

Une maison pour apprendre à se sentir maman

L'hôpital de jour Grain d'aile accueille des mères souffrant de dépression du post-partum.

D'une voix lasse, Karmel, 33 ans, l'assure : « *Mon fils, c'est ma lumière.* » La jeune femme a mis au monde Lény, son petit bonhomme, il y a deux ans. Une naissance qui n'avait rien d'une parenthèse enchantée. « *Tout d'abord, j'ai connu une grossesse difficile. J'ai cru perdre mon bébé plusieurs fois* », se souvient-elle. La jeune femme est alors hospitalisée des semaines durant. « *J'étais loin de ma famille, restée au Cameroun, et je me sentais très seule. Mon père est mort quand j'étais enceinte, ce qui m'a bouleversée. Du coup, à la naissance, j'ai fait une grosse dépression* », raconte-t-elle encore. À l'époque, elle ne sort plus de chez elle, vit les rideaux tirés, ne dort plus. Et son bébé ne cesse de perdre du poids.

Autre lieu, autre visage. Suzie est la maman d'Adèle, bientôt deux ans et demi. La jeune cadre vit dans le 15^e arrondissement de Paris. Elle donne rendez-vous dans un café branché où elle aime déjeuner le week-end avec son mari et sa fille. Pourtant, à la naissance d'Adèle, elle aussi a perdu pied. « *Je me suis complètement écroulée, confie-t-elle. J'ai perdu 20 kg en deux mois.* » Pourquoi ? « *J'avais tellement idéalisé le fait de pouvoir être enceinte que je n'avais jamais imaginé un seul instant que ce bébé si attendu puisse pleurer ou refuser de manger. En réalisant mon erreur, je me suis sentie incapable de faire face.* »

Comme ces deux jeunes mamans, 10 à 15 % des femmes souffrent d'une dépression du post-partum. Loin de l'image de la maternité nécessairement heureuse véhiculée par les magazines et les sites Internet, un certain nombre de jeunes femmes vivent en réalité très mal le fait de devenir mère. « *Cette crise est loin d'être rare* », explique la pédopsychiatre Karine Ronen, cheffe de l'unité fonctionnelle Grain d'aile.

Cet hôpital de jour est situé dans le 14^e arrondissement de Paris, au sein du Centre de psychopathologie périnatale Boulevard Brune (CPBB), qui fait partie de l'hôpital Sainte-Anne. « *Cette dépression s'exprime par*

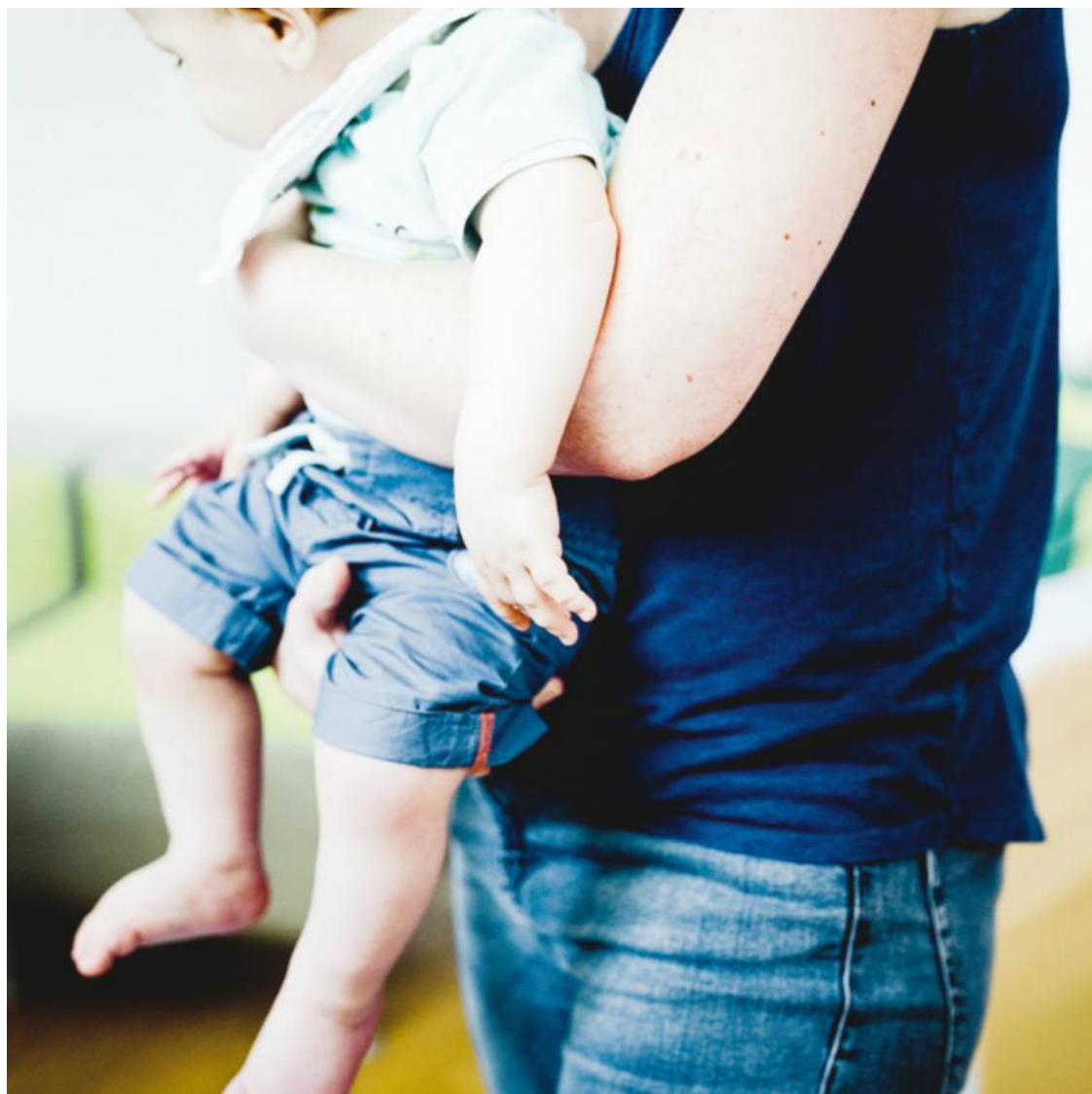
une tristesse, des idées excessives d'incapacité sur le rôle maternel, un ralentissement général ou au contraire une agitation anxieuse, mais aussi parfois par des douleurs physiques, détaille Karine Ronen. Elle survient dans l'année qui suit la naissance, avec un pic à un mois et demi ou à six mois. *Quelle qu'en soit sa forme, elle doit être traitée. Sinon, la relation mère-enfant peut se trouver durablement affectée.* »

« *La grossesse peut créer un sentiment de terreur viscérale vis-à-vis de l'enfant*, confirme le pédopsychiatre Romain Dugravier, chef du service. *Ici, nous essayons de rassurer les mères sur leurs capacités et nous les aidons à entrer en relation avec leur enfant.* »

« Nous essayons de rassurer les mères sur leurs capacités et nous les aidons à entrer en relation avec leur enfant. »

Chaque année, l'équipe de Grain d'aile – du nom d'un conte pour enfants signé Paul Éluard – se penche donc sur ces berceaux malmenés par la vie. En cette matinée, quatre mamans arrivent avec leur poussette. Vite, chacune est entourée d'une psychologue ou d'une puéricultrice. Elles installent les petits sur les tapis de sol multicolores et s'affairent autour de la machine à café. « *Tu as bien dormi cette nuit ?* », « *À quelle heure ton fils s'est réveillé ?* », « *Qu'as-tu amené à manger ?* » Elles prendront ensuite ensemble le déjeuner et participeront à des ateliers thérapeutiques, à base de chansons et comptines, de danse, d'écriture, etc. Histoire de souffler, et de confier aussi leurs difficultés.

Toujours aux aguets, les professionnels interviennent en douceur et dénouent ces mille drames, petits et grands, qui se jouent entre la mère et l'enfant. Exemple : Paul, 10 mois, tente tout à coup de se redresser. Il s'accroche à un pied de table et le voilà debout. « *Attention Paul, tu vas te faire mal. Reste assis* », s'écrie sa maman, Céline, qui le rejoint, paniquée de le voir partir explorer les alentours. Pascaline Marpeau intervient alors en



Les jeunes mères sont accueillies avec leur bébé dans cet hôpital parisien. Nicolas Lascourrèges pour La Croix

Une maison pour apprendre à se sentir maman

« Au fond, nous les maternons beaucoup, nous les aidons aussi à décrypter leur bébé. »

●●● Suite de la page 13.

douceur, tente mine de rien de rassurer la mère, et laisse le petit à sa balade autour de la table.

Pascaline, l'infirmière coordinatrice, est un peu l'âme de cet hôpital de jour. C'est elle qui l'a aménagé « pour que les mamans s'y sentent comme à la maison ». Car pour pouvoir « rassurer, envelopper, materner », il fallait que ça sente bon, que le mobilier soit agréable, qu'il y ait des fleurs, que ce soit joli.

Patiemment, celle qui se voit un peu comme une « grand-mère » entoure les mamans. « Au fond, nous les maternons beaucoup. Nous les aidons aussi à décrypter leur bébé », explique-t-elle. Il faut parfois repartir de très loin, comprendre quels traumatismes la naissance a pu réveiller chez la mère. Et savoir se faire insistant pour que les mamans acceptent d'être aidées. « Tous les matins, l'équipe m'appelait pour m'inciter à venir la voir », témoigne ainsi Karmel. Pendant un an, la jeune femme a trouvé le courage de se lever pour se rendre à Grain d'aile. « On faisait des ateliers d'écriture, on prenait le repas ensemble. J'ai compris mon bébé et je me suis peu à peu mieux comprise aussi. On m'a redonné l'envie d'être une femme, une maman. »

Finalement, entre ces murs fraîchement repeints, aux couleurs vives, Lény a fait ses premiers pas, babillé ses premiers mots. « C'est encore vraiment chez nous. D'ailleurs, quand Lény voit Pascaline, il se jette dans ses bras. En cas de besoin, je peux compter sur elle, l'appeler à n'importe quel moment. Elle a du sang-froid et sait réagir. »

Comme ce jour où les services de l'Aide sociale à l'enfance ont frappé à la porte de Karmel pour placer son fils en famille d'accueil, à la suite d'un signalement. « Je venais de déménager et j'ai appris que mon frère venait de mourir à son tour. J'ai fait une crise d'angoisse et quelqu'un a fait un signalement, en disant que je mettais mon enfant en danger. » Mais c'était sans compter sur la vigilance de Pascaline. « À six heures du matin, je suis allée à Grain d'aile pour l'attendre. Elle m'a réconfortée, rassurée, et du coup je me suis sentie assez forte pour entreprendre les démarches afin de récupérer Lény. » Douze jours plus tard, l'enfant était de retour dans les bras de sa mère.

Emmanuelle Lucas

repères

Baby blues ou post-partum ?

Le baby blues survient dans les jours qui suivent la naissance. Il est principalement dû à la fatigue et à la chute hormonale qui accompagne l'accouchement. Il se manifeste par une tristesse passagère.

La dépression du post-partum peut survenir tout au long de la première année de l'enfant. Elle se caractérise par une tristesse, de la fatigue, un sentiment de solitude ou d'incapacité à être une bonne mère. Il ne s'agit pas forcément d'une « dépression » au sens propre du terme mais d'une « crise » liée aux remaniements personnels, conjugaux, voire professionnels, que suppose l'arrivée d'un bébé.

témoignages

Elles se laissent apprivoiser par leur bébé

« Ici, je m'autorise à être sereine »

Clotilde,
maman de Gabriel, 10 mois

« Avant ma grossesse, déjà, je souffrais de dépression. Quand j'ai attendu mon bébé, j'ai dû arrêter mon traitement, ce qui a entraîné de gros effets secondaires. Je ne dormais plus du tout et j'étais complètement angoissée. Après la naissance, j'ai eu très peur de rentrer chez moi et de faire mal à mon bébé. J'étais hantée par l'idée de ne pas savoir m'en occuper, de le laisser tomber, par exemple. Maintenant, j'apprends à calmer mes angoisses. Certes, je reste sur le qui-vive, mais je retrouve une certaine confiance en moi. Ici j'ai l'impression d'être dans une bulle protégée où rien de mal ne peut arriver. Je m'autorise à être sereine. »

« J'ai parfois du mal à le regarder »

Abibatou, maman
d'Abdoul Madjid, 8 mois

« Mon parcours est compliqué. Abdoul Madjid est né d'une grossesse non désirée. Au Sénégal, je faisais des études de comptabilité que j'ai dû abandonner et j'ai dû fuir mon pays pour échapper à un mariage forcé. J'ai pris le premier avion pour la France, afin d'y trouver refuge et j'ai accouché ici. Mais les choses ne sont pas simples avec mon bébé. J'ai parfois du mal à le regarder, à lui parler. Ici, j'apprends à m'occuper de lui. Je ne suis plus seule. Il y a des gens qui m'aident. Pourtant, je me fais encore beaucoup de soucis pour mon avenir. Je n'ai pas de papiers, pas de logement et je dois trouver le moyen de recommencer mes études. »

« Un lieu d'entraide »

Anne,
maman de Rose, 7 mois

« Avant d'être enceinte, je menais une vie agréable, j'étais pharmacienne, je vivais avec mon mari ingénieur, tout allait bien. À partir de mon cinquième mois de grossesse, j'ai basculé dans une très forte dépression. Je me suis mise à faire des cauchemars. Je ne dormais plus, j'étais triste. J'ai même fait une tentative de suicide. L'attente de ce bébé m'a fait prendre conscience de ma solitude. Je vis loin de ma famille indonésienne. Là-bas, une femme enceinte est très entourée. Elle n'est jamais seule, les unes et les autres se relaient auprès d'elle pour l'aider à faire la cuisine, le ménage, etc. À Grain d'aile, je retrouve un lieu où les femmes s'entraident, un entourage de type familial. »

« J'ai perdu confiance en mes aptitudes »

Lorena,
maman de Naël, 8 mois

« C'est étonnant mais à la naissance de mon fils, je me suis donné comme impératif de l'allaiter. Et comme l'allaitement avait beaucoup de mal à se mettre en place, j'ai perdu toute confiance en mes aptitudes à être une bonne mère. J'en venais à me dire qu'il valait mieux que quelqu'un d'autre s'occupe de Naël, qu'il ne s'en porterait que mieux. Aujourd'hui, je reprends ma place de mère. Je prends aussi du recul par rapport aux injonctions qui pèsent sur les jeunes mamans et peuvent les écraser : allaiter, donner à manger bio, équilibré, stimuler l'enfant mais pas trop, etc. J'apprends à être plus indulgente vis-à-vis de soi-même. »

Recueilli par Emmanuelle Lucas



L'unité Grain d'aile est conçue pour recréer un cocon confortable et familial. Nicolas Lascourrèges pour La Croix

Entretien. On le sait peu mais les troubles du post-partum touchent également les pères.

« Les maternités doivent faire toute leur place aux pères »

Sylvain Missonnier

Psychologue, psychanalyste (1)

Les pères rencontrent-ils des troubles du post-partum ?

Sylvain Missonnier : Oui, il est grand temps d'accepter l'idée que les pères sont aussi sensibles que les mères aux changements créés par la grossesse puis l'arrivée d'un bébé. Devenir parent constitue une révolution personnelle, conjugale, générationnelle pour l'un comme pour l'autre des parents. La plupart

des pères traversent cette crise sans encombre mais on estime que 15 % mériteraient un soutien spécifique.

Quelles en sont les causes ?

S.M. : Tout d'abord, le père voit sa place dans la généalogie familiale changer : de fils, il devient père. Certains, restés un peu adolescents, ont du mal à accepter le fait que la présence du bébé va beaucoup leur compliquer l'existence. Tel futur père comprend avec effroi qu'il ne pourra plus jouer au foot avec ses copains trois soirs par semaine. Plus fondamentalement, le futur père revisite son enfance pendant la grossesse de sa femme. Le pire et le meilleur des souvenirs remontent à la surface. Il pourra repenser beau-

coup à sa grand-mère qui faisait de si bonnes tartes mais aussi à son oncle incestueux. Cela peut donc parfois être très douloureux.

Enfin, à un niveau plus profond, face à la grossesse de leur femme, les hommes revivent une blessure intense de leur enfance. Leur prise de conscience d'ancien petit garçon réalisant pour la première fois qu'il n'avait pas de « poche à bébé » et qu'il n'aurait jamais de bébé dans son ventre. Cette ancienne source de désillusion est revisitée lors de la grossesse de la femme.

Que proposez-vous donc ?

S.M. : Il faut que les maternités fassent enfin toute leur place aux pères. Trop souvent, ceux-ci ne s'y

sentent pas bien accueillis. Je souhaiterais, à l'inverse, que les pères bénéficient d'un accueil compréhensif et chaleureux avec de vraies séances de préparation à la naissance conçues pour eux, où ils pourraient réellement parler de ce que leur inspire d'être présent en salle de travail pendant que leur femme accouche. Cela leur permettrait de mieux élaborer leur capacité de contenance et de tendresse. Les papas n'ont pas de poche à bébé dans leur corps mais en ont une externe, à leur façon, et elle est cruciale dans l'équilibre familial.

Mais cela n'est pas si simple car il reste très présent dans l'imaginaire collectif qu'un homme qui souffre

ou qui doute est un homme faible. Notre société, de même que la femme, a donc un grand rôle à jouer en autorisant le conjoint à être déstabilisé. Il est quand même terrible, quand on y pense, que les seuls cas dans lesquels les pères sont parfois vraiment accompagnés par les maternités sont ceux de deuils anténatals. Il faut arriver à ce point de souffrance pour que le corps médical, enfin, accepte de reconnaître la véritable place des pères.

Recueilli par Emmanuelle Lucas

(1) Coauteur de Neuf mois pour devenir parents (Éd. Poche Marabout) et du Manuel de psychologie clinique de la périnatalité (Éd. Masson).

Publicité



KIM et NOÉ
CULTURE

POUR LES COLLÈGES
DE L'ENSEIGNEMENT
CATHOLIQUE

POUR TOUS LES ÉLÈVES DE 6^e

Un parcours d'année pour répondre à leur curiosité et développer leur sens critique :

- de la **FORMATION HUMAINE** pour une réflexion éthique sur des questions de vie et de sens,
- de la **CULTURE CHRÉTIENNE** à partir de nombreux domaines tels que l'histoire, l'art, l'architecture, l'organisation du temps et la littérature,
- de la **CULTURE RELIGIEUSE** pour découvrir les différentes religions.



1 livre
pour chaque jeune

1 livre animateur
incluant des
déroulements
« clé en main »



10 heures de vidéos

+ des chants,
des quizz ...



Rédigé par :



En savoir +

www.kim-et-noe.fr

02 41 53 27 62
contact@editions-mediaclap.fr

Éditions
MEDIACLAP