

BIBA

« Avoir du mal à aimer son enfant tout de suite, ça arrive »

mcusset 31 janvier 2020 mis à jour le 17 février 2020

<https://www.bibamagazine.fr/psycho/avoir-du-mal-a-aimer-son-enfant-tout-de-suite-ca-arrive-716.html>



La naissance d'un enfant est un moment magique. Du moins, c'est ce qu'on croit car ce n'est pas toujours aussi simple. Décodage et témoignages sur un sujet encore tabou.

« Elle est enfin là. On me la met dans les bras, je la regarde, elle me regarde et... rien ne se passe. On m'avait dit : tu verras, tu plongeras tes yeux dans les siens et tu ressentiras quelque chose d'indescriptible. Mais ça n'a pas eu lieu », raconte Nelly*, 33 ans, maman d'une petite fille de 3 ans. Dans un monde parfait, toute mère ressent une bouffée d'amour immédiate pour le petit être qu'elle vient de mettre au monde. Dans la vraie vie, il semble que ce ne soit pas toujours si idyllique. Pour 10 à 15 % des femmes, le coup de foudre tant attendu n'aurait pas lieu. Soit, au bas mot, 80 000 jeunes mamans chaque année. *« Et ce chiffre est sans doute sous-estimé »,* affirme le Dr Laurence Carlier, qui dirige l'unité de Maternologie et Périnatalité de l'hôpital de Nevers. Car, seules entrent dans les statistiques celles qui ont accès au circuit de soins. Mais combien souffrent en silence ? Pas facile, dans notre société où la maternité est si idéalisée, d'avouer qu'on n'est pas tombée raide dingue de son bébé. Une confession rendue encore plus délicate si le papa semble, lui, trouver sa place immédiatement. *« Je me suis sentie anormale, j'avais honte et je ne pouvais en parler à personne car je culpabilisais énormément »,* reconnaît Nelly.

Être mère n'est pas inné

Bien que battu en brèche par les spécialistes, le sacro-saint « instinct maternel » reste solidement ancré dans l'imaginaire collectif. Comme si devenir mère était automatique. En réalité, l'arrivée d'un bébé est comme une histoire d'amour : on ne tombe pas forcément amoureux dès la première rencontre. Parfois, le parcours est un peu chaotique. Rien à voir avec le fameux baby-blues, qui touche 80 à 90 % des femmes entre le 3e et le 10e jour après la naissance et fait passer du rire aux larmes. Lorsque le lien mère/enfant a du mal à s'établir, on parle de « difficulté maternelle ». « *Je le regardais et je n'arrivais pas à l'aimer, ce petit garçon. Je me disais que j'avais fait la plus grosse bourde de ma vie, que je n'y arriverais jamais* », se souvient Julie*, 34 ans. Aucune de nous n'est à l'abri. « Ce mal être touche des femmes de tout niveau social et d'âges très différents, qui n'ont pour la grande majorité aucun antécédent psychiatrique », affirme le Dr Carlier. Pour Nelly, Julie, mais aussi Hélène* et Perrine*, qui ont accepté de témoigner, le bébé était désiré, la grossesse s'est bien déroulée. Toutes décrivent le « choc » tout à coup de ne pas ressentir l'élan d'amour imaginé. Puis les troubles du sommeil, la difficulté à s'occuper du bébé, la dévalorisation de soi...

Des symptômes qui peuvent parfois aller jusqu'à la crainte de faire du mal à son enfant. Perrine, 28 ans, a vécu ces « phobies d'impulsion » : « *Tout de suite, à la maternité, j'ai eu peur de laisser tomber ma fille, puis de la jeter par la fenêtre. Ma chambre était au 3e étage, comme notre appartement. J'ai été incapable de rentrer chez moi, on est partis habiter deux mois chez mes parents.* » Les causes de la difficulté maternelle ne sont pas simples à établir. Perrine pointe du doigt la naissance difficile de sa fille. « *J'ai eu droit aux ventouses, aux forceps, c'est un peu comme si on m'avait volé mon accouchement. Dans ma tête, j'aurais voulu revenir en arrière, qu'elle ne soit jamais née.* » Pour Julie aussi, l'accouchement a été compliqué : « *J'étais à bout de forces, on m'a posé mon fils un quart de seconde sur le ventre et on l'a repris tout de suite. À peine le temps de se dire bonjour.* »

Parfois, c'est le bébé lui-même qui prend la maman au dépourvu : « *Je ne me reconnaissais pas en ma fille, j'avais l'impression de rencontrer quelqu'un de totalement inconnu* », se souvient Nelly. Quand l'image de la mère parfaite du bébé parfait vole en éclats, quand la réalité est loin du moment rêvé, idéalisé, l'aterrissage peut être brutal. D'autant plus qu'après avoir été l'objet pendant neuf mois de toutes les attentions, la jeune mère est tout à coup invitée à... rentrer chez elle ! D'où un profond sentiment d'abandon. Mais pour le Dr Carlier, les causes réelles sont souvent plus subtiles, à rechercher dans son propre vécu. « *Lorsqu'on met au monde son bébé, on se remet soi-même un peu au monde* », explique-t-elle. Des éléments psycho-affectifs peuvent resurgir. Hélène, 42 ans, maman d'un petit garçon de 7 ans, a ainsi découvert que sa propre naissance avait été difficile et douloureuse. « *En accouchant, j'ai dû revivre ma propre venue au monde. Mais je ne l'ai compris que bien plus tard, grâce à d'autres témoignages.* »

Un mal-être transitoire

Des témoignages lus sur le forum de Maman Blues, une association qui aide justement ces mères à briser le silence. Se rendre compte qu'on n'est pas seule est la première étape pour s'en sortir. Essayer de comprendre est la seconde. Car la difficulté maternelle, dans la grande majorité des cas, n'est que transitoire, même si sa durée est très variable. Quelques semaines pour Julie et Nelly, une « bonne année » pour Hélène. Le Dr Laurence Carlier se veut rassurante : « *Il n'y a que très rarement de trace traumatique pour l'enfant.* » Souvent, un petit rien permet à la mère de réaliser soudain son attachement, qui s'est en réalité construit petit à petit. « *Un jour, mon fils devait avoir 1 mois et demi, il s'est mis à hurler, mais quand je l'ai pris, il s'est arrêté net et m'a souri pour la première fois. C'est à ce moment précis que je suis devenue sa mère* », raconte Julie. Le conjoint, l'entourage peuvent aussi aider à tisser le lien. Surtout pas en répétant à la jeune maman qu'elle a tout pour être heureuse... mais en étant à l'écoute de ses doutes tout en se montrant rassurant sur ses compétences. « *Sans mon compagnon, je ne sais pas ce qui se serait passé. Il aurait pu prendre peur et m'éloigner. Au contraire, il m'a forcée à m'occuper de ma fille et, petit à petit, j'ai repris confiance* », confie Perrine. Grâce à son soutien indéfectible et aussi l'aide de l'unité mère/enfant de Lille où elle a été hospitalisée une quinzaine de jours, elle a non seulement réussi à surmonter ses phobies d'impulsion et à tisser la relation avec sa fille âgée maintenant de 4 ans, mais elle vient de donner naissance il y a six mois à un petit garçon. Et cette fois, le bonheur était tout de suite au rendez-vous !

* Certains prénoms ont été modifiés.

Et si ça m'arrivait, à moi aussi ?

Toutes celles qui ont vécu cette épreuve, le disent : elles ont pensé être seules au monde. La culpabilité, le sentiment d'être incapable, voire monstrueuse, conduisent souvent à s'enfermer dans son mal-être. Pourtant, parler est indispensable. À qui s'adresser ?

- Dès la maternité

Si vous sentez le personnel débordé ou peu réceptif à votre malaise, vous pouvez demander à rencontrer le psychologue attaché à l'établissement.

- Une fois à la maison

- Toute jeune maman peut rappeler le service où elle vient d'accoucher pour expliquer ses difficultés et demander un rendez-vous postnatal.

- Contactez le service de PMI (protection maternelle et infantile), dépendant du conseil général : ses services gratuits regroupent des puéricultrices, des pédiatres et aussi des psychologues. Ils connaissent les circuits de soins et peuvent orienter si besoin vers d'autres professionnels.

- Faites appel au réseau de périnatalité de votre zone géographique. Il regroupe des praticiens de terrain qui pourront vous aider ou vous orienter vers une personne compétente (perinat-france.org).

- Adressez-vous à une unité mère/bébé : il en existe une vingtaine en France. Elles proposent des suivis à la journée. Certaines peuvent accueillir pour une hospitalisation à plein temps. Liste sur Marcé Franco-phone.

- Le site Maternologie propose également un soutien à la parentalité. On peut aussi contacter l'association Maman Blues.