

OBSTÉTRIQUE ET PLURIDISCIPLINARITÉ

# Parler sans tabou de la périnatalité

Au Centre Périnatal à Genève, «Bien naître, Bien grandir», on parle ouvertement de la femme, de la mère et de son bébé, mais aussi du rôle du père et de son importance. Muriel Heulin, une psychologue est la fondatrice du centre.

Pour devenir parent, chaque personne traverse trois étapes indispensables: d'abord il y a le désir d'avoir un enfant. Une phase qui peut comporter des ambivalences entre cette envie profonde et les craintes de cette nouvelle vie inconnue. Ensuite, lorsqu'on tombe enceinte, on se rend compte que la grossesse n'est pas uniquement synonyme de moments de bonheur et de joie, mais également de phases de doute, d'inquiétude et d'angoisse... Pendant neuf mois, on intègre et l'on s'approprie petit à petit le fait de devenir parents. Enfin, quand le bébé est là, c'est le début d'une nouvelle vie et on fait progressivement le deuil de notre vie d'avant. Le centre périnatal de Genève accompagne les parents pendant toutes ces étapes: avant, pendant et après la grossesse. Muriel Heulin confirme que le centre s'adresse à tout parent, futur parent et couple. Comme par exemple ceux qui désirent avoir un enfant et rencontrent des problèmes d'infertilité, mais aussi ceux qui entrent dans un processus de procréation médicalement assistée. Il est destiné également aux couples et aux femmes enceintes pendant la grossesse et après, afin d'accompagner la relation parent-enfant. Les consultations



PHOTO KE'STONE

**INSTINCT OU CULTURE MATERNELS?** Des réponses variant avec chaque mère, chaque vécu (et chaque père ...)

sont possibles individuellement ou en couple.

## Papas et groupes de parole

Comment le père peut-il trouver sa place dans la relation mère – bébé?

Le père ne porte pas le bébé pendant neuf mois, n'accouche pas et malheureusement ne peut pas allaiter. Toutefois, «beaucoup d'études, aussi à Genève, relèvent des cas de dépression paternelle après la grossesse». La psychologue souligne: «Il y a des papas qui dissimulent leur

anxiété. Néanmoins, cela peut se traduire au quotidien de différentes manières, comme par le fait d'exiger de la maman qu'elle éduque son enfant dans le modèle qu'il a reçu, afin de se rassurer. Dans le cas d'une dépression, ceci peut se manifester par des papas qui vont rester au travail de longues heures pour «éviter» de se confronter à cette nouvelle réalité avec le nouveau-né. D'autre part, il y a des papas qui ont peur de ne pas être à la hauteur... Au centre, il y a une psychologue et un psychiatre qui peuvent proposer des



groupes de parole destinés aux pères. C'est un lieu d'échange où les papas peuvent poser des questions sur différents sujets: autour de l'arrivée du bébé, des questions du couple et de la sexualité. «Il est important que le papa sache que sa place est tout aussi importante que la maman et qu'il ne se sente pas mis à l'écart.»

### Super-woman

Autrefois, la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et l'éducation semblaient être plus naturels et les femmes faisaient confiance à leur instinct maternel. Elles accouchaient à domicile, l'allaitement semblait comme une évidence pour nourrir leur bébé et l'éducation paraissait plus claire. Certes, avec la modernité il y a largement plus de pression sur les mères. Elles ne veulent pas faire d'erreurs, elles ont peur de décevoir. La psychologue

**«Aujourd'hui, il y a de plus en plus d'attente envers la maman.»**

nous explique: La société d'aujourd'hui a de plus en plus d'attentes envers la maman. Il faut qu'elle soit une "supermaman" mais aussi une "superfemme" qui travaille et qui

"assure" avec son mari et dans leur vie de couple. Il y a un côté "superwoman" qui est attendu. La société nous montre que la femme doit se surpasser dans ses multiples rôles. Du coup, cela amène une certaine pression qui parfois la fait douter de ses compétences. Elle a besoin d'être rassurée beaucoup plus qu'avant.» Le but du centre périnatal est de permettre aux femmes de parler ouvertement

de toutes ces émotions. Il offre un lieu où différents professionnels de la santé travaillent en collaboration pour assister les femmes et le couple. Elle ajoute: «C'est un

centre pluridisciplinaire où sages-femmes, psychologues, psychiatre, diététiciennes, infirmière et ostéopathe sont là pour les accompagner sur ce chemin et les aider à prendre confiance en elles.» Quand la mère ne se voit que dans le rôle maternel «cela peut être aussi parce qu'elle ressent une certaine culpabilité à pouvoir être dans son rôle de femme vis-à-vis de son enfant, elle se sent fautive de s'octroyer des moments pour elle et pour son couple». M. Heulin nous affirme que «c'est normal, on doit laisser le temps à chacun de trouver sa place et ses nouveaux repères selon son propre vécu». Elle conclut: «Une femme devient maman petit à petit, elle doit faire confiance à son bébé ainsi qu'à elle-même, mais aussi savoir déléguer au papa pour amener à une relation équilibrée.»

Depuis cette année, le centre périnatal a lancé le «Café Maman Bébé». Une initiative qui a pour but de rencontrer d'autres mères et leurs bébés pendant le congé maternité afin d'échanger sur leurs expériences.

LIZ HILLER