

# Compte Rendu de l'Assemblée Générale du 14 avril 2012

Maison des associations Paris 15.

Notes prises par Joëlle Leroy membre de MB.

Mise en forme par Nadège Beauvois Temple.

## Abréviations :

MB = Maman Blues

DM= Difficulté Maternelle

DPP= Dépression Post Partum

BB = Baby Blues

PP = Psychose Puerpérale

NBT = Nadège Beauvois Temple

**« Quand une mère vient vous dire: « je vais mal », entendez plutôt : « Je vais extrêmement mal ! ». Association Maman Blues.**

## Matin

Samedi 14 avril 2012 s'est déroulée l'AG de MB. 30 personnes étaient présentes dont 20 membres de l'association.

La séance matinale commença par la lecture des bilans par NBT, ponctuée d'échanges avec la salle. Elle rappela la signification du terme de DM et les raisons pour lesquelles l'association l'a préféré dès le départ à ceux médicaux de DPP ou de BB.<sup>1</sup>

Après avoir présenté l'association, NBT a évoqué le nombre d'adhérents en constante hausse chaque année : **26 membres en 2006; 90 membres en 2011. 85 adhésions à la date du 20 mai 2012 dont 28 nouveaux adhérents à ce jour.**

Tous les membres 2011 n'ont pas encore renouvelé leur adhésion et l'association ne manquera pas de les inviter à le faire.

NBT constate que le nombre de membres peut sembler faible surtout par rapport à la fréquentation du site et aux nombreux contacts qu'MB entretient ou dont elle est l'objet au quotidien. Ceci s'explique par le caractère encore tabou de la DM et peut-être par cette tendance « naturelle, spontanée » à minimiser l'intensité de ces souffrances de maternité, le nombre de femmes concernées et les « dégâts » occasionnés. Ce n'est pas

---

<sup>1</sup> **L'expression "difficulté maternelle"** recouvre l'ensemble des manifestations émotionnelles, psychiques et somatiques, douloureuses et pathologiques, qui surgissent pendant une grossesse ou après une naissance et qui découlent des achoppements ou blocages dans le processus psychique de maternité. Les effets et/ou conséquences peuvent être perceptibles tant chez la mère que chez l'enfant\*. \*lorsque les effets constatés grâce à une observation spécifique découlent de cette difficulté.

### **Pourquoi ce choix ?** Cette expression

- suggère qu'il ne s'agit pas seulement de maladie ou de symptômes dépressifs mais aussi d'émotions, de bouleversements, de pensées et de questionnements multiples.
- replace ce problème de santé dans son contexte/milieu « naturel » à savoir la maternité psychique.
- + respectueuse de l'identité et de l'histoire des mères : ne les épingle pas d'office comme étant des mères « à part », des mères malades ou déprimées.
- ne doit pas être confondue avec les difficultés des mères au quotidien sur le plan matériel, physique et émotionnel : *lassitude, énervement, ras le bol, solitude, éducation, défaut d'autorité* ... Toutes émotions ou situations dicibles parce que la maternité en cours va relativement bien. La DM ce n'est pas « l'envie de jeter le bébé par la fenêtre » mais plutôt celle de se jeter soi-même par la fenêtre, parce que plus rien ne va depuis cette naissance.
- Parce que ce terme ne fait pas référence à une quelconque nosographie psychiatrique, beaucoup de mères s'y retrouvent et osent/s'autorisent à en parler.

encore un sujet qui soulève les foules, ni qui est perçu comme étant une injustice, un préjudice fait à la femme. En comparaison : *1096 personnes inscrites sur le forum et + de 400 correspondants.*

Depuis deux ou trois ans de + en + de professionnels de la santé manifestent leur intérêt pour l'association, qui se concrétise souvent par une adhésion. C'est une bonne chose pour MB, une reconnaissance de notre travail et sérieux, le signe aussi que parents et professionnels se sentent conjointement concernés par ce sujet et aussi par la façon dont nous en parlons au sein de MB, volontairement à l'écart des considérations médicales et psychiatriques.

Cependant, Maman Blues reste une association parentale, une association d'usagers de la santé qui peut à ce titre émettre des souhaits, des suggestions et même des critiques dans les prises en charge actuelles de la DM. Il convient donc de continuer de sensibiliser et d'alerter le public et les pouvoirs publics sur des situations sanitaires récurrentes :

Pas assez d'Unités Mère-Bébé spécialisées dans le soin des aléas de la maternité psychique : c'est-à-dire qui proposent des soins à des femmes que « seule » la maternité déstabilise, qui ne se cantonnent/contentent pas seulement de proposer une prise en charge de la dépression ou des troubles de l'humeur résultants (*MB est de plus en plus alertée par des diagnostics de bipolarité émis dès le premier jour d'hospitalisation par certaines unités*), qui assurent une véritable prise en charge de la maternité<sup>2</sup> ou de la maternogénèse<sup>3</sup>, qui suivent au quotidien l'évolution du lien mère bébé, qui proposent au quotidien des entretiens psychothérapeutiques, tout en incluant le père et la famille dans ce suivi.

Un entretien du 4ème mois qui est insuffisamment proposé (il pourrait être un temps d'information sur la DM et donc de prévention).

Pas assez de formations spécifiques autour de la DM pour les professionnels.

En 2012, trois membres de l'association vont suivre le Certificat de Maternologie Clinique organisé par **l'Unité de Maternologie de Saint Cyr L'Ecole** (78). Deux en tant que candidates libres, la troisième en tant que professionnelle de la santé. Cette formation aura lieu en même temps que **le Congrès International de la Société Marcé, "Agir Ensemble en Périnatalité"**, les 3, 4 et 5 octobre 2012.

Carolyne Bernard et Nadège Beauvois interviendront lors de ce colloque.

## **RETOURS SUR LE LIVRE TREMBLEMENTS DE MERES PUBLIE EN 2010 AUX EDITIONS DE L'INSTANT PRESENT :**

+de 900 exemplaires vendus à ce jour, 2 ans après sa sortie et après 2 ans de gestation et d'élaboration. Il a été écrit par 10 membres de l'association et est constitué de 10 témoignages et surtout 10 réflexions autour de la difficulté maternelle. Le livre est recommandé par certains professionnels à leurs patientes quand elles viennent les consulter, certains le mettent même à disposition en salle d'attente... Livre-témoin de ce qu'ont vécu de « l'intérieur » ces mères mais aussi livre « thérapeutique » car porteur

---

<sup>2</sup> **Maternité** : expression de Racamier emprunté à l'expression anglaise : motherhood 1961 : c'est l'ensemble des processus psychoaffectifs qui se développent chez la femme à l'occasion de la maternité, genèse de la maternité, fruit d'un processus complexe qui commence dès le premier âge dans les relations du bébé fille avec sa propre mère et qui se poursuit dans la manière dont est vécu le conflit œdipien et la valorisation que le père apporte à sa fille future mère (Bernard Durand- Société Marcé Francophone).

<sup>3</sup> **Maternogénèse (Maternologie)** : trame de la maternité psychique qui s'élabore de la vie prénatale à l'enfance, composée de quatre stades correspondants aux quatre fantasmes originaires relevés\* par la psychanalyse [\* Freud : 1) vie intra utérine 2) scène originaire-primitive 3) castration 4) séduction] : 1) expérience de l'originaire avec sa mère, 2) rupture du syncrétisme (séparation de la mère à l'initiative de l'enfant), 3) auto-attribution du maternel (la petite fille reprend à son compte la possibilité d'avoir un enfant dans l'avenir), 4) confirmation par le père (reconnaissance tacite de ses futures compétences maternelles par celui-ci). Jean-Marie Delassus : "Le sens de la maternité" 3<sup>e</sup> édition (2007)Dunod. [Pages 113->117].

d'un message d'espoir. Le tirage est encore limité, mais il y a des retours positifs de la part de professionnels et de parents.

Voir à ce propos en annexe le témoignage du docteur gynécologue Eric De Lannoy.

Lire également sur:

[http://www.maternologia.ro/tremblement-de-meres/langswitch\\_lang/fr/](http://www.maternologia.ro/tremblement-de-meres/langswitch_lang/fr/)

La lecture /interprétation de notre ouvrage sur le site de Maternologie clinique roumaine.

## RETOURS SUR LES MODÉRATRICES ET LE FORUM :

Après 6 ans d'activités associatives, il reste le pilier, l'activité centrale et incontournable de MB. Beaucoup de femmes ressentent du soulagement en lisant les témoignages qui y sont postés. Elles se sentent en sécurité grâce au pseudo qui protège leur identité. Il leur est demandé de rester responsables de ce qu'elles confient sur le forum. Les modératrices du forum veillent à ce qu'il n'y ait pas de complaisance par rapport à leurs souffrances ou par rapport à leur absence d'élan ou de lien à l'égard de leur enfant : pas de déballage, pas de récriminations, il ne s'agit pas de mettre ses tripes sur le forum et de laisser aux gens le soin de faire le tri...

Il leur est demandé très cordialement de "prendre le temps" de témoigner – même dans les appels au secours – de formuler leur tremblement de mère et de s'aider mutuellement à chaque fois que cela leur est possible.

Les modératrices sont là pour donner des coordonnées, des messages de soutien, mais ne sont pas des dispensatrices automatiques de soins.

C'est avant tout un forum de soutien mutuel et c'est dans cette mutualité des échanges, des mots et des intentions que s'éprouve la contenance du forum virtuel. MB ne souhaite pas devenir une sorte de "médicament" supplémentaire, un centre de thérapie virtuel paramédicale.

Les modératrices veillent également à la courtoisie des messages et gèrent les problèmes de situations extrêmes et rarissimes (*maman au bord du suicide, se disant sur le point de faire mal à leur bébé, ...*). Elles alertent le Bureau de suite dans ces cas extrêmes. L'association a par deux fois fait un appel au 119 en 6 ans d'existence.

Les modératrices s'efforcent de ne pas se laisser débordées, voire « avalées » par des personnes en demandes insatiables d'attention et de messages de soutien et essaient de les amener très vite à se prendre en charge, à faire une démarche en ce sens ou du moins à prendre conscience des limites d'aide du forum. Elles rappellent régulièrement et très justement que se prendre en charge a un coût : en temps, en énergie, en argent ...

Ces interventions ont pour but de « redresser l'âme » de celles qui sont en peine, pas de faire le chemin pour elles ou de leur tenir la main. Cette "traversée" mouvementée en terre de maternité passe sur notre site par le fait de se sentir responsables - *et non coupables* - de ce qu'elles vivent et de la relation qu'elles ont avec leur bébé et aussi de ce que celui-ci peut éventuellement en ressentir.

MB veille en effet à ce que le bébé ne soit jamais oublié, même si ce n'est pas le personnage central de notre attention sur le forum. Les modératrices ont toujours en tête qu'il y a dans ces histoires, un bébé, un papa, une famille qui peuvent aussi être désorientés.

NBT souligne qu'il faudrait plus de cinq modératrices. La durée de temps pendant laquelle une modératrice reste "enthousiaste/motivée" va de un à deux ans. Après quoi, sa propre histoire étant définitivement cicatrisée, son besoin d'aider est moins vif, ce qui est tout à fait légitime. Le besoin d'engagement au sein de l'association se fait alors ressentir différemment : participation ou création d'un relais MB, engagement au sein du Bureau...

**Carolyn Bernard** coprésidente de MB souligne le caractère répétitif des messages reçus sur le site et du coup émis en retour par les modératrices.

NBT évoque la récurrence des termes dans l'expression écrite de la souffrance ou de l'appel à l'aide qui peut lasser la modératrice. Vient un temps où le travail de modératrice

n'est plus possible, car une impression de réponse mécanique, un sentiment de ne plus pouvoir répondre, voir d'agacement s'installent.

En prévention de cette « érosion » le site comporte des rubriques uniquement accessibles aux membres du Bureau et aux modératrices où chacune peut venir faire part de ce qu'elle éprouve à la lecture de certains messages : une sorte de dialyse en quelque sorte de ses émotions négatives, de ses projections, s'y opère. Les modératrices peuvent dans cet espace protégé/privé, lâcher un peu d'aigreur ou d'irritation sans blesser personne et repartir ensuite plus légère afin de reprendre leur position de soutenante sur le forum.

Le passage sur le forum pour les mamans en difficulté peut être plus ou moins long : quelquefois juste le temps de demander des coordonnées. Certaines mères s'installent plus longuement et on peut suivre leur traversée de la DM qui évolue souvent positivement. Parfois hélas, on peut suivre une mère qui va nous faire part du « durcissement » de sa difficulté, de sa rancœur vis-à-vis de la vie et de son bébé, qui va alors devenir au fil des messages un « mauvais » bébé, un bébé peu gratifiant, un bébé dont on émet le souhait plus ou moins masqué qu'il ait « quelque chose » pour expliquer l'absence d'élan à son égard.

Ce sont des histoires qui laissent les modératrices impuissantes et désemparées car bien souvent ces mamans abandonnent tout suivi régulier quand elles ne l'esquivent pas depuis le début. Et si ces enfants finissent par avoir quelque chose, il sera difficile pour le professionnel enfin consulté de remonter à la source (la DM).

La place de la modératrice n'est pas d'être dans le conseil mais dans l'accueil et la vigilance par rapport à la gravité des confidences émises, ceci dans la limite de ses disponibilités : psychiques et temporelles. Elle peut donner éventuellement quelques renseignements, ou coordonnées de professionnel.

**Christine Moulin** coprésidente rappelle que pour certaines personnes isolées en province par exemple, les échanges sur le Forum parfois même au cours de la nuit (là où les sentiments de solitude et d'accablement sont les plus pesants) sont très précieux.

Le forum de discussions ainsi que le site d'informations sont la propriété de NBT depuis 2003 et sont depuis 2006 mis intégralement à disposition de MB (l'association ayant repris le nom du site). Ils sont tout comme l'association prioritairement dédiés à la santé psychique des mères : le maternage, l'allaitement, le portage, le quotidien pratique des mères ne sont qu'exceptionnellement abordés.

NBT évoque le premier et gros problème de "bug", dont à été victime le forum dans la semaine précédant l'AG : Celui ci avait perdu la majeure partie de ses échanges et semblait revenu 18 mois en arrière. Notre webmaster Cécile Desombre (*du site ikicrea : <http://www.ikicrea.com/>*) a travaillé pendant plusieurs jours sur ce souci afin de restaurer les parties manquantes. Nous la remercions vivement pour ce travail.

Depuis 2010, date de la mise en place du nouveau site en « .fr », plus de 1000 personnes s'y sont inscrites. Le forum compte aujourd'hui plus de 1938 sujets de discussions : ouvertes à l'initiative du Bureau, d'une modératrice, d'un membre ou d'un usager du site ...

En deux ans, ont été recensées plus de 2000 demandes : appels à l'aide, témoignages, questions sur les soins possibles de la DM, demandes d'informations, appels à témoin...

Il est principalement fréquenté par les mamans, quelques papas viennent parfois quand leur compagne est hospitalisée.

Sont postés environ 12 à 20 messages par jour et nous comptons environ 2,28 inscriptions par jour. Après l'émission Zone Interdite, sur M6, 100 mamans se sont inscrites en deux jours, ce qui est énorme. NBT explique qu'elle a dû envoyer un message général à tous les membres de l'association pour venir soutenir ces mamans.

De façon générale, les modératrices s'enquièrent du suivi médical de la personne qui vient sur le site et si ce n'est pas le cas l'encouragent à le faire tout comme elles acceptent et respectent son refus. Si la personne n'est pas en mesure d'envisager de faire un travail sur elle, les modératrices veillent alors à ne pas entretenir une forme de relation d'aide qui se substituerait à un suivi professionnel régulier.

Certaines demandes de mères suite à des émissions grand public (comme le reportage de Zone Interdite) n'ont parfois rien ou peu à voir avec l'objet de l'association mais les modératrices leur répondent quand même et les redirigent vers d'autres associations ou sites Internet.

Les périodes de plus grande sollicitation médiatique restent la rentrée des classes et le printemps.

## RETOURS SUR LA DIFFUSION DU FILM L'ETRANGER EN MOI D'EMILY ATEF.

En 2011, MB a participé à des projections du film suivies de débats ou en a organisées. Il est toujours possible pour un professionnel ou une association d'organiser une projection suivie d'un débat, et éventuellement de solliciter la présence de membres de l'association.

Le site de diffusion : [www.jour2fete.fr](http://www.jour2fete.fr). Contact : **Sarah Chazelle**.

## RETOURS SUR LES RELAIS :

**Christine MOULIN** coprésidente de MB est la personne-ressource en charge des Relais.

**Mail : [relaismblyon@laposte.net](mailto:relaismblyon@laposte.net)**

Au nombre de cinq actuellement, dans les départements **26, 75, 69, 77 et 31**.

Le principe de création d'un relais - *sans être une règle stricte* - repose sur l'association de deux membres volontaires de MB - *au minimum* -, l'un professionnel de la santé avec son expérience clinique et théorique et l'autre qui en tant que parent apporte son vécu et expérience personnelle de la DM pour animer des groupes de paroles et faire connaître notre association sur le plan local.

Dans la Drôme à Crest (26) le relais est tenu par **Stéphanie BOEUF et Julie LE PRIOL**. Les groupes sont organisés autour de thèmes spécifiques annoncés à l'avance aux participants. Site : <http://psychologuedrome.com/RelaiMamanBlues26.aspx>

Le relais Lyon Saint Genis Laval 69, tenu par **Christine Moulin et Elise Marcende** est le plus ancien avec trois ans d'existence. Il organise également des groupes de paroles avec les parents, des réunions avec des professionnels locaux pour faire connaître l'association et les besoins d'une prise en charge spécifique de la DM, des soirées autour de la projection du film *L'étranger en moi...* Christine Moulin travaille en réseau avec les professionnels locaux : certaines puéricultrices par exemple la contactent directement. De plus en plus de demandes d'aide arrivent directement au relais sans passer par le forum ou le mail de l'association.

Le relais Fontainebleau sud 77 tenu par **Nathalie Siwik Chevallier et Rebecca Menoni** est à **la recherche d'une ou deux personnes pour les aider dans leurs activités**.

**Contact : [relaisbsud77@voila.fr](mailto:relaisbsud77@voila.fr)**

Les Relais servent à se rencontrer en face à face, ils remettent du « concret » dans les échanges surtout pour les personnes qui peuvent se sentir perdues par la virtualité du forum. Ils font grâce à ces relais l'expérience de notre réalité associative.

Pour créer un relais il faut tout d'abord être membre puis prendre contact avec **Christine Moulin**. Une charte précisant les conditions de création et les limites de ces relais a été rédigée à cet effet ; elle est disponible sur demande. Un extrait est mis en ligne sur le site. Il est important également de s'appuyer sur les ressources locales comme la mairie pour disposer d'une salle et/ou le service petite enfance local pour un appui moral. C'est

un vrai travail de fourmi qui complète bien ce qui se fait sur le forum qui, lui, offre une première réponse aux parents.

Le cœur de l'action de ces relais reste comme sur le forum, la DM, les difficultés psychiques du processus maternel et paternel et leurs répercussions éventuelles sur le bébé, le couple, la famille.

Les relais n'organisent donc pas d'ateliers sur le maternage, sur les difficultés du quotidien parental : sociales, conjugales ... ni sur certaines maladies psychiques que l'on retrouve en amont d'une DM ou en conséquence : comme la bipolarité ou les troubles borderline.

Les relais ne font pas de thérapie, ne proposent aucun soin et limitent leurs conseils d'ordre pratique. Ils ne doivent pas faire concurrence aux thérapeutes et professionnels sur le plan local ou être ressentis comme tels, d'où l'importance de bien présenter la spécificité de notre approche à ces mêmes professionnels.

### **Création d'un nouveau Relais sur Toulouse (31), par Estelle Dufils et Delphine Bellet**

Celui-ci dispose d'un numéro de téléphone, d'un mail et d'un local : Adresse du relais : ZAC de l'Ormière, 185 rue de l'Ormière, 31380 GARIDECH. Tél. : 05 61 15 98 27. Mail : [mamanbluestoulouse@gmail.com](mailto:mamanbluestoulouse@gmail.com)

MB espère encore la création de 2 ou 3 nouveaux Relais pour 2012/2013.

**MAMAN BLUES 35** n'est pas un relais, mais une association indépendante et dynamique sur Rennes (35) qui avait à l'époque sollicité l'autorisation de prendre le nom de MB. Responsable **Ingrid Guillemot**. Mail : [mamanblues35@gmail.com](mailto:mamanblues35@gmail.com)

**Carolyne Bernard** Coprésidente souligne la pertinence du soutien apporté par MB car force est de constater, que parfois certains professionnels de la santé pourtant oeuvrant dans le domaine de la périnatalité n'ont pas toujours la capacité ou le temps de décoder les appels « discrets » des mères en souffrance. IL ne suffit pas de (se) dire : "*je fais de la prévention car je donne les coordonnées de la PMI aux mères lors de leur séjour en maternité.*" ou de dire aux parents "*Si vous avez un problème, appelez la PMI !*". Qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire pour une jeune mère "*avoir un problème*"? C'est parfois si subtil, complexe, si "bizarre", ce que peut ressentir une mère aux prises avec la DM.

NBT ajoute à quel point le début de ces DM prend une tournure différente pour chaque mère et que les sensations/sentiments/perceptions/éprouvés sont étranges, indéchiffrables presque irréels pour celle qui les vit. Il est important d'essayer d'être le plus à l'écoute possible, non pas des mots précis qu'une mère pourrait prononcer sur son mal être, car la plupart du temps elle n'a pas les mots pour le dire, mais d'être à l'écoute de « l'atmosphère », de « l'ambiance » de cette maternité...

On entend souvent parler dans le milieu médical du « réseau » un peu comme la nouvelle panacée, la prévention imparable. Malheureusement, cela reste souvent une incantation vide, le réseau n'a pas toujours les moyens de ses ambitions et il ne suffit pas d'avoir mis le doigt sur une DM naissante, encore faut-il avoir les adresses pour diriger cette personne.

Une DM même perçue au plus tôt ne doit pas être minimisée. A notre plus grand regret, il nous est parfois arrivé de « repasser » derrière un psychiatre ou un médecin qui ne voyait pas la nécessité de rediriger sa patiente vers les professionnels de l'unité mère bébé la plus proche, ou vers un confrère formé à la prise en charge de la DM, sous le prétexte qu'elle devait attendre d'abord que les médicaments prescrits agissent. Attendre l'engourdissement des affres par les médicaments, plutôt que de profiter de cette fenêtre thérapeutique que constitue ce début d'effondrement. Les molécules chimiques créent elles le lien, l'attachement avec son bébé ou encore le sentiment d'être mère ?

Pour celles qui comme NBT ont pu bénéficier au plus tôt d'une hospitalisation cet argument ne tient pas : il n'est jamais trop tôt pour entreprendre une psychothérapie spécifique.

Présente dans l'assemblée, une directrice de TISF (technicienne de l'intervention sociale et familiale) du Val de Marne témoigne de ses difficultés quand elle se rend dans les maternités, à être reçue et entendue dans sa proposition d'aide à domicile. Les TISF sont encore perçues comme de simples femmes de ménage et non comme des actrices potentielles d'une prévention précoce ou d'une possible vigilance autour de l'état psychologique de la jeune mère après son retour de la maternité. Les dispositifs d'aide à domicile mis en place par la CAF sont mal connus. Ils existent pourtant dans tous les départements de France. Il faudrait que les mères en soient informées. La plupart des entretiens du 4ème mois sont faits par les médecins qui ne mentionnent pas ces aides possibles.

### RETOURS SUR LE BILAN FINANCIER :

Les fonds proviennent de la vente des livres, des adhésions et de quelques dons. Il n'y a pas de recherche active de subventions en ce moment, car l'association n'a pas de projet particulièrement onéreux à financer à l'heure actuelle. L'unique subvention reçue par notre association remonte à 2007 et provenait de la fondation CNP assurances. Les comptes ont toujours été positifs. Les dépenses d'affranchissement sont maintenues au minimum et réservées surtout à l'envoi de plaquettes et affiches aux professionnels, PMI, sages-femmes...

Si dans les premiers temps, les participations des membres du Bureau aux différents colloques étaient réglées sur leurs fonds propres, il est admis désormais que ces dépenses soient intégralement ou en partie défrayées par la trésorerie. Et si nos interventions restent bénévoles, il est demandé aux organisateurs de rembourser ou de participer au déplacement et hébergement de nos membres (quand nous sommes sollicitées pour une intervention ou participation).

### VOTE DU BILAN MORAL ET FINANCIER + BUREAU 2012

Nombre de Procurations envoyées par la poste ou par mail : 27. A 11h30, les membres procèdent au vote du bilan moral et financier. **Résultats des votes : 45 voix pour, 0 contre.** Puis vote du Bureau. **Tous les candidats sont également élus avec 45 voix.**

NBT remercie les membres pour leur participation et confiance et annonce que lors de la première réunion du Bureau, elle ne postulera pas à la place de coprésidente comme les années précédentes. Elle souhaite rester en arrière plan et cèdera ses fonctions de coprésidente, trésorière et coordinatrice à **Cécile Croquin**, membre de l'association depuis cinq ans. C'est elle qui assurera désormais les différentes tâches administratives. Nouveaux membres du Bureau élue: **Elise Marcende** déjà en charge de la page Facebook de MB.

## Après midi

Bref rappel du déroulement du matin (pour les nouveaux participants).

**Cécile Croquin** expose le travail de recensement des coordonnées professionnelles, institutionnelles et associatives, œuvrant dans le cadre de la DM, entrepris depuis 2011. Ce recueil de ressources est fait sur Excel et la transmission de ces informations se fait à la demande. Dans certains départements, MB ne dispose que des coordonnées de PMI et n'a pas de contacts spécifiques :

**La parole est donnée ensuite aux différents participants de cette AG :**

**Madame Nine Glangeaud-Freudenthal**, Présidente de l'organisation du Congrès International Biennuel de La Société Marcé, membre de MB depuis 2007, nous fait l'honneur de sa présence durant toute la séance de l'après-midi. Elle rend hommage au travail des différents membres de l'association qui œuvrent sans relâche pour que la DM soit médiatisée et que les femmes puissent avoir du soutien.

NBT en profite pour rappeler qu'il ne s'agit pas pour MB de prendre la place des professionnels de santé mais bien d'être à leur côté pour demander aux pouvoirs publics de mettre en place les moyens nécessaires pour que ces mêmes professionnels puissent assurer une prise en charge efficiente de la DM.

**Le colloque aura lieu du 3 au 5 octobre 2012 à Paris.** A ce jour, 374 contributions écrites, ont été soumises avec des intervenants allemands, américains, anglais, australiens, espagnols, français, indiens, suisses, turcs. Il y aura des projections de vidéos qu'il pourrait être intéressant de traduire par la suite pour une utilisation en France. Une vidéo sur les unités mères enfants, une autre pour sensibiliser les conjoints : film anglais où l'on voit deux pères en train d'échanger sur leurs inquiétudes. Il y aura toutes sortes d'interventions de très haut niveau avec des sages femmes, infirmières, puéricultrices. Un colloque de cet envergure n'est pas sans entraîner un coût élevé, il reste encore beaucoup d'argent à trouver pour mener à bien le colloque...rien que le prix de la traduction simultanée s'élève à elle seule à 24.000€ !

On peut télécharger le préprogramme sur le site : [www.info-congres.com](http://www.info-congres.com). De 500 à 600 participants sont attendus.

**Maman Blues interviendra lors de ce colloque.**

**Stéphanie, modératrice** témoigne qu'il y a 4 ans, à la naissance de sa fille, elle est entrée dans une dépression très profonde et dans un très grand isolement. En "surfant" sur Internet, elle découvre le site et le forum de MB, qui dit-elle, lui a sauvé la vie, en lui apportant soutien, appui, contacts avec des professionnels. Elle est aujourd'hui sortie de sa DPP et a établi le lien avec sa fille. Elle a eu à son tour l'envie de faire du bien aux mamans en souhaitant devenir modératrice sur le site. Elle ressent bien le caractère parfois vital des réponses à apporter aux mères en grande souffrance psychique, d'où l'importance de partager et d'échanger entre modératrices sur certaines situations « plus lourdes ». La fonction de modératrice de MB demande beaucoup de disponibilité en temps, c'est un véritable engagement ad vitam aeternam. Elle souhaiterait ouvrir un relais à l'avenir dans sa région. Pour elle, l'insupportable, c'est encore ce tabou, tous ces non-dits autour de la DM!

Elle réside dans les pays de la Loire, du côté d'Alençon et de la Mayenne. Elle n'oublie pas que derrière les mères, il y a aussi des enfants, des hommes. Son interpellation personnelle : « *Comment ces femmes peuvent-elles se retrouver aussi isolées, et passer inaperçues des professionnels de santé ?* » Elle sait que certaines femmes sont si mal qu'elles sont comme sidérées et ne sont pas en état de demander de l'aide. Les femmes ayant vécu cela comme sur MB sont plus à même d'en parler.

**Christine Moulin** mentionne que les mères venant sur le forum demandent quand même vers qui, vers quel professionnel, elles doivent se tourner. Il manque dans le suivi de la grossesse ou dans le postpartum immédiat, des outils, des moyens d'informations pour que ces mères aient dans les mains de quoi comprendre ou pour le moins de quoi décoder, reconnaître ce qui est en train de se passer.

**Stéphanie** souligne que cela demande tellement d'énergie de simplement assumer le quotidien, qu'un coup de fil en moins à passer grâce à MB est déjà un petit peu plus d'énergie pour le quotidien. Pour passer le cap de la démarche, il faut parfois un tuteur momentané. En même temps l'association agit afin que la personne qui se tourne vers elle soit responsable de ce qu'elle va devenir, afin qu'elle retrouve sa capacité personnelle d'agir, de demander de l'aide.



**Christine Moulin** explique que le forum MB n'est pas un forum comme les autres. Il offre un endroit pour se poser, pour y déposer un peu de sa souffrance ou simplement pour lire et se « nourrir » des confidences de mamans qui vivent la même chose au même moment.

**Carolyn Bernard** s'interroge sur la meilleure façon de faire de la prévention pour que la DM soit plus et mieux connue. Il serait opportun de faire des interventions dans des colloques spécifiques afin de toucher la population des médecins généralistes et des pédiatres souvent en première ligne confrontés à ces réalités. Les gynécologues, sages-femmes et ostéopathes sont également aux premières portes des effets d'une DM et reçoivent les confidences détournées des mères qui se sentent mal. Sans savoir parfois reconnaître la nature de ces difficultés ou quoi en faire.

Une psychologue dans l'assistance raconte comment, habitant Versailles, elle demande un jour à un pédiatre de sa ville s'il connaît l'unité de maternologie de Saint Cyr. Pas du tout lui répond-il.

**Nine MC Glangeaud-Freudenthal** précise que toutes les adresses des unités mères-bébés sont signalées sur le site de la société Marcé France ([www.marcefrancophone.asso.fr](http://www.marcefrancophone.asso.fr)), avec leur orientation et une mise à jour régulière (environ tous les trois mois) à destination des professionnels de santé mais les usagers peuvent en bénéficier également.

**Elise Marcende** qui est responsable de la page facebook de l'association a rencontré Maman Blues à l'occasion d'une difficulté maternelle.

#### **EVOCATION DES PROJETS ET ACTIONS 2012 :**

Pérenniser et développer tout ce qui a été mis en place jusqu'à présent : *informations, sensibilisation et médiatisation de nos actions et de notre sujet.*

Envisager des demandes de subventions afin de pouvoir financer à grande échelle les impressions d'affiches et de plaquettes, dont même les PMI sont demandeuses. Le fait de mettre une plaquette sur ce sujet dans un cabinet médical, renvoie à la personne, le message suivant : « ce que je vis existe, on en parle dans cette plaquette et je peux peut être en parler ici à mon médecin, dans ce cabinet. ».

NBT explique que ces plaquettes en grand nombre pourraient être données à la sortie de la Maternité.

Il fut ensuite question de la spécificité d'Internet et de l'aide qu'il peut apporter : une porte à ouvrir quand on n'a pas la force suffisante pour pousser celle de chez soi, sortir et demander de l'aide.

**Cécile Croquin** ajoute qu'internet offre une discrétion par rapport à son conjoint ou la famille.

NBT précise qu'il est possible si la personne en fait la demande d'effacer les messages qu'elle y a déposés, même si le but premier de ces témoignages est de rester le plus longtemps possible publiques de manière à être lus par un plus grand nombre. La DM doit sortir du silence et de la pénombre, lire des témoignages à ce propos, l'inscrit dans le domaine public, dans le quotidien de la maternité. La DM en rentrant dans nos chaumières via Internet, rentre dans nos mœurs... et aussi dans nos cœurs.

**Chloé Guerber Cahuzac**, membre de MB et réalisatrice, nous fait part de ses difficultés à produire le documentaire qu'elle a réalisé sur la DM où interviennent plusieurs membres de MB. Quasi terminé depuis 2010/2011 il est en attente d'être finalisé techniquement, faute de moyens financiers. Elle a contacté nombre d'actrices et artistes féminines susceptibles de s'engager dans le soutien aux mères en DM. Toutes ont décliné

sa proposition alors que certaines ont déjà prêté leur image pour des causes de soutien à l'enfance.

## **EVOCATION DU PERE PRIS DANS LA TOURMENTE D'UNE DM :**

Pour **Nine MC Glangeaud-Freudenthal**, si les mères peuvent toujours s'appuyer dans ces moments là sur leur entourage et sur le corps médical, le conjoint qui est lui aussi en première ligne, témoin frontal et impuissant, est souvent oublié. Comment l'aider à mieux percevoir ce qui se passe, comment le soutenir ?

NBT : la propre difficulté du père passe souvent inaperçue, car il est souvent requis par la famille et le corps médical pour soutenir sa compagne et s'occuper du bébé. Ses émotions, son éventuelle souffrance ou défaillance dans son « devenir père » sont reléguées au second plan. On ne voit pas qu'il ne va pas bien, on n'y songe même pas, pensant que seule la mère peut être affectée par la naissance de son enfant et du coup le père ne bénéficie ni d'attentions, ni de prise en charge spécifique. Parfois il s'écroule dès que sa compagne remonte la pente, à la grande surprise générale.

**Christine Moulin** évoque l'histoire d'une femme qui arrive lors d'un groupe de paroles MB en pleurs avec son bébé car son mari est parti. Cet homme avait perdu un premier bébé avec sa précédente compagne. Ce nouvel enfant réactivait le deuil de son premier né et il ne pouvait pas faire face à l'intensité de ses émotions.

**Nathalie Piquée** membre de MB, sage-femme, nous invite après la tenue de l'AG à une rencontre et un pot de l'amitié entre MB et l'espace URKIND qui se situe au 364, rue de Vaugirard. Formée en accompagnement thérapeutique, en gestalt, et à la maternologie, elle travaille également en tant que psychothérapeute et a participé dernièrement à la création d'un réseau de périnatalité : l'espace URKIND, qu'elle nous présente ainsi : « *Du désir de grossesse jusqu'au premier pas d'un enfant, l'Espace Urkind est un lieu d'accompagnement psychique et corporel de la maternité et de la parentalité. Y sont également accueillis les couples en infertilité et les maternités inachevées (IVG, fausses couches ...). Vous pouvez y trouver des consultations d'ostéopathie, de psychothérapie spécialisée en périnatalité, de sophrologie...Le mot "Urkind" se traduit par l'enfant primordial ou l'enfant originaire.* »

**ESPACE URKIND 364 RUE DE VAUGIRARD 75015 PARIS (métro Convention ou Porte de Versailles) espace-urkind@orange.fr. Tél 06 81 40 23 64**

## **RETOURS SUR LES 3 EMISSIONS TELEVISEES QUI TRAITAIENT DE LA DM:**

Tout d'abord un reportage sur FR3 à une heure tardive 23h50, intitulé "Mal de Mère", qui était déjà le nom d'un reportage réalisé sur le même sujet il y a dix ans. « Mal de mère » de Maya Lebas présente une unité de soins en périnatalité, de l'Hôpital mère enfant de l'Est parisien. Des mères en situation de vulnérabilité sociale ou psychologique ou en difficulté maternelle au sens où nous la comprenons, sont prises en charge dans le service du docteur Jean Ebert, pédopsychiatre.

Puis sur M6, l'émission "Zone Interdite" de la journaliste Claire Perdrix à une heure de grande écoute. Il y fut question tout à la fois de "burn-out" maternel, de DM et de mères en situation sociale précaire voire sous le coup de procédures judiciaires. Le « burn out », ou épuisement *ici maternel* est une notion nouvelle, un peu tendance qui vient dire à la société que non, la maternité, ce n'est pas facile tous les jours et qu'on peut s'y épuiser jusqu'à y laisser sa santé mentale.

Cette notion renvoie la DM qui peut être difficilement admissible dans notre société où les enfants sont tant désirés, à une « simple » difficulté d'organisation, à un débordement d'activités que la mère ne pourrait plus gérer. La mère est dans l'incapacité de l'être parce qu'elle est trop fatiguée pour l'être et non parce qu'elle ne se sent pas en capacité de l'être.

Le « burn-out » est-il avancé pour excuser les mères en DM qu'on ne comprendrait pas par ailleurs ? Va-t-il devenir l'alibi de la DM, qui elle semble surgir sans raisons objectives, suffisamment valables ?

**Vanessa** une des personnes ayant témoigné sur le plateau de Zone Interdite se trouvait parmi nous et nous a confié le changement de regard de ses collègues après l'émission : *"ainsi donc tu ne le fais pas exprès ! T'es malade !"*. Son passage a également fait prendre conscience à certains professionnels de sa région de la nécessité d'une prévention dès la grossesse et d'une information faite aux parents sur ce sujet.

Les situations montrées étaient toutes très différentes et MB a regretté que les situations de DM soient présentées tout au long du reportage comme une maladie, comme si au dernier moment il fallait rester dans ce qu'on peut comprendre et admettre de ces maternités qui ne tournent pas rond : la maladie, la fatigue, la précarité sociale.

Evoquer la maternité comme quelque chose de fondamentalement complexe et n'allant pas de soi, pouvant être aléatoire, contingent, est manifestement un secret, un tabou qu'on tient à laisser intact.

Bravo en tout cas pour **Vanessa** qui a témoigné en toute sincérité et force de son parcours maternel.

Enfin l'émission des Maternelles sur France 5 où trois mères dont une membre du forum témoignaient. Jean marie Delassus fondateur de la maternologie était également présent sur le plateau.

## FIN DU CR

**Nadège Beauvois et Joëlle Leroy**

Pour le Bureau de Maman Blues.

## Participants

**Ammour Radya** : Etudiante Psychologue

**Avril Marine** : *Psychologue Clinicienne psychologue et psychanalyste, installée 5 bis rue d'Odessa à Paris (14), s'intéresse particulièrement aux problématiques et enjeux psychiques de la maternité et souhaite orienter son activité dans cette direction.*

**Bastide Martine** : Solidarilait92

**Beauvois Nadege** Membre Maman Blues

**Bebe Sophro Klein Christelle : association membre de Maman Blues** : *Psychologue de formation (psychologue scolaire), sophrologue depuis 3 ans, je travaille bénévolement dans le milieu associatif. J'ai accueilli dans mes groupes de plus en plus de futures mamans mais surtout de jeunes mamans "fatiguées", stressées, avec un grand besoin d'écoute et de lâcher prise à la recherche d'un lieu "contenant" où elles puissent être accueillies avec bienveillance et sans jugement. L'association Bébé sophro est née de cette constatation. Elle vise l'accompagnement et le soutien des mamans et futures mamans par la sophrologie que se soit en groupe ou en individuel. Elle cherche à prévenir, contenir, aider, soutenir... par des méthodes issues de la relaxation mais aussi réorienter si nécessaire. En individuel, je propose un suivi en fonction d'une difficulté particulière liée à la grossesse. L'an prochain, je poursuis une formation qui me tient à cœur celle en haptonomie afin de travailler plus particulièrement le lien affectif entre le bébé et ses parents.*

**Bernard Caroylne** Membre Maman Blues

**Burguy Emilie** Etudiante Educatrice Jeune Enfant

**Courdour Vanessa** Membre Maman Blues

**Croquin Cecile** Membre Maman Blues

**Demassiet Cyrielle** Etudiante Educ Jeune Enfant

**Dumontet Dominique** Membre Maman Blues

**Gaudemer Elisabeth** Association Gynepsy\* membre\* de Maman Blues

**Glangeaud Nine** Membre Maman Blues

**Guerber Chloe** Membre Maman Blues

**Louka Jean Michel** Association Gynepsy\* membre\* de Maman Blues

**Glangeaud Nine** Membre Maman Blues

**Hamel Florence** Membre Maman Blues  
**Jan Ludivine** Etudiante Educatrice Jeune Enfant  
**Jourdiere Aurelie** Membre Maman Blues  
**Lemarchand Fossey Stephanie** Membre Maman Blues  
**Leroy Joëlle** Membre Maman Blues  
**Liberge Sandra** Etudiante Psychologue  
**Marcende Elise** Membre Maman Blues  
**Menoni Rebecca** Membre Maman Blues  
**Moulin Christine** Membre Maman Blues  
**Pioz Anne** Membre Maman Blues  
**Piquée Nathalie** : Membre Maman Blues  
**Randriamanantsoa Vinciane** Etudiante Educatrice Jeune Enfant

## Annexe

*« Quelle est la réalité de la difficulté maternelle dans notre société aujourd'hui ? Les dépressions post-natales sont hélas assez courantes, puisqu'au moins une femme sur dix traverse une telle situation pendant plusieurs semaines, avec un maximum d'intensité des symptômes vers deux ou trois mois après la naissance. Dans d'autres situations, heureusement plus rares, pour environ deux à dix femmes sur mille, la souffrance est associée à une certaine rupture avec la réalité, de la confusion et parfois des idées étranges et délirantes, dans la période la plus sévère. »*

Extrait du livre « Tremblements de mères » - Association Maman Blues.

La Journée organisée par la revue Psy Cause, fut présidée par le Docteur Eric DE LANNOY et s'est déroulée le 24 mars 2012 dans la Salle du Castellat à Rochefort du Gard.

<http://revuepsycause.blogspot.fr/>

### Intervention du Docteur Eric De Lannoy

Mme MANIVEL et tous les organisateurs de cette manifestation.

Je tiens à vous exprimer avant tout mon étonnement et surtout la grande joie que j'ai d'être avec vous ce jour pour ces rencontres de sensibilisation autour des difficultés maternelles. Je suis heureux et surpris de « présider » une journée sur un sujet aussi passionnant, aussi difficile, aussi émouvant...

Grande surprise également de découvrir une réalité si méconnue dans ma pratique quotidienne. J'ose dire qu'après la lecture de « Tremblements de mères » j'ai vécu un tsunami intérieur avec une multitude de questions par rapport à ma pratique quotidienne, vis-à-vis de toutes ces patientes que je côtoie tous les jours qui, je cite, portaient visiblement ce masque de mères parfaitement heureuses et comblées.

*Comment se fait-il que je n'ai rien vu ?*

*Suis-je capable d'entendre ces mères ?*

*Pourquoi n'ont-elles pas pu me parler, moi qui les accompagne parfois depuis longtemps dans un parcours d'infertilité éventuel, ou en cours de grossesse difficile ?*

*Suis-je hermétique à tout cela ?*

Mais le tremblement de mères ne s'exprime pas, il se cache, se terre, vécu comme une honte. Les mots sont difficiles à exprimer, difficiles à entendre....

Je cite :

1) *La mort à l'intérieur après avoir donné la vie.*

2) *Je vis dans un monde qui n'existe pas, je ne suis plus tout à fait moi.*

3) *Je suis la coquille qui s'est brisée en mille morceaux pour laisser sortir le poussin.*

4) *Je me suis atomisée.*

5) *Je suis le trou par lequel mon enfant est passé et dans lequel j'ai été aspirée en même temps.*

Tous ces témoignages, ces tremblements de mères m'ont également « atomisé » : « j'étais présent, j'étais là, je n'ai rien entendu, j'ai laissé ces jeunes mères avec leur souffrance et finalement je déteste cette consultation post-natale où rien n'est dit. Aujourd'hui tout a été bouleversé, ma visite en maternité chamboulée... êtes-vous sûre que tout va bien madame, n'ayez pas peur d'exprimer vos craintes et vos angoisses, je peux les entendre ».

La maternité !!!

Le séjour en maternité voilà un point central qu'il sera passionnant de développer ensemble, l'allaitement, ses échecs, la prise en charge la nuit par le personnel soignant, la nuit où tout est si différent, si effrayant. La séparation avec son bébé pour laisser maman se reposer, déchirement, point de départ de la fracture.

Ce livre m'a ouvert un nouveau monde, je vis aujourd'hui dans un monde qui n'existe pas ou que je ne voyais pas. Aujourd'hui j'ai envie de tout revoir, de tout reprendre, de discuter des maisons de naissance, de l'accompagnement des futurs mères. J'ai envie d'entendre les moyens préventifs, comment éviter ces situations catastrophiques. Je ne sais toujours pas pourquoi on m'a demandé d'être avec vous aujourd'hui et de présider une réunion avec des psychologues, des psychiatres, tous ces spécialistes maternité, mais je pense qu'il n'y a pas de hasard si je suis là avec vous aujourd'hui, c'est pour créer une nouvelle dynamique autour de la naissance sur la prise en charge de ces jeunes mamans en détresse.

Je laisse maintenant la parole à tous ces spécialistes et je vous remercie.

[Docteur Eric De Lannoy](#)

*Avec son aimable autorisation.*