

Lara Lalman et Frédou Braun<sup>1</sup>

## On ne naît pas mère, on le devient<sup>2</sup>

Quand devenir maman ne va pas de soi ou comment l'entourage et la société tentent de se protéger contre ce qui les dépasse ... Le film d'Emily Atef « *L'étranger en moi*<sup>3</sup> » nous a permis d'entrer dans le sujet délicat de l'isolement maternel post-partum et a suscité un grand nombre d'échanges et d'émotions parmi le public. Invitée pour l'occasion, Juliette Duprez<sup>4</sup>, de l'association « Maman Blues<sup>5</sup> » a partagé avec nous réflexions, interrogations, perspectives.

### Au-delà du baby blues : l'errance maternelle

Rebecca et Julian ont tout pour être heureux : la complicité, un emploi qui les nourrit dans tous les sens du terme, un nouvel appartement, et ils attendent avec sérénité et joie leur premier enfant. Et pourtant, lorsque l'enfant naît commence pour eux une errance douloureuse. Rebecca se perd dans sa maternité naissante au point de disparaître, s'enterrer, symboliquement, comme le film le montre, dans l'eau ou au fond des bois. Son désenchantement et son découragement face au maternage l'isolent au point de craindre pour la sécurité de son bébé.

Alors que la venue au monde d'un enfant est censée, dans les représentations sociales, amener épanouissement et bonheur parental, certaines femmes vivent une souffrance intérieure indicible, des errances dans la tête, un manque de confiance en leurs compétences ...

La psychiatrie s'en est préoccupée et nous offre deux pathologies périnatales : la dépression post-partum (DPP) et la psychose puerpérale. La psychose étant plutôt rare (une femme sur mille), la dépression l'est moins, et prolongerait le fameux baby blues dans la durée. Il semble que les difficultés rencontrées dans les semaines qui suivent l'arrivée d'un bébé par les femmes peuvent s'apparenter très vite, de près ou de loin, à la description des symptômes de la DPP.

Dès lors, à quel moment sort-on de la normalité ? Ces difficultés individualisées, si elles s'ancrent dans le parcours psycho-affectif de la personne, ne prendraient-elles pas quelques sources dans la collectivité ? Afin de sortir de la psychiatrisation d'une situation qui tient autant, si pas plus, à la représentation sociale de la maternité, la maternologie<sup>6</sup> choisit de parler de difficulté maternelle. Dans notre société, la dépression est mieux acceptée que la difficulté maternelle dont les signes cliniques et la durée sont variables d'une femme à l'autre. Parler de baby blues, et ensuite de DPP, met la responsabilité sur les changements

---

<sup>1</sup> Chargées de projet au CEFA asbl

<sup>2</sup> Jean-Marie Delassus, fondateur de la maternologie, adapte la citation de Simone de Beauvoir « *On ne naît pas femme, on le devient.* » in : *Le Deuxième Sexe*

<sup>3</sup> *L'étranger en moi*, film allemand d'Emily Atef, 2008

<sup>4</sup> Psychologue en Maternologie

<sup>5</sup> <http://www.maman-blues.fr/>

<sup>6</sup> Démarche thérapeutique qui s'attache à la dimension psychique de la maternité et qui prend en compte les difficultés de la relation mère-enfant, et a fortiori de la paternité.

hormonaux provisoires, ce qui permet dès lors de replacer la mère dans une normalité, mais pas forcément se mettre à l'écoute de ce qu'elle vit.

Aucune prévention, aucun diagnostic n'est possible, car de l'état de grossesse à la naissance, il y a un bouleversement physique et des changements psychiques imprévisibles. Un premier signe auquel les équipes médicales deviennent vigilantes est lorsque la mère ne rencontre pas le regard de son bébé : cet échange est ce qu'on appelle le proto-regard qui aurait lieu dans les trois jours après la naissance. Car le bébé, sorti de son liquide amniotique, en perte des sens connus durant neuf mois, a besoin de retrouver une continuité, une totalité avec son environnement. Le regard échangé avec sa mère - ce premier lien peut se faire aussi avec le père lorsqu'il est présent - est l'une des composantes qui permet à l'enfant de retrouver la totalité de ses différents sens. Le regard d'un bébé est doté d'une intensité et d'une profondeur que certaines mères n'arrivent pas à soutenir, et il peut en devenir bouleversant, voire insupportable et terrifiant.

C'est souvent le bébé en tant que « petit clinicien », selon l'expression de Juliette Duprez, qui vient montrer les signes des défaillances dans la relation, ce qui permet de souligner la différence entre le maternage (bien s'occuper de son enfant) et la relation affective que l'on tisse avec lui, avec elle. Dans le film, la jeune maman ne le présente pas au monde fièrement, elle semble transparente derrière celui que tout le monde vient admirer, complètement démunie. Au psychiatre, Rebecca dira : « *Alors que tout le monde disait que le bébé sentait bon, je ne sentais rien* ». Rebecca, enceinte, est souriante et parle au fœtus. Dans ce cas-ci, le bébé devient étranger lorsqu'il naît. L'étranger « en moi » semble renvoyer surtout à l'image de la femme qui devient étrangère à elle-même.

L'étape autour du nourrissage est un autre moment clé : comment se vit-elle de part et d'autre ? Comment se met en place le cycle du don ? « *Quand tu prends ce que je te donne, tu me rends ce qu'il me manque* », c'est une réalité, comme le souligne Juliette Duprez. La sensorialité entre une mère et son bébé débute souvent avec l'allaitement, avec le sein, la petite bouche, la petite main. Si une mère ne se sent pas capable de nourrir son enfant, donc de nourrir la vie en elle aussi, elle risque de développer un sentiment d'incompétence et de passer à côté d'une gratification inconsciente de l'expérience de la totalité, de la continuité avec son enfant. Au-delà du lait maternel, c'est l'inconscient des deux personnes qui se connectent, se relient.

En maternologie, on soutient les mères où se révèle une difficulté à travers le nourrissage. C'est une manière de repérer parfois un plus grand bouleversement. Les mères sont souvent rassurées lorsque leur bébé mange bien, lorsque qu'il ou elle prend bien ce qu'elle leur donne.

Que l'allaitement fonctionne ou pas, qu'il soit de courte ou de longue durée, il est essentiel de déculpabiliser les jeunes mamans qui font ce qu'elles peuvent. Quant à celles qui choisissent de ne pas allaiter, si elles sont bien dans ce choix, leur bébé le sera aussi, car la sensorialité passera bien sûr via d'autres canaux car la fonction du nourrissage est la même quel qu'en soit le moyen.

**« La difficulté maternelle vient révéler l'écart entre la maternité vécue et la conception que l'on en a<sup>7</sup> »**

L'isolement des femmes est d'autant plus grand qu'elles ne reçoivent pas d'écho à ce qui se vit à l'intérieur. Cette souffrance ne peut être vue, ni entendue par l'entourage, par la société. Au contraire, l'entourage prend les appels à l'aide silencieux, les regards désespérés, comme des reproches. Les mères s'entendent dire : « *ressaisis-toi !* » alors que, enfermées dans leur mutisme, elles auraient besoin de se glisser au sein d'un cadre soutenant.

Pour tenter de ne pas s'effondrer, la jeune mère du film sort de chez elle, et rouvre son magasin, prétextant des difficultés financières, tout en étant incapable de se concentrer ni sur le boulot, ni sur le bébé, ni sur elle-même. Les mères mettent parfois beaucoup d'énergie à cacher leur effondrement intérieur, certaines par exemple rendent des visites intensives chez le ou la pédiatre pour se rassurer. Les maternologues les voient d'ailleurs comme de bons relais potentiels.

Lorsqu'elle oublie son bébé dans son landau à l'arrêt du bus, Rebecca bascule par cet acte manqué dans la honte et la culpabilité. D'un vécu intérieur souffrant qu'elle ne peut pas partager, elle va recevoir le regard extérieur, inquisiteur de la société et de la police, comme quoi elle est une mauvaise mère. La descente aux enfers continue, son incapacité à être mère s'ancre d'autant plus.

La honte, selon Serge Tisseron<sup>8</sup>, témoigne d'une altération des trois domaines essentiels sur lesquels nous bâtissons notre identité et nos relations aux autres : l'estime que l'on se porte à soi-même : dans le film, Rebecca prend de moins en moins soin d'elle ; l'affection qui nous lie à nos proches : la distance s'installe à mesure que se creuse le fossé entre le vécu indicible de Rebecca et l'incompréhension voire la réprobation de son entourage ; la certitude de faire partie d'une communauté qui nous accepte : ce fossé de la honte et de la culpabilité aliène Rebecca.

### **D'où vient l'effondrement ?**

Sur l'ensemble des naissances, il y a 10% des mères qui connaissent, de manière plus ou moins intense, cette « difficulté maternelle<sup>9</sup> » à travers tous les milieux socio-économiques. Il va s'en dire que les couches aisées ont plus de facilité financière que les couches précarisées dans la prise en charge des soins éventuels. Mais quel est donc ce hiatus entre une grossesse heureuse, un accouchement éventuellement sans heurts et l'effondrement qui s'ensuit ?

Juliette Duprez nous dit que les femmes affolent leur entourage pour ne pas implorer sous la pression des émotions et des jugements qui les traversent. En effet, la maternité est un enjeu social important : « *Être ou devenir parents c'est d'abord avoir des devoirs vis-à-vis de son enfant (né ou à venir) et des obligations morales vis-à-vis de la société<sup>10</sup>* ».

---

<sup>7</sup> <http://www.maman-blues.fr/la-difficult%C3%A9-maternelle.html>

<sup>8</sup> Serge Tisseron, *La honte : Psychanalyse d'un lien social*, Dunod, 1992

<sup>9</sup> <http://www.maman-blues.fr/>

<sup>10</sup> <http://www.maman-blues.fr/la-difficult%C3%A9-maternelle.html>

D'où vient l'effondrement ? Peut-être de l'histoire personnelle, peut-être de l'accouchement, peut-être de la relation à sa mère ? Le contexte d'émergence de ces troubles n'est pas défini : les études ont démontré des hypothèses diverses et variées. Une histoire n'est pas l'autre ! Dans certains cas, c'est un accouchement difficile, mal vécu surtout, ou mal accompagné, ou induit, parfois avec péridurale, qui peut provoquer des difficultés d'attachement. Mais, comme dans le film, il arrive aussi que les difficultés naissent après un accouchement physiologique sans problème particulier.

Dans le public, une jeune maman témoigne avoir reçu de son entourage les pires prédictions, la naissance qu'elle attendait ne cadrant pas avec la norme (seule, le père absent) : elle a été surprise de constater qu'elle ne se sentait pas accablée. Elle émet donc une hypothèse très juste : n'est-ce pas lorsque toutes les conditions semblent réunies en amont selon un certain idéal nourri par les parents et l'entourage que la chute est la plus grande face à la réalité de la naissance ? Les attentes vis-à-vis de ce moment sensible ne cessent de croître dans notre société et resserrent l'étau à l'aide d'une pléthore d'injonctions et de croyances contradictoires. Ne serait-ce pas là un contexte favorable à une forme de « burn-out » dès que cela ne se passe pas comme espéré ?

### **L'accompagnement**

A l'hôpital, c'est grâce à l'extrême douceur d'une infirmière que Rebecca, en régression, émet son premier désir : voir sa mère ! Celle qui pourra être dans l'accueil inconditionnel : elle s'occupera de sa fille, comme d'un bébé. Les relations mères-filles ne sont pas forcément pleines d'amour, souvent même elles sont pleines de failles et de revendications. Dans un travail thérapeutique, nous dit Juliette Duprez, il est intéressant d'élaborer son récit, de revisiter son histoire, de se confronter à ses représentations autour du contexte de sa propre naissance, de raviver les traces psychiques et les mémoires cellulaires de sa lignée maternelle : revoir sa maternogenèse. En effet, pour reprendre les rênes de sa propre vie, comprendre le chemin de ses ancêtres maternelles, accepter leurs qualités et leurs faiblesses, guérir les blessures qui se transmettent de génération en génération, et leur rendre ce qui ne nous appartient pas, peut aider à prendre sa place de manière plus sereine.

Rebecca fera encore un pas de plus vers la guérison grâce au soutien d'une psychomotricienne qui la rassurera : « *Avec moi, tu ne dois pas avoir honte, je suis passée par là* ». Elle donne à Rebecca la possibilité de se dire, de nommer son ressenti, de se rapprocher d'elle-même et de son bébé à son rythme, elle lui renvoie l'image d'une bonne mère. C'est alors qu'elle rencontre du même, qu'elle n'est plus seule, que le cycle du don peut se remettre en route : elle peut recevoir suffisamment pour donner.

Dans le film, le psychiatre insiste auprès du jeune père : la mère et le bébé doivent se voir le plus souvent possible ! Il est essentiel que la relation reprenne entre la mère et le bébé, là où elle a été coupée ou affaiblie. On sent dans les yeux de la jeune maman combien le soutien du psychiatre est primordial, elle-même étant incapable de l'exprimer. C'est aussi son intervention qui lui permettra d'aboutir à la dernière étape de sa guérison : dissocier le fantasme du réel. Lorsqu'elle lui raconte et répète qu'elle a voulu tuer son bébé, en le noyant dans son bain, il va lui répéter trois fois : « *Mais vous ne l'avez pas fait !* ». Quel parent ne s'est jamais senti à bout au point d'avoir des envies de meurtre ?

Il est difficile de reconnaître socialement l'ambivalence d'un parent vis-à-vis de son enfant, oscillant entre l'amour et la haine. Autour de la fonction maternelle, Donald Winnicott<sup>11</sup> a analysé les différentes étapes du maternage, de la fusion à l'autonomie, pour définir une mère comme « suffisamment bonne », sans l'être trop, sans combler entièrement son enfant, et en ayant la possibilité de reconnaître, si tel est le cas, qu'elle n'en peut plus. Pouvoir le dire, mais surtout avoir une oreille qui puisse l'entendre !

Si la mère n'arrive pas, ou plus, à faire face aux troubles du sommeil, à l'agitation autour du bébé, aux cris et aux pleurs incompréhensibles, à ses propres peurs et angoisses, l'estime de soi baisse irrémédiablement ... Combien de mères luttent au quotidien contre l'effondrement ?

Dans notre société individualiste, on se prend à rêver parfois d'une jeune maman, accompagnée par d'autres femmes dans l'entrée de la maternité, d'un rite de passage, comme cela est coutume dans d'autres cultures, d'une prise en charge affective et matérielle : durant les premières semaines, la jeune maman ne s'occuperait que de son bébé, allaiter, se reposer, manger, et recevoir chaleur, douceur et tendresse. Et donc être entourée avec bienveillance et amour. Rebecca trouve évidemment ce réconfort inconditionnel auprès de sa mère, mais un peu tard, et celle-ci passe le relais à son oncle qui accueillera Rebecca chez lui, lui offrant un sas de neutralité bienveillante entre l'hôpital et le retour à la maison, qui implique un retour à la relation non seulement avec son bébé, mais aussi avec le père de celui-ci, relation qui a été elle aussi fragilisée. La sortie de l'eau est dès lors proche, comme le film l'illustre bien : on la voit nager à la surface de l'eau.

« *Il faut tout un village pour élever un enfant* », dit-on, mais combien de parents se sentent isolés, à se débrouiller seuls avec leur.s enfant.s, malgré quelques signes de solidarité ? Le rythme de la vie est tellement intense pour tout le monde qu'il est quasi impossible de se rendre disponible aux autres, puisque le temps semble déjà manquer pour soi.

« Maman Blues<sup>12</sup> » est une initiative fondée par deux mères ayant connu cette difficulté : elles ont voulu en parler, remettre la maternité dans une communauté, créer un réseau, un relais. Le site Internet regorge d'informations, d'articles, de bonnes adresses et d'un forum de discussion.

Quant aux services de maternologie, ils accueillent les jeunes mamans, isolées, qui ne savent pas vers qui se tourner. La maternologie évite de séparer l'enfant de sa mère lorsque celle-ci présente un effondrement psychique important et préoccupant pour l'entourage familial, et permet ainsi de prévenir un risque de maltraitance infantile. Il en existe quelques-uns en Belgique : à l'hôpital César de Paepe à Bruxelles ou encore à la Clinique La Ramée et au Centre des Marronniers à Tournai. Il y a également une unité mères-bébés à Ottignies. Deux services de santé mentale ont également pris l'initiative de ce soutien spécifique à la parentalité à Braine-L'Alleud (Le Gerseau) et à Liège (Fil à fil).

---

<sup>11</sup> Donald Winnicott, *La mère suffisamment bonne*, Petite bibliothèque Payot, 2006

<sup>12</sup> <http://www.maman-blues.fr/>

Mais à Lille, sous prétexte économique et de faible rentabilité, la maternologie de St Cyr L'Ecole, premier service de ce type créé par son fondateur, risque de fermer<sup>13</sup> ses portes, alors que c'est un lieu sécurisant pour la prise en charge des difficultés maternelles majeures, notamment pour des mères ne présentant pas de pathologie psychiatrique préexistante ou n'affichant pas de profil à risque, mais néanmoins en grande détresse psychique.

### **L'errance paternelle**

Lorsque la mère s'effondre, le père ne comprend pas, il n'a rien vu rien entendu, les regards n'ont pas pu se croiser. De fait, il passait plus de temps à son bureau qu'auprès de sa nouvelle famille, pour ne manquer de rien semble-t-il ... Dans le film, le père prend alors le relais auprès de son bébé et c'est ce qui lui permet de prendre sa place de père. Le couple est mis entre parenthèses, la question de l'avenir du couple ne se pose pas, c'est l'urgence d'abord : prendre soin de la jeune maman d'un côté, et du bébé de l'autre. Mais le père n'est pas inclus dans les soins médicaux et relationnels comme si la coupure voulait être entretenue. Le rôle traditionnel du pourvoyeur dans lequel il se moule pensant bien faire l'éloigne de là où l'attend sa compagne et contribue à l'isolement et l'incompréhension de l'un et de l'autre. Si la question de la bonne mère surgit inévitablement, qu'en est-il de celle du bon père ? Lorsque l'on cherche des repères dans ce changement identitaire pour le moins déstabilisant, comment ne pas s'accrocher aux modèles dont on a hérité ? La société n'attend-elle pas encore et toujours des « bons pères de famille » qu'ils subviennent aux besoins de leur famille alors que depuis quelques dizaines d'années, les femmes ont aussi pris place sur le marché du travail ? Le manque affectif est pourtant souvent criant pour les jeunes mères assignées à résidence, et ce besoin prime sur le bien-être matériel. Par ailleurs, les hommes n'ont-ils pas eux-mêmes besoin d'un temps d'adaptation à leur nouvelle paternité ?

Seule la psychomotricienne confronte Julian à sa responsabilité : n'avait-il vraiment rien vu, rien senti ? Ne pouvait-il pas essayer de se mettre à la place de sa compagne ? Cette faille créée la distance : la jeune femme n'est pas prête à renouer avec son homme. Il y a un sentiment de rejet de part et d'autre, par manque d'assurance, de confiance en eux-mêmes, de compréhension de ce qui leur arrive. La famille de Julian s'enfonce alors dans la brèche et s'approprie la responsabilité parentale. Lorsque la famille ira jusqu'à vouloir couper le lien avec la jeune maman, ce sera au jeune père de couper avec sa famille d'origine par solidarité avec sa femme et pour le bien être de son enfant : « *Je veux que Lucas voit sa mère !* ». Il lui est nécessaire de cesser d'être le fils de son père pour s'occuper de sa propre famille. C'est alors qu'il revient vers elle, qu'il lâche prise, qu'il peut enfin pleurer, s'effondrer à son tour. Il est prêt à investir sa femme en tant que mère, et à développer la triangularité de la relation parents-enfant. Ils vont renaître ensemble.

**« La famille [...] se socialise lorsqu'une femme s'inscrit en maternité »<sup>14</sup>**

C'est le télescopage des représentations et des vécus internes de chaque protagoniste, de chaque membre d'une même famille, qui mène à la déroute. Transmettre des informations

---

<sup>13</sup> <http://www.maman-blues.fr/29-infos-actus/150-touche-pas-a-ma-maternologie.html>

<sup>14</sup> Pascale Rosenfelter, cité sur <http://www.mamanblues.fr/quefaire.html>

adéquates, en déconstruisant les sources de culpabilité et de pression (tabous, idées fausses, ...), valoriser les compétences présentes, se mettre à l'écoute dans un cadre empathique et bienveillant, repenser la configuration sociale qui entoure la naissance sont autant d'ingrédients indispensables à un rétablissement de l'équilibre maternel et familial.

L'association Maman blues revendique la difficulté maternelle comme un problème de santé publique, sortant ainsi les jeunes parents de leur cellule pour interpeller la responsabilité collective.

***En savoir plus ?***

Maman Blues, *Tremblements de mères, le visage caché de la maternité*, Editions l'Instant Présent, 2010