

Zingle Chelsea¹

Le regret d'être mère : la réalité d'une maternité fantasmée ?

« Une enquête qui défie les tabous de la société, car tout remord est toléré, sauf celui d'avoir des enfants dans le monde. »

Vanity Fair

Regret et maternité

Dans le cadre d'une recherche réalisée pour alimenter un mémoire universitaire sur le regret de maternité, 14 femmes ont courageusement témoigné de leur regret maternel².

Il y a quelques années encore, ces deux mots n'auraient pas pu être associés l'un à l'autre et pourtant, de plus en plus, nous pouvons apercevoir sur les réseaux sociaux ou dans les médias, des témoignages de mères qui regrettent leur maternité. Orna Donath, docteure en sociologie et enseignante à l'Université Ben Gourion du Neguev en Israël, fut la première à parler de ce sujet dans son ouvrage intitulé « *Le regret d'être mère* », publié en 2015 et traduit en français en 2019. Dans celui-ci, la sociologue interroge 23 femmes israéliennes âgées de 25 à 75 ans qui regrettent d'être mère.

Depuis la parution de ce livre, d'autres femmes ont pu prendre la parole vis-à-vis de leurs ressentis. Astrid Hurault de Ligny par exemple, a également écrit à ce sujet mais, cette fois, à propos du regret qu'elle vit personnellement. Elle a également créé une page Instagram « le_regret_maternel » qui ne compte pas moins de 25 000 abonné-es, sur laquelle elle relaie des témoignages d'autres femmes qui partagent ce ressenti, mais témoigne également des critiques qu'elle reçoit au quotidien.

Lorsqu'on parle de santé mentale et de maternité, on entend communément parler de dépression post-partum, du baby blues, de burn-out parental etc. Ces états de santé mentale peuvent s'entrecroiser avec le regret de maternité, mais celui-ci a de spécifique qu'il fait émerger - comme son nom l'indique – le sentiment de regret. Ceux-ci peuvent avoir comme caractéristiques : la tristesse, l'auto-culpabilisation en lien avec le rôle de mère, la perte de plaisir, la perte d'épanouissement, une distanciation affective avec ses enfants et bien d'autres encore³. Ce que le regret peut avoir en commun avec ces états de santé, c'est la perte de plaisir, d'épanouissement et le désinvestissement. Il faut préciser que, au même titre que ces états de santé liés à la maternité, le regret n'est pas un choix. De plus, on ne peut pas en « guérir », vu qu'il s'agit d'un sentiment et non d'un état de santé, à la différence de la dépression post-partum ou encore du burn-out parental⁴, mais on peut tenter d'apaiser ce sentiment grâce, par exemple, à une aide psycho-sociale.

On peut distinguer deux types de regret de maternité :

- le regret de maternité passager
- le regret de maternité durable.

¹ Etudiante du Master en Sciences de la famille et de la sexualité (UCLouvain) et Stagiaire chez Corps écrits

² Chelsea Zingle, « *Dans quelle mesure ressent-on les normes sociales dans l'expression d'un regret de maternité ?* », mémoire en cours de réalisation dans le cadre du master en sciences de la famille et de la sexualité, UCLouvain, 2022

³ Astrid Hurault de Ligny, *Le Regret maternel*, Larousse, 2022

⁴ *Idem*

Le premier se distingue du regret durable par le fait qu'il est lié à une situation, à un moment donné. Les facteurs favorisant ce type de regret sont : la fatigue, la dépression post-partum, l'augmentation de la charge de travail domestique et de la charge mentale, les obligations professionnelles et sociales etc.⁵

Dans le cas du regret durable, les raisons peuvent totalement être intrinsèques et ne découler d'aucunes causes extérieures. Toutefois, il peut également s'agir de causes liées à l'expérience subjective de la maternité.⁶

Le regret maternel, c'est le regret de ce que l'on assigne aux femmes en tant que mère. Cela fait référence à toutes les exigences auxquelles les femmes doivent répondre lorsqu'elles deviennent mères. La plupart des femmes interrogées à ce sujet évoquent les conséquences que la maternité a eue sur leur vie et le fossé qui existe entre la maternité telle que l'on se l'imagine et telle qu'on la vit⁷.

Le choix d'être mère

Un endroit clé pour se rendre compte de l'indignation sociétale liée à la prise de parole sur le regret est sur les réseaux sociaux. Voici quelques exemples de commentaires glanés :

« Je trouve ce témoignage cruel et pas digne d'une mère » ;

« Horrible...elle n'avait qu'à réfléchir avant !!! Elle me dégoûte profondément ! » ;

« Ok j'entends ce que vous dites...mais je pense que la dame vit en France et en 2022 nan ? j'imagine que contrairement à bien d'autres femmes qui vivent dans d'autres pays et sous d'autres lois elle a comme nous autres ici le privilège d'avoir eu le choix d'être mère ou non ? [...] Je suis un peu gênée de cette victimisation alors qu'au final qui va souffrir pour le reste de sa vie de cette situation ? son enfant qui pour le coup, n'a vraiment rien choisit lui ».⁸

L'argument que l'on voit le plus souvent est celui du choix. Les femmes ont forcément le choix en 2022, c'est bien connu non ? Malheureusement, ce n'est pas le cas. Aujourd'hui encore, les femmes sont soumises à de nombreuses injonctions et normes sociales qui imposent une naturalisation des femmes à la maternité. Ainsi, une majorité de femmes⁹ se retrouvent au moins une fois confrontée à ce genre de discours : « *L'horloge biologique tourne* » ou encore « *Tu es en couple depuis un certain nombre*

⁵ Femmes Prévoyantes Socialistes, « *Quand la maternité ne fait pas le bonheur* », analyse, 2018 – URL : [Analyse2018-la-maternite-ne-fait-pas-le-bonheur.pdf \(soralia.be\)](https://www.soralia.be/Analyse2018-la-maternite-ne-fait-pas-le-bonheur.pdf)

⁶ Psy périnatal Bordeaux, *Le regret maternel*, 1 novembre 2021 – URL : <https://www.psyparentsbebes.com/post/le-regret-maternel>

⁷ Orna Donath, *Le Regret d'être mère : Être mère, être soi, c'est pas facile*, JACOB, 2022

⁸ Interview d'Astrid Hurault de Ligny sur son regret maternel, Kobini – URL : <https://www.facebook.com/konbininews/videos/813112469865779>

⁹ Toutes les femmes ne sont pas égales face aux normes et aux discriminations liées à la maternité. Des facteurs tels que la race, la classe économique, le handicap, la grosseur et bien d'autres encore rentrent en ligne de compte lorsque l'on assigne une femme au rôle maternel. Par exemple, nombre de femmes porteuses de handicaps recevront l'injonction de ne pas avoir d'enfants, car considérées comme incapable de s'en occuper. Ou encore nombre de femmes grosses porteront également cette injonction à ne pas en avoir, car stigmatisées à un état de santé dangereux lors d'une grossesse, ou considérées comme sans rapports sexuels. Voir entre autres sur le validisme : Charlotte Puiseux, *De chair et de fer. Vivre et lutter dans une société validiste*, La découverte, 2022 ; Sur la grossophobie : Gabrielle Deydier, *On ne naît pas grosse*, Goutte d'Or, 2017 ; Ou de manière plus générale : Vie Féminine, *Être ou ne pas être mère. Ce que les femmes disent du sens et des impacts de la maternité*, étude 2020 – URL : http://www.viefeminine.be/IMG/pdf/2020_etude_maternite.pdf

d'années maintenant, tu ne penses pas qu'il serait temps d'avoir un enfant ? Tu verras, ce n'est que du bonheur ».

Alors oui, pour certaines femmes, être mère est perçu comme le rôle de toute une vie, source d'un bonheur et d'un amour incommensurable. Pour d'autres, ce n'est qu'une partie de leur vie. Pour d'autres encore, le rôle maternel est un rôle qui pèse sur leurs épaules. « *Il fallait y réfléchir avant d'avoir un enfant* », c'est ce que l'on entend le plus au sujet des femmes qui regrettent leur maternité. Mais comment peut-on réfléchir à l'avance à quelque chose que l'on ne comprend qu'une fois qu'on le vit ? Comment peut-on être responsable d'une chose pour laquelle la société nous a destiné sans nous demander notre avis ?

Les normes sociales liées à la maternité

« Quand j'ai rencontré mon conjoint, lui voulait des enfants et je suis restée sur le fait de ne pas en avoir pendant un an. Et puis c'était tellement insistant et pour lui c'était tellement normal d'en avoir que je me suis dit que c'était plus simple de lui céder ça, une bonne fois pour toute, de prendre sur moi et passer à autre chose »¹⁰

Depuis ces dernières années, divers mouvements féministes tentent de déconstruire le mythe de la maternité idéale en parallèle à une injonction au maternage intensif¹¹ qui ne cesse d'inciter les mères à adopter des pratiques qui ne leur correspondent peut-être pas forcément mais qui semblent être meilleures pour l'enfant (co-dodo, allaitement prolongé, portage, etc.). La maternité contemporaine devenant toujours plus exigeante, avec les injonctions contradictoires liées à ce maternage intensif, le féminisme tend à déculpabiliser les mères, à normaliser la fatigue, l'épuisement, tous ces cotés plutôt négatifs et difficiles du rôle maternel. Cependant, même ces états de plus en plus entendus et acceptés semblent n'être qu'une façade puisque, comme on peut le constater avec le regret maternel, tous les ressentis ne sont pas encore bons à dévoiler et à entendre. Il reste encore du chemin avant que la société valide, supporte et encadre tous les ressentis et vécus liés à la maternité.

Les normes modernes tendent à façonner la figure de « la bonne mère »¹². À l'heure actuelle, le comportement des mères est socialement et constamment évalué. Ce mécanisme social de « blâme de la mère » est un fardeau qui complique davantage les responsabilités liées au maternage.

Être maman, un travail à temps plein

Parlons des raisons qui peuvent pousser les mères à regretter leur maternité. Attention, il n'est pas question de rationaliser le regret mais plutôt de mettre en évidence les éléments qui se manifestent le plus dans les témoignages de ces femmes.

Il existe une multitude de raisons pouvant amener au regret maternel. Tout d'abord, il y a la charge mentale qui s'alourdit davantage avec l'arrivée de l'enfant « *Il faut racheter des couches* » ; « *Il faut réserver la crèche avant la naissance sinon il n'y aura plus de place* » ; « *Quel stage vais-je choisir pour*

¹⁰ Femmes Prévoyantes Socialistes, *op. cit.*

¹¹ Le maternage intensif, c'est le fait de se dévouer entièrement à l'enfant et à ses besoins. Voir entre autres : [Les hyper mères : le point sur le maternage intensif | PARENTS.fr](#)

¹² Donald W. Winnicott, *La Mère suffisamment bonne*, PAYOT, 2006

mon enfant pour les vacances de pâques ? ». Toutes ces choses et bien d'autres encore auxquelles il faut désormais penser une fois maman et qui viennent s'ajouter aux charges habituelles. Selon l'enquête *Conditions de travail et risques psychosociaux*¹³, parmi les personnes ayant un emploi et vivant avec au moins un enfant mineur, 73% des femmes réalisent plus de 7h de tâches ménagères par semaine, contre 31% des hommes. Pour les femmes travaillant à temps partiel, cela monte à 83% chez celles qui ont un enfant de moins de 3 ans et 73% pour celles qui ont des enfants plus âgés. Être maman, c'est concilier sa vie professionnelle et sa vie familiale.

*« Quand je me suis engagée avec lui pour faire des enfants, je ne m'attendais pas à avoir si peu de soutien ou que la charge mentale et la charge parentale ne soit pas divisée à part égale (...) »*¹⁴

La notion de charge mentale souligne d'une part que le travail domestique ne fait pas uniquement référence aux tâches physiques, mais également aux dimensions cognitives et émotionnelles, le fameux « *T'as pensé à...* ». D'autre part, le travail domestique ne se réalise pas uniquement au sein du foyer : faire les courses, déposer les enfants, acheter les produits ménagers, etc.¹⁵

« Pauvre enfant »

Lorsqu'on parle de maternité, on pense inévitablement à l'enfant, quelle place a-t-il ou elle dans la vie de ces femmes qui regrettent leur maternité. Parlons-en. Que ce soit dans l'étude d'Orna Donath ou dans ma recherche universitaire, les femmes interrogées précisent qu'il ne s'agit en aucun cas d'un manque d'amour envers leur-s enfant-s mais uniquement d'un regret lié au rôle maternel. La majorité d'entre elles semblent d'ailleurs se sacrifier davantage pour qu'on ne leur assigne pas le titre de « mauvaise mère ».

Pour bon nombre d'individus, une mère doit forcément se sacrifier pour son enfant, cela semble aller de soi qu'une fois mère, les femmes vivent en premier lieu à travers et pour leur-s enfant-s. Finalement, la libération de la parole au sujet du regret maternel a démontré une chose : non, ce n'est pas un plaisir et ce n'est pas naturel pour toutes les femmes.

*« (...) L'amour que l'on donne et qu'on reçoit c'est énorme, je ne pensais pas que c'était aussi puissant vraiment c'est...c'est la chose qui me fait tenir, c'est l'amour que mes filles me portent et qu'elles manifestent, elles savent le dire et c'est vraiment extraordinaire »*¹⁶

L'identité de femme mêlée à l'identité de mère

*« (...) Le choc entre ce que je pensais que ça allait être et ce que c'était vraiment, même le choc entre la personne que je pensais être et la personne que j'étais vraiment »*¹⁷

¹³ Insee, *Femmes et Hommes : une lente décrue des inégalités – Femmes et hommes, l'égalité en question* – URL : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6047789?sommaire=6047805>

¹⁴ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

¹⁵ Femmes Prévoyantes Socialistes, *Aider n'est pas partager : La charge mentale des femmes en couple hétérosexuel*, analyse, 2017 – URL : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2017/12/Analyse2017-Charge-mentale.pdf>

¹⁶ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

¹⁷ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

Lorsqu'une femme devient mère, celle-ci subit un certain nombre de bouleversements physiologiques, psychiques, hormonaux, sociaux et bien d'autres encore. On parle alors de matrescence pour désigner ce processus par lequel elle passe lors de la grossesse, de l'accouchement et le post-partum. On peut associer ce processus à la transition de l'enfance à l'adolescence par exemple, cela fait sans doute échos à bon nombre d'entre nous, ce passage qui ne rappelle pas forcément de bons souvenirs voire de très mauvais. Pour certaines mères, c'est pareil. Selon notre vécu, la maternité peut faire ressurgir des traumatismes qui étaient bien enfouis au plus profond d'elles mais des traumatismes peuvent aussi naître durant l'accouchement ou le post-partum. On observe également des troubles psychologiques après la naissance de l'enfant, ceux-ci comprennent les troubles dépressifs postnataux comme le baby blues ou la dépression post-partum ainsi que les troubles anxieux comme l'état de stress post-traumatique.¹⁸

Au-delà des troubles liés à la maternité, il existe des mères qui regrettent leur maternité car elles ne se sentent plus en accord avec leur identité. Elles se sentent privées de leur liberté, n'arrivent plus à se consacrer l'espace et le temps dont elles ont besoin et sont submergées par la fatigue. Elles se retrouvent désormais enfermées dans un rôle qui leur est imposé et tentent de répondre aux exigences de notre société patriarcale qui demande aux femmes de s'épanouir en tant que mère.

« Je ne me sens pas moi-même, c'est comme si je m'étais enfermée moi-même dans la maison et que j'avais balancé loin la clé par la fenêtre et que j'attendais que quelqu'un vienne me libérer (...) je suis vraiment prisonnière de ce rôle de maman et je ne ressens aucun bénéfice là, moi-même, à être maman...je suis juste une femme de ménage, aide-soignante, nounou et maman »¹⁹

Les rôles de mère et de père

« Je pense que le rôle du papa est primordial dans la détermination du regret ou pas d'ailleurs et effectivement je pense qu'il a sa part de responsabilité dans le fait que je n'ai pas bien vécu ma maternité, en tout cas, je ne l'ai pas vécue comme j'aurais voulu, ça c'est clair, ça c'est évident et je lui en ai beaucoup voulu pour ça »²⁰

De multiples études montrent que les tâches liées à l'enfant et au foyer de manière générale incombent davantage aux femmes qu'aux hommes²¹. Les mères ayant témoigné de leur regret de maternité, dans ma recherche, soulignent la désillusion à laquelle elles font face à l'arrivée du bébé. La famille qu'elles avaient tant idéalisée se voit confrontée à la réalité et aux inégalités de genre au sein du foyer, au travail, dans la famille, etc.

¹⁸ Alizée Froeligern *État de stress post-traumatique maternel à 8 semaines d'un accouchement par voie basse : fréquence et facteurs de risque*, 2021 – URL : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03153698/document>

¹⁹ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

²⁰ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

²¹ Clara Champagne, Ariane Pailhé et Anne Solaz, « Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolutions en 25 ans ? » dans *Economie et statistique*, 478 (1), 2015, pp.209-242 – URL : <https://doi.org/10.3406/estat.2015.10563>

*« Je pense qu'il aurait fallu une paternité présente et épanouie à mes côtés...je crois qu'en fait je ne voyais pas le rôle de la mère sans le rôle du père et donc je pense que je basais toutes mes images mentales là-dessus(...) comme les 2 premières années mon compagnon était pas beaucoup présent avec nous, le peu qui l'était, il était fatigué, j'ai toujours essayé de pas lui en vouloir par rapport à ça parce que c'est vrai que il fait un travail prenant, il faisait le chantier de la maison donc quelque part **il avait son propre bébé à gérer** (...) le fait de voir que même les quelques rares fois où il était avec nous il était épuisé, pas forcément de bonne humeur, il avait pas envie de faire des choses avec nous, ce que je comprends avec son niveau de fatigue mais c'est vrai que petit à petit ça, ça a grignoté complètement l'image que j'avais de la famille »²²*

La conception de la mère comme étant le parent principal nourrit le modèle traditionnel du maternage intensif et tend à renforcer le rapport de dépendance affective, économique et sociale vis-à-vis du conjoint. Les mères que j'ai interrogées, malgré la déception ressentie par l'investissement de leurs conjoints, parvenaient à leur trouver des excuses, comme si c'était normal qu'ils ne s'investissent pas autant qu'elles parce qu'ils avaient d'autres choses à faire, un métier plus prenant. Elles ont complètement intériorisé le fait qu'elles doivent supporter plus de choses, parce que leurs conjoints travaillent et qu'ils ne parviennent pas à concilier toutes ces tâches, au même titre qu'elles²³.

« (...) Je pensais que la maternité était un travail d'équipe avec le conjoint ou la conjointe (...) je pensais vraiment que c'était quelque chose qui se vivait à deux, qui se travaillait à deux, qui se combattait à deux »²⁴

Cette notion de « travail d'équipe » s'est manifestée dans plusieurs témoignages. Pour la moitié des femmes que j'ai interrogée, le désir d'enfant n'était pas présent. Si elles ont des enfants aujourd'hui, c'était pour répondre à la demande d'un conjoint, d'une famille, de la société. Pour elles, c'est la double peine.

« (...) Pour ma première fille, ça s'est très bien passé, je l'ai élevée et je lui ai tout donné, c'est arrivé à la deuxième où justement là, je n'en voulais pas et j'ai lutté contre ça pendant 6 ans (...) On a fait un marché avec mon mari, cette fois, c'est lui qui prenait les responsabilités ou au moins la charge mentale, les rendez-vous, etc. En fait, on inversait les rôles du premier bébé on va dire. Ça ne s'est bien-sûr pas passé comme ça et mon mari m'a avoué m'avoir promis ça juste pour qu'on puisse en avoir un deuxième »²⁵.

La plupart ont cédé sous la pression et doivent désormais assumer un rôle qu'elles n'avaient pas choisi au départ. Profitons-en pour rappeler que, même si des mères ont choisi de leur plein gré d'avoir un enfant, elles peuvent tout de même regretter leur choix. On ne sait jamais à l'avance ce que nous réserve une expérience.

« Ce n'est pas un papa qui n'est pas investi dans le sens où quand il est là, il est présent avec eux, il leur fait des câlins et cetera (...) mais il ne va jamais se préoccuper de savoir ce qu'ils vont manger, qu'est-ce qu'il faut faire. Enfin voilà, il part du principe que c'est une extension de la

²² Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

²³ De Koninck & De scarries. *Dévalorisation et déqualification du rôle maternel : Est-ce la faute des féministes ?*, mai 1998 – URL : <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/39872>

²⁴ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

²⁵ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

maison, c'est mon domaine, c'est mon travail et puis lui il à son travail et quand il rentre il peut éventuellement me donner un coup de main mais que ce n'est pas à lui de prendre en charge, de savoir s'il reste des couches ou quoi que ce soit d'autre »²⁶

Dans cet extrait, on peut comprendre que pour cet homme, il existe des tâches dites « pour la maman » et d'autres « pour le papa ». Beaucoup de papas proposent un coup de main, de l'aide mais ce n'est pas ce que les femmes réclament, elles souhaiteraient que leur conjoint s'investisse davantage dans le quotidien.

Il est nécessaire de dénaturer les fonctions et les valeurs que l'on considère comme « féminines », de déconstruire l'idée que l'on se fait de ce qu'est une « bonne mère » ou d'une mère tout court : chaque femme vit et ressent sa maternité différemment. Il est d'autant plus important, de femme à femme, de s'ouvrir à la diversité des vécus de maternités et de ne pas invalider les expériences des autres mères.

Il faut que ça change !

Aujourd'hui, il est plus que nécessaire de prendre conscience que les femmes ne sont pas toutes égales face à la maternité. Pour venir en aide aux mères, certains changements devraient avoir lieu.

« Les thérapies de groupe ça m'a quand même bien aidée, moi ce qui m'a plu ce sont les rendez-vous réguliers et voir les autres personnes, voir que je n'étais pas la seule qui avait des problèmes »²⁷

Une bonne partie des femmes que j'ai interrogées m'ont avoué qu'elles auraient pu mieux vivre leur maternité si elles avaient bénéficié d'un suivi thérapeutique. L'ONE propose un suivi préventif de la santé de l'enfant lors de consultations mais ce que les mères reprochent aux institutions qui entourent la grossesse et le post-partum, c'est de ne pas se préoccuper de leur état à elles. Si celles-ci veulent obtenir de l'aide, elles doivent faire les démarches d'elles-mêmes auprès d'un-e psychologue et sont parfois soumises à une liste d'attente, qui ne leur permet pas de se faire aider en temps voulu. Ou elles n'ont tout simplement pas la possibilité financière, ou d'espace et de temps pour le faire.

Il me semble important, au même titre que les visites ONE, de prévoir des visites mensuelles obligatoires pour les parents pour rompre l'isolement de certaines familles. Dans cette optique, pères et mères pourraient se confier sur leur rôle parental, leurs ressentis, auprès d'une aide psychosociale²⁸.

« (...) Cette difficulté, cette solitude qui n'a pas aidée, j'ai très mal vécu mon premier congé maternité, je n'avais plus personne, j'avais plus beaucoup d'amis, je ne connaissais pas grand monde dans le quartier, je ne connaissais pas les associations d'aide à la maternité, à la

²⁶ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

²⁷ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

²⁸ « Le soutien à la parentalité se décline dans des interventions directes ou indirectes de professionnels : accompagnement à la parentalité par une sage-femme au cours d'une grossesse, par un accueillant d'un lieu de rencontre enfants et parents, par un accueillant d'un milieu d'accueil, par un médecin, par un enseignant, par un éducateur dans un service d'accueil et d'aide éducative (SAAE), par un travailleur médico-social, par un assistant social d'un service d'aide à la jeunesse (SAJ)... » dans Parentalité, Référentiel de soutien à la parentalité, p.18 – URL : <https://parentalite.be/ressources/bibliotheque/referentiel-de-soutien-a-la-parentalite>

parentalité donc grosso modo je passais mes journées à changer des couches et nourrir mes filles »²⁹

Un autre problème récurrent pour ces mères qui regrettent leur maternité est la solitude. Beaucoup se sont plaintes de ne pas avoir de famille ou de proches auprès d'elles pour avoir du répit et de l'aide. Dans ces cas-là, il serait souhaitable de proposer des groupes de paroles, de soutien ou de proposer une aide à domicile³⁰.

« Mine de rien les compétences que j'ai acquise pendant mon congé maternité, c'est moi qui les ai eues et lui il a dû apprendre petit à petit parce que je transmettais (...) »³¹

Aujourd'hui, il est plus que nécessaire d'allonger le congé de paternité pour un investissement optimal du conjoint durant les premières semaines de vie du bébé. En effet, si les tâches domestiques et celles liées à l'enfant sont davantage attribuées à la mère, c'est notamment parce que les mères acquièrent plus de compétences durant leur congé de maternité. L'asymétrie qui existe entre ce que l'on exige d'une mère et ce que l'on exige d'un père tend également à favoriser cet écart.

« C'est la place qu'on a donnée aux mères en fait, c'est comme si à un moment donné, quand tu es mère tu n'es plus que mère et c'est comme ça, on ne remet pas ça en question (...) Il y a peut-être un manque d'épanouissement et il faudrait voir comment la société peut s'organiser autrement mais...c'est vraiment un changement de mentalité qu'il faut, parce que ça restera dans l'inconscient collectif des femmes (...) »³²

Le manque d'épanouissement et l'oubli de soi sont deux caractéristiques récurrentes dans les discours liés au regret maternel. Je ne cantonne pas ces ressentis aux mères qui regrettent, mais pour celles-ci, il s'agit là de critères importants qui renforcent leur ressentiment envers leur expérience de la maternité. Le fait qu'une femme doit s'oublier au profit de son identité de mère est également une conséquence des politiques familiales, qui ne propose pas l'encadrement nécessaire aux parents et un problème de société en général, qui demandent aux femmes d'en faire toujours plus.

Finalement, le regret de maternité n'est-il pas, d'une certaine façon, la conséquence des exigences sociales auxquelles sont confrontées les femmes ? Si on permettait aux femmes d'agir en pleine conscience et d'assumer leurs choix, dans une société plus égalitaire, la maternité serait-elle toujours un fardeau pour certaines d'entre-elles ?

²⁹ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

³⁰ Bon à savoir : il existe des aides à domicile qui peuvent vous aider à votre domicile et qui peuvent être prises en charge par votre mutuelle. *Aides familiales* | SPAF. (s. d.). <http://www.spaf.be/service/aides-familiales/>

³¹ Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche

³² Témoignage recueilli dans le cadre de cette recherche