

Journées de prix fous



Achetez à prix avantageux pour toute la famille!

MIGROS MAGAZINE.ch



[Home](#) > [Société](#) > [Reportage](#) > [Le mal des mères](#)

Le mal des mères

Alors que la maternité reste sacralisée, toujours davantage de femmes dévoilent les souffrances, la solitude, les angoisses et la pression sociale qui y sont étroitement liées.

Je ne me suis jamais sentie aussi seule et désespérée que lorsque j'ai eu mon premier fils, raconte Myriam, maman de deux garçons de 4 et 7 ans. A la maternité, toute la famille rayonnait de joie en me disant que je devais être tellement fière et heureuse, mais moi, je me sentais juste vide et moche, écrasée par une responsabilité immense et totalement piégée par ce petit être. Et pourtant, j'en rêvais depuis des années!»

Comme Myriam, de plus en plus de femmes osent briser le tabou de la maternité. Grâce aux forums de discussion sur internet, d'une part, mais aussi grâce à de nombreux livres et témoignages, comme *Un heureux événement* d'Eliette Abécassis ([extraits du livre en PDF](#)), ou le spectacle *Mother Fucker* de Florence Foresti. Tous témoignent de la difficulté à être mère, dans un monde où le contrôle et la perfection sont censés être la norme.

Dans les discours, dans la publicité et dans les magazines, on nous présente toujours la grossesse comme une période de plénitude, l'accouchement comme une révélation et la maternité comme un accomplissement, souligne Florence, mère d'une petite fille d'un an et demi. Du coup, lorsque cela ne se passe pas ainsi, on se sent indigne et on culpabilise.

Culpabilisation: le terme revient de manière récurrente dans tous les témoignages. C'est

M Publié dans l'édition MM 35
M 26 août 2013

Auteur

Véronique Kipfer

Photographe

Alice Wellinger (Illustrations)

ENTRETIEN

«Un moment d'exaltation et de désespoir à la fois»



La femme de lettres française Eliette Abécassis (photo Frédéric Chiche) a écrit «Un heureux événement» (Editions Albin Michel) en 2005. Elle vient de publier son nouveau roman, «Le Palimpseste d'Archimède» (Ed. Albin Michel).

Pourquoi avez-vous écrit «Un heureux événement» ?

J'ai écrit ce livre après avoir eu mon premier enfant. J'étais très surprise de la différence entre le discours sur la maternité et la réalité de ce que je vivais. Je voulais décrire l'envers du décor, tout ce que l'on n'ose pas dire, et dire aussi à quel point c'est un événement extraordinaire dans la vie d'une femme.

Quel était votre état d'esprit à ce moment ?

Je voulais délivrer les jeunes mères du tabou qui les empêche de dire ce qu'elles ressentent. On peut être à la fois au sommet du bonheur et complètement désarçonnée, et seule, lorsque l'on devient mère. Je voulais qu'elles se sentent moins seules. Beaucoup d'entre elles m'ont remerciée pour avoir témoigné de ce qu'elles



que l'époque est au double discours, ainsi que le souligne **Irène Maffi**, (photo DR) professeur d'anthropologie culturelle et sociale à la

Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne. «On valorise actuellement l'idée de la réalisation: une femme doit avoir des enfants, mais elle est alors repoussée au stade domestique et son travail n'est pas reconnu en tant que tel. On lui dit

qu'elle a le choix, tout en lui imposant des normes.»

C'est l'exigence récurrente de la superwoman, renchérit **Muriel Heulin** (photo DR), psychologue-psychothérapeute et fondatrice du

Centre périnatal Bien naître, bien grandir, à Genève: «La mère est censée gérer absolument tout, et comme c'est impossible, elle ne se sent pas à la hauteur et ressent beaucoup d'angoisse. Résultat: elle culpabilise et n'ose pas en parler de peur d'être encore moins bien jugée. C'est un cercle vicieux.»

La femme se retrouve ainsi à assumer silencieusement une double charge, familiale et professionnelle, tout en étant jugée en permanence sur ses capacités. Par ailleurs, elle ne dispose plus, comme il y a une génération, d'une structure familiale qui puisse la décharger. Manque également un soutien institutionnel, selon Irène Maffi:

Les parents doivent par exemple inscrire leur enfant à la crèche avant même d'être sûrs qu'il viendra au monde.

Bref, face à tant de facteurs de pression, la famille peine souvent à trouver ses marques.

Des vecteurs de stress multiples



La difficulté s'en trouve encore aggravée par le fait que ces facteurs s'accompagnent d'un bouleversement total au niveau physique pour les mamans, et psychologique et social pour les deux parents. «Beaucoup de questions surgissent déjà dès le moment du désir d'enfant», remarque Muriel Heulin. Il est alors important de ne pas rester figé dans ses inquiétudes et de communiquer.»

C'est qu'entre les risques de fausse couche, la prise de poids – mais aussi les vergetures, les hémorroïdes, les insomnies et autres ravissements –, les grossesses difficiles, les accouchements traumatisants, l'allaitement qui se passe mal ou est impossible, les bébés

hurlleurs, à la santé fragile et/ou qui ne dorment pas, le manque de communication dans le couple, l'isolement soudain après le retour de l'hôpital, le tout enrobé d'une fatigue paralysante et permanente, nombreux sont les vecteurs potentiels de désespoir.

«Lorsque je me suis vue confrontée à tout ça, je me suis dit: mais pourquoi personne ne m'a-t-il averti? se rappelle Valentine, maman de trois enfants de 8, 10 et 11 ans. J'ai ressenti un immense sentiment d'injustice. Le fait de m'avertir ne m'aurait pas fait abandonner l'idée d'avoir des enfants, mais j'aurais abordé toutes ces difficultés de manière plus sereine.»

Des pistes pour s'en sortir

vivaient, loin du discours convenu, mais proche de leurs sentiments complexes. C'est un moment d'exaltation et de désespoir à la fois.

Qu'est-ce que le fait d'écrire ce témoignage vous a apporté?

Je ne pense pas que l'écriture soigne, mais elle permet de s'arracher de soi et d'aller vers les autres, du particulier à l'universel. Cela m'a donné de la force en tant qu'écrivain, de traiter d'un sujet qui n'avait pas été abordé dans la littérature, en tout cas pas de cette façon-là. En tant que mère, cela m'a aidée à mettre des mots sur ce que je vivais, et donc de le vivre d'une façon décalée, et drôle.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous durant cette période allant de la grossesse aux premières années de maternité?

Pour moi, c'était la solitude. J'étais face à mon bébé. Puis j'ai compris que je n'étais plus seule, puisque j'étais avec elle!

Un mot positif sur la maternité, malgré tout?

Mon roman est tout de même très drôle et positif. C'est l'une des plus belles choses du monde.

Quel est le conseil le plus important que vous pourriez donner aux jeunes mères?

Ne pas vouloir vivre comme avant. Abandonner l'individualisme, accepter d'être vouée à un autre que soi, et s'adonner pleinement au bébé, sans chercher à travailler comme une forcenée à côté. Ce qui est difficile, c'est de mener tous les rôles à la fois, mère, épouse, femme, carrière...

TÉMOIGNAGE

«Je comprends les parents qui secouent leur bébé»

Laurence, 35 ans, une fille de 2 ans

«Pour moi, avoir un enfant était une évidence. J'en rêvais depuis toute petite, et la présence de ma fille dans la maison a illuminé ma vie.

Mais avant de l'avoir, j'ai perdu trois bébés. Je n'avais jamais imaginé que, finalement, une grossesse qui se passe bien est presque une exception.

Personne ne m'en avait jamais parlé, ni de l'angoisse terrible qui nous habite

Pour gérer au mieux cette période chaotique, les spécialistes interrogés indiquent quelques pistes. Tout d'abord, se sortir à tout prix de l'isolement provoqué par le congé maternité et le stress du quotidien, et communiquer. «Il existe différents lieux où les pères et mères ont un espace pour dire ce qu'ils ressentent, comme notre Centre périnatal qui est ouvert aux parents de tous les cantons, remarque Muriel Heulin. Là, ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls à vivre ces questionnements et peuvent discuter en toute confiance, tout en bénéficiant de conseils s'ils le désirent.»

Irène Maffi, pour sa part, souligne l'importance du soutien des sages-femmes: [lien vers le site de la Fédération suisse des sages-femmes](#)

«Beaucoup de gens ne savent pas qu'il est également possible d'être suivi par elles avant la naissance, en sus des examens effectués par les gynécologues. Celles-ci sont les gardiennes du respect physiologique des patientes. Elles apportent un soutien moral et une continuité dans le suivi de la grossesse, puisqu'elles peuvent également continuer à voir la maman après son accouchement.»

Elle avance également un argument important et parfois méconnu: les prestations des sages-femmes avant, pendant et jusqu'au dixième jour après l'accouchement sont remboursées intégralement par l'assurance de base, sans franchise ni participation aux frais.

De son côté, la psychologue et psychothérapeute Brigitte Hauser suggère que la femme renonce à certaines prérogatives liées au mythe ancestral, selon lequel elle est seule responsable du bien-être physique et moral de l'enfant:

L'épuisement de la mère ne vient pas de nulle part: il y a un réel décalage entre l'évolution de la société, qui pousse la femme à l'accomplissement maternel tout en respectant ses aspirations personnelles, et la réalité. La femme pourrait solliciter et s'appuyer davantage sur son conjoint, afin que la maternité devienne un projet de couple et une collaboration.

Enfin, les spécialistes estiment également qu'une information officielle, encore plus précise et détaillée, serait nécessaire en amont, peut-être même avant la grossesse, auprès des futurs parents. «Pour l'instant, la maternité reste encore une affaire privée, explique Brigitte Hauser. Le recours aux [centres de grossesse et plannings familiaux](#) peut permettre de réaliser que la maternité n'est pas une maladie dont il est normal de souffrir, et de recevoir de vrais conseils de prévention, qui permettront d'éviter – ou en tous les cas d'atténuer – la culpabilisation et les situations de crise.»

Car, comme le souligne la psychologue, ces moments de tension insoutenable souvent vécus après l'accouchement peuvent aussi amener à des cas extrêmes, comme la maltraitance de l'enfant.

«Le problème, c'est que cette société basée sur la technologie à tout prix nous éloigne de plus en plus de la connaissance de soi, remarque pour sa part Irène Maffi. Le corps est considéré comme un objet alors qu'en réalité, notre corps, c'est nous! La femme devient dépendante de soi-disant vérités scientifiques et finit par douter en permanence.»

Un avis partagé par Muriel Heulin: «La notion de naturel est très présente dans les discours, actuellement: il est naturel pour la femme d'être enceinte, d'accoucher, d'allaiter, d'avoir l'instinct maternel. Mais il est maintenant essentiel de lui dire, ainsi qu'au père, qu'on ne naît pas parents mais qu'on le devient. Que la vie de famille se construit, et qu'il faut du temps pour apprivoiser son enfant aussi bien que son rôle parental.»

Pour elle, il est également primordial que toutes les institutions concernées disent enfin aux parents, en toute franchise, qu'«il est absolument normal que la maternité amène aussi son lot de doutes et de questionnements. Cela fait partie du processus, et il n'y a pas de honte à avoir.»

ensuite en permanence à l'idée de perdre à nouveau son bébé durant la grossesse. Si on m'avait dit tout ça, je pense que j'aurais pris plus de distance avec le fait que j'étais enceinte.

Après mon accouchement, j'aurais aussi beaucoup déculpabilisé si on m'avait dit: «Les premiers mois, c'est normal si tu prends ta douche à 18 h et que tout est en vrac par terre.» Et aussi: «Si ton bébé pleure sans arrêt, pose-le dans son berceau en sécurité et pars un moment.» Car la fatigue qu'on vit alors, on ne l'a jamais connue avant et on ne peut même pas l'imaginer. Elle nous met dans un tel état de nerfs que je comprends maintenant les parents qui secouent leur bébé.»

TÉMOIGNAGE

«Il n'y a rien d'inné là-dedans»

Natacha, 47 ans, une fille de 11 ans.

«Lorsque j'ai été enceinte, cela n'a de loin pas été l'état de grâce qu'on m'annonçait. Ensuite, il y a eu l'accouchement, je ne m'attendais pas à ce que cela soit aussi traumatisant. Lorsque ma fille est née, je n'ai pas non plus eu de révélation mais ai au contraire trouvé ça très effrayant. Je me suis sentie écrasée par le poids des responsabilités et, avec la fatigue, spectatrice de ma propre vie.

Il faut dire que si je n'avais pas été enceinte naturellement, je n'aurais rien tenté. Je pense qu'une femme peut avoir une vie parfaitement épanouie sans enfant.

J'ai eu le déclin après deux mois: ma fille était en isolement, et comme les infirmières étaient sans cesse en colloque, j'ai réalisé un jour que je faisais tous les soins moi-même. J'ai compris que je n'avais pas le choix: c'est moi qui devais assumer et j'allais tout faire pour que ma fille soit bien.

Les femmes se sentiraient moins extra-terrestres si on leur disait: un bébé, c'est une grande joie, mais ce n'est pas forcément évident à gérer. Il n'y a rien d'inné là-dedans, on avance à tout petits pas pour construire un lien.»

ÉDITORIAL

Un cadeau pas facile

Par Steve Gaspoz, rédacteur en chef

Enfin, les parents doivent apprendre à se faire confiance et respecter leurs intuitions. C'est seulement ainsi que ce parcours du combattant pourra se transformer, au final, en immense bonheur.

La faculté de donner la vie, voilà la plus belle chose qui soit offerte aux femmes. C'est souvent ainsi que l'on parle de la maternité, vue comme l'accomplissement ultime de la féminité. C'est dire la pression qui repose sur les épaules du sexe faible – une bien étonnante dénomination quand on pense aux quelques lignes ci-dessus. Comme on ne refuse pas ce qui nous est offert, l'enfantement se doit d'être un projet de vie. En d'autres termes:...



Rédiger un commentaire

0 Commentaires

Copyright © 2011 Fédération des coopératives Migros. Tous droits réservés.