

Nadège Beauvois, co-présidente fond a *« La difficulté maternelle est révélatrice de to*

INTERVIEW Les éditions l'Instant Présent viennent de publier *Tremblements de mères*, un ouvrage collectif de dix « mamans blues » portant sur un visage souvent caché de la maternité, celui de la difficulté maternelle. Au fil des pages de ce livre, essentiel tant pour les mères et les pères que pour les professionnels de santé, chacun tremblera peut-être en se souvenant de la période où il est devenu parent.

Grandir Autrement : Qu'est-ce que la « difficulté maternelle » ?

Nadège Beauvois : Le terme de « difficulté maternelle » ne correspond à aucune classification médicale ou psychiatrique reconnue. Nous avons volontairement emprunté cette expression plutôt vague à la clinique maternologique². On peut dire, de manière globale, que la difficulté maternelle est un ensemble de symptômes, de signes et signaux d'alerte, de manifestations aussi bien psychiques, émotionnelles que physiologiques, qui accompagnent l'attente et/ou la venue d'un enfant (grossesse, accouchement, post-partum et, même, en cas d'adoption). C'est une difficulté existentielle, polymorphe, d'intensité et de durée variables. Cette difficulté vient révéler que, pour certaines femmes, la maternité, l'accès à leur enfant ne sont ni automatiques, ni naturels, ni aisés, et se font parfois au prix de grandes souffrances psychiques. Ces difficultés maternelles peuvent se traduire dans la grande majorité des cas par une dépression, mais aussi moins souvent par une indifférence totale ou partielle à l'égard de son enfant (voire de la maltraitance), une impossibilité de se reconnaître comme étant à l'origine de son bébé, ou encore un bébé qu'on ne lâche pas une minute sous prétexte de maturation proximal, le tout associé bien souvent à des angoisses, une fatigue extrême, etc. Parfois, la difficulté maternelle, quand elle ne peut ni se montrer, ni être admise chez certaines femmes, peut se retrouver dans le comportement du nouveau-né qui, en développant ses propres symptômes psychiques ou physiologiques, viendra en dire quelque chose. Les médecins et psychiatres ont trouvé plus commode de ne



parler que de dépression, peut-être pour éviter de se poser trop de questions sur la maternité humaine, sur ce qui fait l'attachement ou pas. La dépression se soigne à coups de médicaments et thérapies. La maternité humaine est plus vertigineuse. Les ouvrages de Jean-Marie Delassus³ sont très éclairants à ce propos.

Combien de femmes sont susceptibles de rencontrer cette difficulté ?

Que l'on parle de dépression du post-partum, manifestation la plus fréquente et visible de la difficulté maternelle, ou plus globalement de la difficulté maternelle

sous toutes ses formes, le chiffre de 10 % des jeunes mères est le plus souvent cité, soit environ 80 000 femmes par an en France. La littérature médicale américaine mentionne que 20 % serait une estimation plus proche de la proportion réelle de mamans en difficulté maternelle.

Pourquoi un livre basé sur dix témoignages aussi forts ?

Nous avons cherché, à travers nos témoignages, à « casser » certaines idées préconçues, à la fois sur le sentiment d'être mère qui serait évident dès

atrice de l'association Maman Blues¹ : "toute la complexité du devenir mère"



jamais à se réconcilier avec elles-mêmes, d'autres à aimer du fond du cœur leur enfant. N'oublions pas qu'oser dire que quelque chose ne va pas quand on est une jeune maman, avec ce bébé ou depuis sa venue, c'est aussi prendre le risque de se retrouver encore plus mal, de s'effondrer totalement et, surtout, de s'exposer à la possibilité de ne trouver aucune aide ou compréhension en face.

❑ Que peut faire une femme qui se sent en difficulté ?

En parler au plus tôt, à ses proches, à la sage-femme ou au médecin qui suit sa grossesse, ou dès la maternité, avant même que s'installe franchement sa difficulté, est primordial. L'attention, l'écoute, la réelle prise en compte de ses sentiments et sensations aident à ne pas se sentir submergée par les doutes. Cela permet d'initier une prise en charge psychologique, voire une aide matérielle. Nos propres exigences et idéaux sont souvent de puissants freins et censures, expliquant que de nombreuses mères ou futures mères n'arrivent pas à admettre leur difficulté maternelle. Par ailleurs, peu nombreux encore sont ceux qui peuvent les entendre sans chercher à minimiser leurs inquiétudes. C'est donc tout le monde qui doit être invité à la vigilance à l'égard d'une femme qui vient de mettre au monde un enfant.

❑ Et quand la mère ne tire pas elle-même la sonnette d'alarme, que peut-on faire ?

Si l'entourage a l'intuition qu'une maman peut être en difficulté, il peut, avec beaucoup de prudence, lui en faire part, lui signifier qu'il s'inquiète, qu'il

comprend, et qu'il est disponible pour l'aider. Il ne faut jamais hésiter à se renseigner et faire des démarches pour une maman, souvent épuisée par les soins de son bébé et le manque de sommeil. En cas de déni ou de refus de sa part, on peut rester vigilant, prendre des renseignements et des conseils auprès de professionnels. Cette résistance est souvent transitoire.

❑ Quel est le principal message que vous souhaitez faire passer ?

Rappeler aux parents, futurs parents et, surtout, aux mères qu'être accompagné matériellement et pris en charge psychologiquement lors d'une naissance, d'une grossesse ou d'une adoption est un droit de santé publique. Rappeler aux professionnels de santé que ces troubles psychiques ou émotionnels, avant d'être pathologiques, sont révélateurs de toute la complexité et difficulté du devenir mère. Que l'on se trouve ici, d'abord et surtout, dans de l'existential, dans quelque chose de fondamentalement humain et légitime, et que l'élimination des symptômes ne doit pas se faire au détriment de cette maternité qui se cherche.

❑ Quelques mots sur l'association Maman Blues ...

Notre association parentale a vu le jour en 2006. Elle a surtout pour vocation de témoigner de ce que peut être la maternité pour certaines femmes. Elle informe et soutient les parents, notamment à travers un forum. Enfin, elle cherche à sensibiliser les professionnels à ce sujet. ■■■

PROPOS RECUEILLIS
PAR MARIE-FLORENCE ASTOIN

la naissance de son enfant, la maternité forcément heureuse à chaque fois, mais aussi certaines idées sur ce que l'on appelle la dépression du post-partum - qui n'est que l'un des visages de cette difficulté. La difficulté maternelle peut toucher tous les profils psychologiques et sociaux. Elle peut surgir au premier enfant ou aux suivants. Les histoires des auteures sont toutes différentes, mais toutes ont trouvé, à un moment donné, la force nécessaire pour demander une prise en charge. Par manque de soins et de mots, certaines mères n'arriveront

La littérature médicale américaine mentionne que 20 % serait une estimation plus proche de la proportion réelle de mamans en difficulté maternelle.

- 1 - <http://www.maman-blues.org/index.php>
- 2 - <http://materno.perso.sfr.fr>
- 3 - Praticien hospitalier, chef de service de maternologie et psychanalyste, auteur notamment de *Devenir mère*, Dunod (1998) et *Le Sens de la maternité, Cycle du don et genèse du lien*, rééd. revue et augmentée, Dunod (2002).