

Naître parents

● suite de la page 17

UNE SOUFFRANCE SILENCIEUSE

Dans les cas de dépressions aiguës, les mamans peuvent même éprouver des phobies d'impulsion comme la peur de laisser tomber leur enfant ou de lui faire du mal. Honteuses et isolées dans leur souffrance, elles se taisent. Lever le tabou sur la dépression du post-partum est donc une priorité quand on sait qu'elle peut toucher toutes les mères et pas seulement celles ayant un "terrain" dépressif. Imprévisible, ce mal-être peut en effet survenir à tout moment de l'histoire d'une maman, à la naissance du premier enfant comme du petit troisième.

DES MAMANS COMME LES AUTRES

Malgré tout, les femmes concernées se demandent toujours : "pourquoi moi ?" Le docteur Claude Boukobza, psychologue-psychanalyste et responsable de l'unité d'accueil mère-enfant de Saint-Denis veut avant tout les déculpabiliser. "Devenir mère est un processus psychique complexe qui consiste à décentrer son narcissisme sur son bébé, explique-t-elle. Certaines mamans n'y parviennent pas, car, par exemple, elles investissent leur travail et ont l'impression de ne plus exister ou encore parce qu'elles n'ont pas été suffisamment maternées enfant et ont du mal à se consacrer entièrement à leur bébé." L'histoire personnelle (leur relation à leur mère, leur place dans leur fratrie) de ces mamans entre bien souvent en ligne de compte.

LE CONTEXTE DE LA NAISSANCE

Mais certains facteurs environnementaux jouent aussi un rôle clé. A commencer par le contexte de l'accouchement. "Si la maman l'a mal vécu, elle ne va pas forcément être prête à rencontrer son bébé dans l'instant", souligne Dolorès Fernandez. La péridurale qui endort le corps coupe également la mère de son ressenti psychique. Spectatrice de son accouchement, elle peut mettre du temps à réaliser que son bébé est né. "Une dose d'ocytocine synthétique est fréquemment administrée en cas de péridurale, ajoute-t-elle. Cela a pour effet indésirable de bloquer la libération du pic d'ocytocine naturelle qui favorise l'attachement mère-enfant." Au moment de la naissance, une séparation précoce du bébé et sa maman peut elle aussi parasiter leur rencontre. "Quand Juliette est née, il y a eu ce fameux regard d'amour entre nous, raconte Marie-Céline. Mais elle a été mise en couveuse à la nursery pendant quatre heures. Comme j'avais eu une péridurale, je ne pouvais pas me lever pour aller la voir. Quand je l'ai revue, c'était différent, comme si ce premier lien s'était fragilisé."

SORTIR DU SILENCE

Faute d'avoir été accompagnées, ces mamans souffrent et pensent ne jamais s'en sortir. Erreur ! La dépression du post-partum se soigne à condition d'en parler. Le plus simple est de se tourner vers une personne de confiance : sa sage-femme, son pédiatre ou sa doula, qui saura orienter la maman vers un thérapeute. Une psychothérapie est le remède ad hoc. La prise d'anti-



dépresseurs n'est envisagée qu'en dernier recours. Des unités mères-enfants accueillent également les mamans les plus désemparées et leurs bébés en hospitalisation totale ou de jour. Cette solution est envisagée quand le bébé montre des signes de souffrances. "À trois mois, Juliette ne gazouillait pas et se réfugiait dans le sommeil. J'ai demandé à être hospitalisée dans l'unité de maternologie de l'hôpital Charcot", relate Marie-Céline. Car il faut le savoir, un bébé dont la maman déprime peut souffrir d'un retard psychomoteur. "S'il n'a plus l'espoir que la rencontre avec sa maman se fasse, il peut devenir atone et régresser, indique la psychologue. En revanche, et il faut le dire pour rassurer les mamans : dès que la rencontre a lieu, le bébé va tout de suite mieux." Pour Florence, un séjour de deux mois en clinique psychiatrique et une psychothérapie ont eu raison de sa dépression : "Le bien-être est venu progressivement et maintenant, c'est le bonheur : mon fils va bien et je l'adore." ■

EMMANUELLE SAMPERS

Maman blues : une association pour les mères en souffrance

Créée en 2006 par un groupe de mamans mobilisées autour de la difficulté maternelle, l'association Maman blues a pour objectif de soutenir les mères en souffrance, et d'inviter les professionnels de la santé à s'investir dans le cadre de cette difficulté maternelle. Un site Web met à la disposition des mamans des informations, un forum de discussion et des coordonnées de professionnels. Maman blues, 47 rue Balard, 75015 Paris. Email : association_maman-blues@voila.fr. Site Internet : <http://www.maman.blues.org>

■ ■ ■ ACCOUCHEMENT

La **dépression du post-partum** : oser en parler pour en sortir

Chaque année, la dépression des jeunes mamans touche environ 80 000 femmes. Lever le tabou sur ce mal-être est fondamental pour déculpabiliser ces mères et leur faire savoir qu'elles peuvent se soigner.

Florence a vécu les vingt premiers mois de son fils Tom, âgé aujourd'hui de deux ans et demi, dans une angoisse permanente. *"Tout a commencé à la maternité. Pendant trois jours, il a refusé de prendre le sein. Je me disais : 'peut-être que je ne l'aime pas assez pour ne pas parvenir à le nourrir ?' Quelque chose de l'ordre de la confiance en moi ne s'est pas installé entre Tom et moi. Peu à peu, j'ai sombré dans la dépression."* Le cas de Florence n'est pas isolé. 10 à 15 % des mamans - soit 80 000 femmes par an - sont touchées par la dépression du post-partum. Un véritable problème de santé publique à ne pas à confondre avec le baby blues, défini comme un trop plein d'émotions, qui survient entre le 3^e et le 11^e jour après l'accouchement et dure de un jour à deux semaines.

UN RENDEZ-VOUS MANQUÉ

La dépression du post-partum, elle, est un mal être plus profond qui résulte de l'incapacité pour une maman de



🕒 J'ai l'impression d'avoir loupé les cinq premiers mois de ma fille

Gwénola, maman d'une fille de 5 ans et demi et d'un garçon de deux ans et demi

Devenir maman a été douloureux pour Gwénola. *"Je me suis sentie submergée par cette nouvelle responsabilité. Je ne supportais pas de m'occuper de mon bébé toute la journée"*. Sur les conseils d'une amie, Gwénola parle de son mal être à son ostéopathe qui l'oriente vers une psychologue. Sa fille est alors âgée de cinq mois. *"Elle m'a aidé à y voir plus clair dans mon histoire personnelle : la perte de ma maman quand j'avais 20 ans, la présence intrusive de ma belle-mère. Peu à peu, j'ai ressenti du plaisir à être avec ma fille. La thérapie a duré dix-huit mois. Et je n'ai pas fait de dépression à la naissance de mon fils."*

rencontrer son bébé, d'entrer en communion avec lui. *"La fusion dont on parle tant, cet élan d'amour inconditionnel, je ne les ressentais pas"*, confie Marie-Céline, maman de Juliette, âgée de 7 ans. De cette non-rencontre naît un malaise latent qui dégénère ensuite en dépression. Ces mamans se disent désorientées, coupables de ne pas fondre d'amour devant leur bébé, submergées par les attentes de ce petit être. *"Elles s'occupent de leur enfant mécaniquement car elles sont dans le 'faire' et non pas dans l'être"*, explique Dolorès Fernandez, psychologue de la maternité. *La vie pour elle s'est arrêtée."* Florence confirme : *"Je ne dormais plus, je passais mes journées prostrée sur le canapé. J'étais un zombie."*

Suite p

20

21