



## Ma vie aux rayons X

**Radiographier des objets de notre quotidien.** C'est le pari que s'est lancé Nick Veasey. A mi-chemin entre l'art et la science, l'artiste britannique cherche à révéler les dessous cachés de ce que nous voyons tous les jours sans y porter attention pour « souligner la beauté, souvent surprenante, de l'intérieur ». Il expose pour la première fois en France une série de 15 photos représentant des grands courants de la mode. Corset féminin, sac à main brodé de sequins, Perfecto, ou encore iPod, chaque objet est soumis au même processus. Placés dans une chambre noire créée spécialement par l'artiste et accompagnés d'un film radiographique, ils sont exposés aux rayons X. C'est à ce moment-là que leur image s'imprime sur le film, à la manière d'une radio classique. Les radios sont ensuite scannées en haute définition puis nettoyées et retouchées. Le résultat : des photographies grandeur nature au plus près de la réalité. ■

**Delphine De Freitas** (PHOTOS NICK VEASEY)  
« Radiographie de la mode ». Galerie d'art contemporain Espace La Vallée, 3, cours de la Garonne, Serris (Seine-et-Marne). Jusqu'au 4 septembre. Entrée gratuite. LaValleVillage.com

# Mamans au bord de la crise de nerfs

La ligne d'écoute Allô Parents Bébé essaie de répondre aux questions de mères épuisées et angoissées

## Psychologie

Devenir mère n'est pas toujours un chemin semé de pétales de roses. Mais dans une société qui idéalise la maternité, il est parfois difficile de confier ses angoisses, ses interrogations, sa fatigue ou ses peurs de ne pas y arriver.

Dans le local de l'association Enfance et partage, à Paris, quatre psychologues, deux puéricultrices et une assistante sociale se relaient pour répondre aux appels téléphoniques de parents anxieux et souvent débordés. Une mère s'inquiète de ne pouvoir calmer les pleurs de son bébé malade. « Vous ne pouvez pas prendre sa douleur. Vous allez l'accompagner, le soulager, mais, par moments, vous n'aurez pas toutes les armes pour faire cesser ces gènes », lui répond doucement une des psychologues.

Une femme, mère d'un premier enfant et enceinte d'un deuxième, se demande comment elle va partager son amour. Une autre encore appelle, car elle n'arrive plus à faire face aux crises de colère de son enfant.

« Beaucoup se sentent seules, épuisées par les pleurs de leur bébé, par ses colères, ou inquiètes pour des questions d'allaitement ou d'alimentation », explique Françoise Rosenblatt, la responsable du service. « Nous évitons de leur donner des conseils, mais nous les faisons parler pour les aider à trouver elles-mêmes la meilleure solution compte tenu de leur contexte familial. »

Anonyme et gratuite depuis un poste fixe, la ligne d'écoute Allô Parents Bébé, mise en service par l'association en février 2008, a déjà reçu 14 000 appels de parents – à 85 % des mères. Environ 20 % sont de véritables appels de détresse. Des témoignages de ce type, l'association Maman Blues en a aussi recueilli dans son livre *Tremblements de mères* (L'Instant présent, 2010, 456 p., 26,90 €).

Les pleurs des enfants sont parfois difficiles à supporter pour les

nouveaux parents. « *Le cri humain est source de toutes les projections adultomorphiques*, explique Sylvain Missonnier, psychanalyste et professeur de psychologie clinique de la périnatalité à l'université de Creil (Oise). *Quand un bébé crie, il utilise sa langue courante, son moyen de communication privilégié dès sa naissance. Là où le problème commence, c'est quand les parents vont projeter sur ses cris leur propre représentation de ce qui pourrait les faire crier.* » On

peut mettre du malheur, de la frayeur, une grande détresse, là où se manifeste juste une gêne, la faim, un inconfort, une petite douleur gastrique, ou simplement le besoin d'être câliné.

Auteur avec l'obstétricienne Paul Cesbron de *Neuf mois pour devenir parents* (Fayard 238 p., 17,50 €), le psychanalyste souligne « le contraste très fort » entre les projections parfois tragiques des parents inexpérimentés et ceux, plus aguerris, qui voient dans les pleurs

un signe d'appel qu'il ne faut pas nécessairement dramatiser. Les cris d'un bébé peuvent renvoyer inconsciemment à ses propres fantômes. Comme cette mère pour qui les cris de son enfant évoquaient les siens, petite, quand son père frappait sa mère. « *Si les parents ont plein de cauchemars en tête, ils n'arrivent pas à calmer l'enfant, qui crie de plus en plus fort, poursuit Sylvain Missonnier. C'est un cercle vicieux qui plonge les parents dans une grande détresse.* »

Stéphanie Allenou, mère de trois enfants, a brisé le tabou de la mère au bord de la crise de nerfs dans un livre publié en mars (*Mère épuisée*, Les liens qui libèrent éditions, 222 p., 17 €) sur les conseils de Sophie Marinopoulos, psychanalyste et cofondatrice de la maison d'édition. Elle y raconte sa difficulté d'être mère, son désarroi, les sentiments négatifs qu'elle finit, à bout de force, à développer à l'égard de ses enfants. « *Je n'ai jamais douté de l'amour que j'avais pour mes enfants mais je ne les supportais plus* », explique-t-elle.

Elle raconte l'épuisement physique et psychique qui s'est mis insidieusement en place. Soucieuse d'être une super-maman, elle a voulu faire au mieux, répondant au moindre désir de ses jumeaux, tout en s'occupant de leur grande sœur. Isolée à la maison, privée de sommeil pendant des mois, sans moments de récupération, elle est devenue irritable, abusant des fessées. « *Tout ce que j'entreprenais était interrompu par les enfants, je ne pouvais jamais mener une tâche*

« Je craquais tous les jours. Je percevais mes enfants comme des mini-tyrans, desquels il fallait se protéger »

**Stéphanie Allenou**  
auteur de « Mère épuisée »

à son terme », se souvient-elle. Trois fois, elle a pensé laisser ses enfants au parc, sans le faire. « *J'étais à bout, je me suis dit que d'autres mamans prendraient le relais. Je voulais me cacher, dormir*, explique-t-elle. *Je craquais tous les jours, je me mettais en colère. Je percevais mes enfants comme des mini-tyrans, desquels il fallait se protéger.* »

Quand les jumeaux ont eu environ 2 ans, Stéphanie Allenou a décidé de réagir et de demander de l'aide. Elle a trouvé un lieu d'ac-

cueil parents-enfants, a consulté une psychologue, inscrit les jumeaux à l'école à 2 ans et demi, créé son entreprise... « *La descente aux enfers met du temps, la remontée aussi. J'ai mis au moins un an et demi à récupérer* », confie-t-elle.

Est-il plus difficile aujourd'hui d'accéder à une maternité épanouie ? Sophie Marinopoulos le pense : « *Nous sommes dans une société qui idéalise de plus en plus la mère, et les jeunes femmes veulent correspondre à cette image idéalisée.* » Elles sont supposées être totalement disponibles, répondant immédiatement au désir de leur enfant. « *Les jeunes mères ont tendance à croire que l'enfant va correspondre à leurs attentes, mais le décalage entre l'enfant imaginaire et réel s'est creusé, ce qui majore les déceptions à venir* », explique la psychanalyste.

Les enfants crient parce qu'ils ne savent pas attendre et n'ont pas mis en place une autonomie psychique. Les mères en font trop, et ils demandent toujours plus. Cet état de fatigue et de frustration peut aboutir à un épuisement physique et psychique, qualifié de « burn out » maternel.

« *Ces mères se sentent coupables, ont des sentiments négatifs à l'égard de leurs enfants et finissent par s'en désintéresser à certains moments. Elles se sentent honteuses de ne pas être à la hauteur de leur idéal et cette honte les isole énormément* », poursuit Sophie Marinopoulos, auteur de *Dans l'intime des mères* (Fayard, 2005, 278 p., 20 €). Pour les parents, elle a fondé un lieu d'accueil et d'écoute, Les pâtes au beurre, à Nantes, en Loire-Atlantique, dans le cadre du service de prévention et de promotion de la santé psychique. Et de conclure : « *Il y a un déficit d'empathie urgent à redresser.* » ■

**Martine Laronche**

Allô Parents Bébé : 0800-00-34-56 (numéro vert). Les Pâtes au beurre : 73, rue Léon-Joste, Nantes. Tél. : 02-40-16-06-52.



PAUL.GRAVES@CATSANDDOGSPARIS.COM POUR LE MONDE - RETOUCHES: B'PONG

# Faire du sport, c'est bon aussi pour muscler son cerveau

Organisé du 21 au 27 mars, le Neurodon veut sensibiliser la population à la pratique physique contre le déclin cognitif

## Santé

Après le Téléthon, le Neurodon. Du 21 au 27 mars, la Fédération pour la recherche sur le cerveau (FRC) organise une campagne d'information et de sensibilisation pour la recherche sur le cerveau. Le Neurodon, qui ne bénéficie pas du soutien de la télévision, a récolté 10 millions d'euros depuis sa première édition, en 2000.

De plus en plus fréquentes, les maladies neurologiques et psychiatriques touchent à un moment ou un autre de leur vie

« un Français sur trois ou quatre », indique le professeur André Nieouillon, président de la Société des neurosciences.

La campagne met l'accent sur les bienfaits du sport. Connus pour la réduction des risques liés aux maladies cardiaques ou au diabète, ils le sont moins pour le retardement du déclin cognitif. « *La pratique physique est fondamentale pour l'entretien du cerveau, à tout âge* », explique Jacques Touchon, professeur de neurologie à la faculté de Montpellier et président du conseil scientifique de la FRC.

« Les exercices physiques sont

aussi efficaces pour la mémoire que le travail de mémoire lui-même. Autrement dit, courir fait autant de bien au cerveau qu'essayer de se remémorer des chiffres », estime Thierry Paillard – qui enseigne les sciences et techniques des activités physiques et sportives à l'université de Pau – sur la base d'une étude réalisée à Montpellier.

### 30 minutes de marche

« La pratique physique permet de limiter les effets délétères du vieillissement sur les fonctions physiologiques (cardio-vasculaire, respiratoire, cérébrale...) souvent affectées par le vieillissement », pour

suit le professeur Paillard.

Une étude pilotée par Bruno Velas, chef du pôle de gérontologie au CHU de Toulouse, vient d'être lancée auprès de 1 500 personnes de plus de 70 ans. Toutes se plaignent de leur mémoire, de perte d'autonomie et/ou de diminution de la vitesse de leur marche. L'objectif est de déterminer si une activité physique (30 minutes de marche par jour) couplée à la stimulation cognitive et à une alimentation spécifique peuvent prévenir le déclin de la mémoire.

« On a opté pour une alimenta-

tion la plus protectrice possible, de type régime méditerranéen avec beaucoup d'acides gras oméga 3 et de vitamines D, E... », précise le professeur Touchon. Les résultats de cette étude menée dans 13 villes seront connus dans trois ans.

En attendant, rappelle-t-il, « la question se pose du rôle toxique de l'environnement sur ces maladies ». Pour le directeur scientifique de l'institut du cerveau et de la moelle épinière, Bertrand Fontaine, « les pesticides seraient un facteur dans certaines formes de maladies de Parkinson ». ■

**Pascale Santi**

## Santé Plus de 3 millions de diabétiques en France

Le nombre de personnes traitées pour diabète a quasiment doublé en moins de dix ans, alerte un Livre blanc publié jeudi 17 mars sous l'égide de la Société francophone du diabète (SFD). A ce nombre croissant de patients pris en charge s'ajoutent les diabétiques non diagnostiqués, estimés à au moins 500 000 personnes. « *L'obésité de plus en plus précoce fait le lit du diabète* », précise le Pr Jacques Bringer, président de la SFD. Les auteurs du Livre blanc proposent de « médiatiser » le diabète de type DT2 (favorisé par le surpoids) en ciblant les populations à risques. Autres pistes avancées : augmenter le dépistage, développer la télémedecine, encourager l'activité physique.