fuit celui de l'enfant qu'elle nourrit, on sent qu'elle a envie d'être ailleurs...

► « Les femmes qui arrivent ici ont

**U**n tremblement de mère... Nadège Temple, présidente de l'association Maman Blues, qualifie ainsi ce qu'elle a vécu après la naissance de sa petite Eva. « Je ne supportais ni ses pleurs ni l'allaitement... Je rejetais mon bébé, c'était comme un étranger. À tel point que j'ai dû être hospitalisée. »

Pour certaines femmes, l'arrivée de l'enfant provoque une véritable dépression, souvent vécue dans la honte et le silence. Car ces mères ne peuvent pas parler de leur malaise à leur entourage, ni même, parfois, se l'avouer à elles-mêmes. Dans notre société, « on présente trop la maternité comme un moment idyllique, d'épanouissement, d'harmonie, explique Nadège. Alors que ce n'est pas le cas de tout le monde ». Ces femmes éprouvent ce qu'on appelle la « difficulté maternelle ». « Au début, les mamans mettent ça sur le dos de la fatigue, voire d'un baby-blues un peu long, explique Nadège Temple. Mais c'est bien plus grave : la difficulté maternelle est plus sournoise, profonde et durable ».

« Au minimum une mère sur 10 connaît la difficulté maternelle, estime le Docteur Jean-Marie Delassus, fondateur du premier service de maternologie de l'Hôpital Charcot, à Saint-Cyr-l'École. Mais une toute petite minorité demande de l'aide. Or, si l'on ne les prend pas en charge, tout peut arriver : suicide, maltraitance, infanticide... »

Les équipes médicales sont de plus en plus sensibles à la détresse des mères en « difficulté maternelle ». Une soixantaine de lits les accueille dans tout l'Hexagone, comme ici, à Saint-Cyr-l'École, en région parisienne.



# ont besoin soutien !

accouché physiquement, mais dans leur tête, elles n'ont pas réellement conscience d'avoir donné naissance à leur enfant », explique Sylvie Renard, infirmière depuis quatorze ans au service de Maternologie de Saint-Cyr-l'École. « C'est pour cela qu'elles le voient comme un étranger et ont du mal à s'en occuper. Du coup, l'enfant ne s'ouvre pas au monde, il reste replié sur lui-même. Le travail de l'équipe médicale consiste à aider la mère à réaliser, dans sa tête, qu'elle a accouché. » Ouverte depuis vingt ans sous l'impulsion du docteur Delassus, cette unité a été une des pionnières en matière de prise en charge des jeunes mères en difficulté. « Ce service accueille les mamans avec leur enfant pour une durée moyenne de trois semaines, dix jours au minimum, deux mois au maximum », explique le docteur Delassus. « Le but est de pousser les mères à briser le carapace qu'elles se sont construite au fil du temps pour les amener à accepter leur souffrance : elles regardent leur malheur en face, s'écroulent, et c'est

à ce moment-là seulement qu'elles peuvent commencer à construire le lien maternel. »

► **Le principe de ce service :** provoquer un tête-à-tête entre la mère et l'enfant afin qu'ils se rencontrent vraiment. Les infirmières sont présentes 24 h sur 24 pour épauler les mamans quand elles donnent le biberon, changent leur enfant, bref, dans tous les gestes quotidiens. « Nous sommes là pour les soutenir, mais en aucun cas pour faire les choses à leur place, explique Sylvie Renard. Nous sommes présentes aussi pour les écouter. » En effet,

« **Notre but : aider les mères à briser leur carapace** »

ces mères, en proie à des crises d'angoisse ou des moments d'inquiétude, ont besoin de se confier.

► **Et ça marche !** Pour preuve, la joie de vivre du petit Nicolas, prêt à quitter l'unité dans quelques jours avec une maman rayonnante qui, voilà quelques mois, avait fait une tentative de suicide. « Dans 85 à 90 % des cas, les femmes ne rechutent pas, note Sylvie Renard. Une fois que le lien entre la mère et l'enfant est créé, il est indestructible... »



**Marie-Céline,**  
36 ans, une fille de 7 ans.

« **Ma fille cherchait en vain mon regard** »

Dès le début de ma grossesse, j'ai su que quelque chose clochait. J'avais l'impression que je ne serais pas à la hauteur. J'étais tiraillée entre la joie de devenir mère et l'angoisse de ne pas parvenir à endosser ce rôle. Malgré mon appréhension, l'accouchement s'est très bien passé. J'ai vécu un grand moment de bonheur, partagé avec le papa. Mais, peu à peu, j'ai senti le malaise se réinstaller. Un mal-être inexplicable, incontrôlable.

Une fois rentrée à la maison, les choses n'ont fait qu'empirer. Je n'ar-

rivais pas à reconnaître ma fille comme mon enfant. Elle cherchait mon regard pendant ces interminables séances biberons... Mais je n'avais qu'une hâte : la remettre dans son lit, et m'enfuir à l'autre bout de l'appartement pour ne pas l'entendre pleurer. J'ai tenu le coup deux mois avant

« **Aujourd'hui, Juliette sait que sa maman l'aime très fort** »

de demander de l'aide. Je sentais que je m'enlisais dans des sables mouvants où j'allais embarquer ma fille. J'ai passé trois

semaines en hôpital psychiatrique avant qu'on me trouve une place en unité de maternologie, à Saint-Cyr.

Là, personne ne me jugeait, et j'ai pu mettre la honte de côté, enfin oser exprimer ma souffrance. Mettre des mots sur ce que je ressentais a été la première étape pour démolir le mur qui me séparait de ma fille. Peu à peu, nous avons appris à nous connaître, à nous apprivoiser. Il faut dire que j'ai vécu deux mois en tête à tête et 24 h sur 24 avec Juliette. C'est une façon de provoquer la « rencontre » et cela a fonctionné à merveille. Au fur et à mesure, ma fille s'est métamorphosée : elle a commencé à réagir, babiller, jouer, s'intéresser au monde extérieur, alors que jusque-là, elle était repliée sur elle-même. C'était le signe que j'allais mieux et que nous allions enfin pouvoir profiter l'une de l'autre. Aujourd'hui, Juliette a 7 ans et sait que je l'aime très fort. »

Le principe du service de maternologie : créer un tête-à-tête entre la mère et l'enfant afin qu'ils se rencontrent vraiment.



## « J'ai eu des idées de suicide »



**Angélique,**  
26 ans, un garçon  
de 2 ans et demi.

J'ai accouché prématurément à sept mois et demi. J'ai vu mon fils trente secondes, puis on l'a emmené en néonatalogie dix-huit jours, dont douze où j'étais quasiment coupée de lui. Ce n'est donc pas moi qui me suis occupée de mon enfant au début, et j'ai vraiment eu l'impression d'être dépossédée de mon rôle de mère, comme si j'étais incompétente.

Quand je l'ai enfin eu dans ma chambre, j'ai cru que tout allait rentrer dans l'ordre. Au contraire, car je n'ai pas senti le fameux instinct maternel dont on me parlait tant... Je répétais pourtant en boucle aux proches qui me visitaient, comme pour m'en convaincre : « Je ne pensais pas que l'arrivée d'un enfant pouvait rendre aussi heureuse ! » Je leur mentais et me mentais à moi-même. Je me forçais...

Je suis ensuite rentrée chez moi. C'était la catastrophe : plus j'allais mal, plus mon bébé allait mal, et plus il me tapait sur les nerfs. J'accomplissais les tâches à contre-cœur, sans affection. J'en étais au point d'avoir une boule dans le ventre à l'heure du biberon. Plus ça allait, pire c'était, d'autant que je gardais tout pour moi, car je culpabilisais énormément. Je pensais que j'étais anormale, égoïste, que je n'étais pas faite pour être mère... J'ai eu des idées de suicide et même d'infanticide. Je me sentais un monstre. Je regrettais d'avoir fait ce bébé.

Je pensais qu'il était la plus grosse bêtise de ma vie et je disais en permanence à mon mari que l'on était bien mieux avant. Cela le rendait très malheureux, mais il ne m'a jamais jugée et m'a même épaulée : il partait en pleine nuit endormir notre enfant en faisant des tours de voiture car je ne supportais plus ses pleurs...

**« Je retrouve peu à peu du plaisir à le nourrir, à lui donner le bain »**

Les premières semaines, j'ai mis ce rejet sur le compte du baby-blues. Mais, au bout de deux mois, je me suis totalement effondrée dans les bras de l'une de mes

sœurs, qui m'a immédiatement poussée à consulter un médecin.

Je recrée aujourd'hui tout doucement le lien avec mon enfant, même si je sens encore une cassure. J'ai dû accepter l'idée que je ne suis pas une « wonder woman ». Du coup, je deviens plus patiente dans les gestes quotidiens avec mon enfant. Je suis moins énervée, je retrouve peu à peu du plaisir à le nourrir, à lui donner le bain, à jouer avec lui.

## Le premier regard, un moment si fort !

Les femmes qui ont accouché se souviennent toutes du premier regard échangé avec leur enfant, un moment privilégié qui enclenche la rencontre. C'est pourquoi le pédiatre Marc Pillot, président de l'Association pour l'accueil et l'éveil du nouveau-né (Envol), préconise, à moins de complications médicales, de laisser au maximum le nouveau-né sur le ventre de sa mère à la naissance.

► « Ce regard est d'une grande intensité et transforme véritablement l'adulte, explique Marc Pillot. Quand la mère ou le père ont vraiment croisé ce regard, il se passe quelque chose de si fort que le lien se forme d'emblée. » Le docteur Pillot se souvient notamment d'une femme qui rejetait sa fille à la naissance avec des mots assez violents. Bien que cet enfant soit un prématuré, l'équipe avait choisi de l'asseoir sur le ventre de la mère et d'attendre. « Le bébé scrutait sa maman tandis qu'elle évitait soigneusement son regard. Elle fixait ostensiblement le pla-



fond, mais ne put s'empêcher de jeter un coup d'œil à sa fille à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'au bout d'une vingtaine de minutes, elle croise véritablement son re-

gard et finisse par tendre les bras vers elle. Lorsque nous avons récupéré le nourrisson, il présentait une petite hypothermie. Mais le jeu en valait la chandelle ! » Plus de dix ans après, aucun problème d'attachement n'a été signalé.

► **Attention cependant de ne pas considérer ce premier regard comme le seul déclencheur de la relation mère-enfant.** Même s'il peut être réparateur ou, à l'inverse, provoquer un problème d'attachement s'il est manqué par une femme déjà très fragile, il n'est pas la clé de tout. Parfois, ce regard ne se fait pas car le bébé ou la maman est trop fatigué. L'échange aura lieu plus tard, et parfois par d'autres moyens : caresses, voix.

## La difficulté maternelle, ce n'est pas le baby-blues

**Avec le Dr Laurence Carlier, pédiopsychiatre à Saint-Cyr-l'École.**

Il ne faut pas confondre baby-blues, traversé par la majorité des mères, et difficulté maternelle.

● **Le baby-blues est une sorte d'état transitoire**, de flottement émotionnel, durant lequel la femme qui vient d'accoucher se prépare à devenir maman. Ce sentiment de blues dure de huit à dix jours.

● **La difficulté maternelle, plus sévère, dure plus longtemps (parfois des semaines)** : les femmes éprouvent des sentiments douloureux et violents qui les éloignent de leur enfant au lieu de les en rapprocher. Elles ne comprennent pas pourquoi elles éprouvent cela pour cet enfant, pourtant désiré, alors qu'elles vont bien (elles ont une vie sociale et profession-

nelle normale). Souvent, sans en avoir conscience, leur histoire avec leurs propres parents a été difficile. L'arrivée du bébé fait remonter des souvenirs de conflits, de moments douloureux vécus, bébé ou enfant, avec leur mère ou leur père. Dans notre service, on les aide à surmonter ces moments passés pour les aider à nouer un lien, aimer leur propre bébé.

## Vos pouvez agir !

### Si cela vous arrive

● Ne culpabilisez pas et ne faites pas comme si de rien n'était. Même s'il est difficile d'en parler à un conjoint totalement émerveillé devant le nouveau-né, une sœur dévouée à ses deux petits bouts, une mère qui se souvient avec nostalgie de vos premiers jours ou encore une amie qui rêve de pouponner aussi, dites-vous bien qu'il est impératif de ne pas garder votre souffrance pour vous. Si vous ne parvenez pas à vous ouvrir à votre entourage, consultez impérativement un médecin ou la maternité.

### Si cela arrive à une proche

● Certaines paroles, tels les « Ce n'est rien, ça va s'arranger, c'est juste un peu de fatigue » ne font qu'empirer les choses. Cela part d'une bonne intention, mais dédramatiser ou minimiser la souffrance de la mère revient à rejeter son appel au secours et lui interdire le droit de ressentir cette douleur. Rien de plus culpabilisant pour une mère en détresse. Écoutez-la au maximum sans intervenir et conseillez-lui de retourner à la maternité parler de son problème ou de contacter la Protection maternelle et infantile la plus proche, ou son généraliste.

### Vous pouvez aussi poser vos questions

- à l'Association Maman Blues - Courriel : <association\_maman-blues@voila.fr> ou <www.maman-blues.org>.
- Courrier : 47, rue Balard, 75015 Paris.
- Au service de maternologie de Saint-Cyr : <maternologie@eps-charcot.fr>.