

# La difficulté maternelle ou l'impensable de la maternité

Nathalie Siwik Chevalier et Nadège Beauvois Temple

Coprésidentes de l'association Maman Blues

[www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr) - [info@maman-blues.fr](mailto:info@maman-blues.fr)

## En préambule :

*Culturellement, les femmes ont toujours eu l'obligation de donner naissance à une progéniture nombreuse et de s'en montrer sinon heureuses, du moins satisfaites : fécondité et bonheur étant traditionnellement les deux paramètres de toute maternité. Pourtant, il est des vécus de maternité différents qui sont longtemps passés sous silence : comme de ne pas être au rendez vous heureux de la naissance de son enfant, ou d'éprouver l'affreuse sensation de ne rien ressentir pour son nouveau-né. Ces peines ou pannes de cœur des femmes qui deviennent mères ont toujours existé, mais étaient vite étouffées par un quotidien difficile. Elles éclataient parfois à la faveur d'un fait divers mais l'horreur même de ces actes constituait une injonction supplémentaire à penser que toute femme « normalement » constituée se devait d'éprouver de l'amour pour son bébé.*

*L'intérêt de la médecine et de la psychiatrie initialement pour ces cas extrêmes, puis pour l'ensemble des femmes déprimant à la naissance d'un enfant a révélé qu'une femme sur dix pouvait connaître, soit pendant la grossesse, soit juste après l'accouchement des moments d'effondrement psychique et de souffrances morales importantes.*

*L'association parentale Maman Blues qui œuvre autour de ces moments de maternité s'interroge sur le silence quasi systématique des femmes, de toutes les femmes, à ce sujet.*

## 1. Présentation de l'association Maman Blues : (Nathalie Siwik Chevalier)

Cette association de loi 1901, créée à Paris le 20 janvier 2006, est une association parentale à vocation non-thérapeutique. Ses membres sont tous bénévoles et œuvrent auprès des parents, des professionnels de la santé, des pouvoirs publics et des médias. Elle rapporte leurs témoignages et leurs points de vue sur ce problème de santé publique qui touche au moins une femme sur dix devenant mère.

Maman Blues, c'est avant tout des femmes qui ont senti le besoin de se regrouper pour donner un sens à leur vécu douloureux de maternité. Elles ne se retrouvaient pas dans les clichés véhiculés par les médias et repris par l'opinion publique. Elles souffraient ou avaient souffert psychologiquement dans leur « devenir mère » et voulaient faire quelque chose de cette expérience – *au moins en parler entre elles ou en témoigner publiquement* -. C'est ainsi que Nadège Beauvois a tout d'abord créé le site Internet [www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr) qui contient de nombreuses informations sur le sujet et comporte un forum de discussions. L'association éponyme est née deux ans après.

Au début, l'activité des membres de l'association était centrée exclusivement sur la gestion du forum de discussions. Très actif, celui-ci a compté plus de mille membres dans son ancienne version mais a été récemment entièrement refondu afin de faciliter l'accessibilité des informations et permettre également une fréquentation plus importante. La lecture des

messages est dans son ensemble publique et est souvent, à elle seule, très révélatrice sur ce que peuvent vivre et éprouver de l'intérieur les femmes touchées par une difficulté maternelle. Par principe, toute personne qui le souhaite peut s'enregistrer et déposer un message ou un témoignage, de manière anonyme, la sécurité de l'anonymat facilitant ainsi les confidences. Le principe fondateur de notre forum est de respecter les propos et la vérité de chacun, en offrant cet espace protégé et bienveillant où peut se dire l'indicible – bien au-delà des mots-. Les échanges peuvent toucher à l'intime de la psyché de la mère –et parfois du père – qui se confie à nous. Des modératrices veillent à la courtoisie des échanges et viennent quotidiennement écrire des messages, pour que chaque personne reçoive au moins une réponse. Le travail de narration de chaque participante ainsi que la réception en retour de messages de soutien et d'empathie participent autant à la prise de conscience de leur propre difficulté maternelle – la souffrance psychique sidérant la pensée – qu'au soulagement de constater qu'elles ne sont ni seules, ni folles de vivre cela. Pour en savoir plus sur notre forum, sa spécificité et son intérêt, il est possible de lire l'article d'une de nos co-présidentes, Madame Carolyne Bernard-Chatelain, paru dans le numéro de novembre 2010 de l'Information psychiatrique et ayant pour titre : « Le forum de Maman Blues : prendre soin des mères en difficultés maternelles ».

Maman Blues propose également des réunions trimestrielles, réunissant tout à la fois des membres de l'association et membres du forum mais aussi des personnes extérieures intéressées par notre action. Ces moments sont particulièrement appréciés par les modératrices et les nouveaux membres, qui peuvent à cette occasion sortir du cadre virtuel de leurs échanges, cadre qui peut à la longue donner un caractère presque irréel aux situations évoquées sur Internet. Notre association s'enracine ainsi au carrefour entre l'échange virtuel et la réunion traditionnelle. Lors de ces réunions, nous mettons également en place des réflexions sur les soins proposés, notamment ceux mis en place par les structures de type unités mère-enfant. Cependant nous ne prôtons aucune démarche thérapeutique plutôt qu'une autre. Au contraire, nous veillons à être régulièrement informés de toutes les avancées existantes autour de ce thème, afin de les relayer à notre niveau.

En 6 ans d'existence, l'association Maman Blues a étoffé et élargi son champ d'actions et de relations notamment avec les professionnels de santé et de la petite enfance, les réseaux de périnatalité et les autres associations parentales. Nous sommes en mesure de proposer, aux parents qui nous en font la demande, des coordonnées médicales spécialisées dans le domaine de la périnatalité. Nous avons de surcroît rédigé – parce que cela manquait – des plaquettes d'information sur la difficulté maternelle.

Implantés dans plusieurs régions, nous œuvrons également sur un plan local : des relais associés à des groupes de paroles Maman Blues situés en Bretagne, dans le Rhône, en Ile-de-France et dans la Drôme ont vu le jour. Ils sont animés par des membres de l'association, quelles que soient leurs activités professionnelles : psychologue, psychothérapeute, ou appartenant à un tout autre domaine. Cela nous permet d'offrir un cadre concret et contenant pour que des parents préférant le contact direct puissent s'y exprimer également en toute sécurité.

Par ailleurs, Maman Blues est régulièrement sollicitée par les médias\*. Que ce soit par le biais de la télévision, de la radio, des magazines féminins, nous nous efforçons de témoigner régulièrement de ces vécus, estimant que la première des préventions passe par l'information à grande échelle. Nous contribuons également à faire connaître et diffuser les supports qui nous semblent les plus pertinents, comme par exemple notre participation depuis plus d'un an à la médiatisation du film allemand « L'étranger en moi », d'Emily Atef, qui a pour sujet la difficulté maternelle.

Actuellement Maman Blues compte une soixantaine de membres, parmi lesquels une douzaine de membres actifs. Notre ambition est de réunir au moins 150 membres, pour pouvoir être pleinement représentatives auprès des pouvoirs publics. Parmi les actions que nous envisageons pour l'avenir, un DVD d'information sur la difficulté maternelle est à l'étude. La recherche de mécènes est par ailleurs cruciale pour nous permettre d'élargir notre champ d'action en proposant de nouveaux services.

## 2. La difficulté maternelle : L'impensable et l'impensé de la maternité. (Nadège Beauvois Temple)

*« La 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 des blocages dans le processus psychique de maternité. Les effets peuvent être perceptibles tant chez la mère que chez l'enfant. »*

Véronique Blondeau Gourdon dans son ouvrage *«Viens mon ange»*, évoque en ces termes, ce hiatus dans la vie d'une femme qui devient mère et cet éprouvé d'anéantissement qui accompagne toute difficulté maternelle : *« Quand il est passé à travers elle, le jour de sa naissance, ce n'est pas seulement son corps qu'il a ouvert en deux. C'est toute sa vie, tout son être. Et elle ne parvient plus à se refondre en une seule coulée. »*

La difficulté maternelle est à plus d'un titre, une chose curieuse dans notre existence humaine. Elle n'a tout d'abord ni cadre, ni lieu d'expression qui lui soit propres. Elle fût mentionnée dès le 4ème siècle avant notre ère par Hippocrate qui, dans le 3ème livre des épidémies, relate l'histoire d'une jeune femme frappée de folie 6 jours après la naissance de jumeaux. Peut-être même fût-elle évoquée en substance dans la Genèse, où Dieu prédisant à Eve beaucoup de souffrances à enfanter, n'évoquait peut être pas uniquement les douleurs de l'accouchement. La difficulté maternelle n'a jamais été désignée autrement qu'à travers les pathologies qui en découlent, ou à travers les considérations morales et « biologisantes » de la maternité. C'est ainsi qu'au fil des siècles, elle fut tour à tour jugée comme une faute morale - *la mère indigne* -, une défaillance de la nature - *la mère dénaturée* -, un manquement grave envers l'enfant - *la mauvaise mère* - et comme un « manque à gagner » - *la mère maltraitante ou infanticide* - pour une société comptable de ses citoyens.

Avec la naissance de la psychiatrie au 19ème siècle, les médecins trouvèrent que ces mauvaises mères étaient avant tout des femmes dont la maternité venait dérégler le corps et l'esprit. En effet, des causes organiques et hormonales furent avancées pour expliquer la folie maternelle. Par la suite, l'apport de la psychanalyse et la prise en compte du bien-être et du développement du nouveau né, qui a besoin pour vivre et se développer d'une mère en bonne santé physique et psychique, vinrent tempérer ces diagnostics plutôt rudes et stigmatisants de maladie mentale. Aujourd'hui la notion de difficulté maternelle semble entièrement contenue et définie par le diagnostic de dépression du post-partum, ou pour les cas plus rares de décompensation, par celui de psychose puerpérale. Le terme de baby blues réservé aux manifestations légères et temporaires de l'humeur chez l'accouchée, recouvre le comportement de toute jeune mère normalement bouleversée par l'accouchement et la rencontre de son enfant. Les mères en difficulté maternelle sont donc aujourd'hui essentiellement reconnues comme des femmes « déprimées », soit préalablement à leur grossesse, soit à cause de l'accouchement.

La difficulté maternelle n'a donc jamais été pensée en dehors des réactions de rejets ou de jugements qu'elle suscitait et fort peu à travers ses différentes prises en charges qui n'avaient pas d'autre but dans un premier temps que d'en juguler les manifestations

« tapageuses » et inquiétantes. Elle a été longtemps impensée car est demeurée fondamentalement impensable, c'est-à-dire inacceptable moralement. Pour pouvoir rester tourné vers l'avenir et la réalisation de ses buts et désirs, notre monde a toujours eu besoin de penser que les femmes assumaient naturellement, facilement et même avec un bonheur indéfectible, leur rôle de mères. N'ayant donc jamais été pensée collectivement, elle est restée en retour, malheureusement pour celles qui en souffrent, impensable, presque forclosée puisque dérogeant au diktat social de la maternité bienheureuse. Et si la difficulté maternelle est bien rentrée dans nos foyers et dans les manuels de médecine depuis un certain temps, elle semble ne l'être toujours pas dans nos mœurs.

Le terme de difficulté maternelle que nous avons emprunté « faute de mieux » à la clinique maternologique pour désigner ces souffrances psychiques est en lui-même bien vague et souvent confondu avec les difficultés des mères au quotidien. Il n'est pas rare d'ailleurs que nos interlocuteurs fassent un lapsus en parlant de difficulté « matérielle ». La difficulté maternelle n'est désignée que par ses seuls symptômes ou conséquences : dépression, psychose puerpérale, dysfonctionnement maternel.

Bien que touchant plus de 10% des femmes, les USA parlant eux de 15 à 20%\*\*, la difficulté maternelle reste invisible sauf dans ses formes majeures : dépression ou décompensation. Le baby blues, appellation douillette pour un état qui l'est bien moins, est plus fréquent, puisqu'il varie entre 50 et 80% selon les statistiques. Où sont ces 85 000 femmes et par extension, les enfants, couples ou familles entières qui souffriraient tant dans leur maternité chaque année ? Pas dans la rue, ni dans les cabinets de médecine. Elles semblent invisibles et silencieuses. Jean Marie Delassus, médecin psychiatre, fondateur de la maternologie parle quant à lui des « 85 000 muettes de la difficulté maternelle ! ».

Ce silence en amène un autre, tout aussi préjudiciable : celui des pouvoirs publics. Pas de campagne de sensibilisation ni d'information, pas de spots TV sur ce sujet, pas de diffusion de plaquettes d'informations quand vous repartez de la maternité et moins de 60 lits d'hospitalisation en unités Mères-Bébé sur toute la France !

Bien qu'invisible et silencieuse, la difficulté maternelle n'en demeure pas moins dérangeante. On ne la voit pas ou ne veut pas la voir mais on s'en détourne aisément. Nombreuses sont celles qui quand elles trouvent enfin le courage de s'en ouvrir « du bout des lèvres », reçoivent en guise de « remontant » ces quelques mots de soutien : *mais je ne comprends pas, tu as tout pour être heureuse, ton bébé va bien, ça va passer, c'est un baby blues...* ou alors venant des médecins : *c'est normal, ce sont les hormones, cela va passer avec le temps, faites vous confiance, vous êtes trop angoissée...*etc. La difficulté maternelle est encore aujourd'hui impensable pour notre société qui ne veut rien en savoir, sauf pour la juger et la condamner, et demeure insuffisamment pensée par une médecine qui a encore pour première préoccupation de traiter et rétablir des comportements et des humeurs conformes à ce que l'on attend d'une mère.

Qu'en est-il pour les premières concernées ou susceptibles d'être dérangées par la difficulté maternelle ? Il existe peu de témoignages, d'études ou de réflexions sur ce sujet venant des femmes elles mêmes. Bien sûr, on peut comprendre que la souffrance du moment, la honte et la culpabilité qui perdurent au-delà de l'effondrement font que celles qui l'ont vécu ne reviendront pas sur ces moments, toutes soulagées qu'elles seront d'y avoir survécu. Le terme « survécu » n'est pas usurpé car certaines femmes en meurent. Pour exemple, le Royaume Uni a déclaré le suicide deuxième cause de mortalité maternelle dans les 3 mois suivant une naissance. En France nous n'avons pas de statistiques à ce niveau. La difficulté maternelle ne se dit pas sur le moment mais ne se raconte pas non plus a posteriori : les

femmes déparlent ou dépriment, mais ne parlent pas. Et quand on en parle enfin, c'est le plus souvent dans les journaux, sous forme de faits divers.

S'il y a individuellement un indicible et un impensable « compréhensibles » dans ces souffrances de maternité, on peut toutefois s'étonner que collectivement les femmes ne se soient jamais retrouvées autour de ce sujet précis. Nos intellectuelles et féministes ont pourtant défriché bien des domaines tout aussi tabous et risqués que la difficulté maternelle et ont dénoncé bien des préjudices faits aux femmes. Elisabeth Badinter, il y a plus de 30 ans, en récusant si justement la notion d'instinct maternel, avait ouvert une première brèche dans nos sacro-saintes certitudes en matière de maternité et d'amour maternel. Nous aurions pu alors penser que les femmes s'y engouffreraient pour témoigner de ce que la maternité et leur rencontre avec leur enfant avaient bouleversé chez elles sur un plan émotionnel et psychique. Comme elles l'ont fait dans d'autres domaines. Il semble bien que cela n'a pas été le cas.

En France, Maman Blues n'a été créée qu'il y a 5 ans et cela a été possible grâce à l'anonymat des témoignages sur Internet. Aux Etats Unis, nos consœurs américaines ont créée l'une des premières associations PSI\*\* en 1987, soit bien des années après les principaux combats féministes. Qu'est-ce qui fait que les femmes ont gardé si longtemps et gardent encore un silence obstiné sur ces souffrances de maternité ?

Voilà plus de dix ans que je travaille avec d'autres personnes pour que les femmes en témoignent bien sûr, mais aussi pour qu'elles s'insurgent quand on les considère encore et toujours dans ces moments difficiles, comme des mécaniques hormonales dérégées ou des mères déprimées. Nous constatons aujourd'hui avec plaisir qu'elles sont de plus en plus nombreuses à le faire aujourd'hui, et dernièrement elles se sont même autorisées à publier le premier recueil français de témoignages et de réflexions sur ce sujet : *Tremblement de mères*, aux Editions de l'Instant présent.

\* Voir à ce propos notre dossier de presse sur le site Internet [www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)

\*\* Statistiques de PSI : site américain de soutien aux femmes : <http://www.postpartum.net/>

#### **Bibliographie :**

**Maman Blues** : « *Tremblements de mères* ». Editions de l'Instant Présent.

**Véronique Blondeau Gourdon** : « *Viens mon ange* ». Editions Voute.

**Jean Marie Delassus** : « *Devenir mère* ». Editions Dunod.

**Elisabeth Badinter** : « *l'amour en plus* ». Editions Flammarion.

**Louis Victor Marcé** : « *Traité de la folie des femmes enceintes des nouvelles accouchées* ». Edition L'Harmattan.

**Carolyn Bernard-Chatelain** : « *Le forum de Maman Blues : prendre soin des mères en difficultés maternelles* ». [www.infopsy.com](http://www.infopsy.com).

**Nadège Beauvois Temple & Florence Cestac** : « *On va te faire ta fête maman* ». Editions Dargaud.

**Divers :**

« *L'étranger en moi* » : Film d'Emily Atef. Distributeur France : Jour2fête.

**Association Maman Blues Suisse** : [www.swissmamanblues.ch](http://www.swissmamanblues.ch).

**Site de Maternologie** : [maternologie.fr](http://maternologie.fr)

**Janvier et juillet 2011**