Par Claire Schneider
@ClaireSchneider

BABY NOSTALGIE

MAIS POURQUOI J'AI ENCORE ENVIE ?

Vous avez le nombre d'enfants que vous souhaitiez et pourtant vous regardez les femmes enceintes avec envie, vous pleurez devant *Baby Boom* et l'odeur du lait dans le cou des nourrissons vous manque ? Mais d'où vient cette baby nostalgie ?

AVEC LA **DRE LAURENCE CARLIER,** RESPONSABLE DE L'UNITÉ DE MATERNOLOGIE ET PÉRINATALITÉ DU CENTRE HOSPITALIER DE NEVERS, ET **LÉA GOUZ-CYMERMAN,** PSYCHOLOGUE CLINICIENNE.

A priori, il n'y aura pas de petit dernier. Vous êtes d'accord avec votre conjoint, fini les biberons de nuit, la poussette à plier, les couches à changer… Pourtant, vous avez cette envie physique et complètement irraisonnée de sentir un petit être bouger en vous, de revivre le moment de la rencontre avec Bébé et de blottir cette petite boule encore toute chaude dans votre cou. Bref, votre raison dit non mais votre corps crie OUI ! Cette envie s'estompe-t-elle un jour ? A quel moment se sent-on vraiment « au complet » ?

RENONCER À RENAÎTRE

Les essais bébé (quand ils ne sont pas trop longs), la découverte du test positif, l'annonce, la grossesse, l'accouchement, la rencontre avec Bébé, les premiers pas… ces moments sont tellement forts qu'il semble normal de vouloir les revivre. Alors, que ce soit le premier ou le quatrième enfant, quand on sent que ce sera le dernier, tout a une saveur différente. On voudrait figer le temps pour ne jamais oublier ces instants magiques. « Avec mon mari, on était d'accord pour avoir deux en-

fants. Du coup, depuis le début de ma seconde grossesse, je passe mon temps à me dire "c'est la dernière fois" que je fais une écho, que j'achète des petits chaussons…», avoue Alexandra, 36 ans. Rassurez-vous, vous n'êtes pas la seule à ne pas vouloir faire une croix définitive sur les bodys taille naissance. Sur les forums ou entre copines, nombreuses sont les discussions qui tournent autour de faire ou pas le petit dernier ! Et cette envie n'est pas juste un caprice. «Chaque grossesse est une forme de renaissance, à condition qu'elle se déroule dans de bonnes conditions. Renoncer à faire des enfants, c'est dans le fond renoncer à "renaître"», nous apprend la Dre Laurence Carlier, responsable de l'unité de maternologie et périnatalité du centre hospitalier de Nevers.

FAIRE LE DEUIL DU DÉSIR D'ENFANT

Abandonner l'idée d'avoir d'autres enfants, c'est faire le deuil d'une partie de soi, celle qui est capable de donner la vie. «Mais c'est aussi faire une croix sur la complétude que représente la grossesse pour certaines femmes qui se sentent plus épanouies enceintes qu'en temps normal», constate Léa Gouz-Cymerman, psychologue clinicienne. Comme nous l'explique la Dre Laurence Carlier, «la grossesse ramène la femme à un vécu originaire unique dans notre histoire humaine, celui de la totalité vitale. Pendant neuf mois, notre cerveau se constitue dans un milieu d'exception, le milieu fœtal, qui nous procure 24 heures/24 tout ce dont nous avons besoin. Pas de manque, pas d'attente, pas de désir, pas de frustration… Tout est là. Notre cerveau à la naissance a stocké ces impressions. La grossesse, lorsqu'elle se déroule dans de bonnes conditions, est le meilleur moyen de renouer avec cette totalité originaire et de la partager à son tour avec son bébé. Il y a de quoi être nostalgique.»

> Se dire qu'il y aura peut-être un autre bébé est rassurant, comme une tentative de retenir la jeunesse.

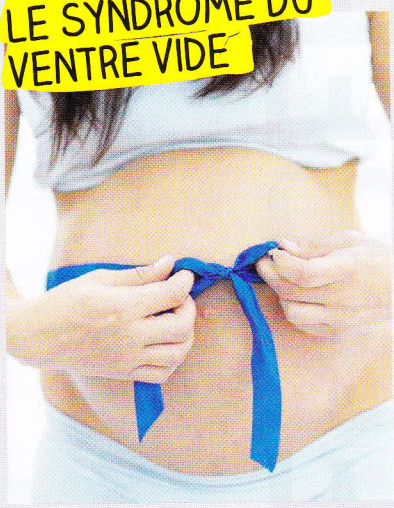
L'ANGOISSE DU TEMPS QUI PASSE

«Vouloir un enfant peut parfois répondre à une recherche d'immortalité», ajoute Léa Gouz-Cymerman. Alors, quand on sait qu'on ne revivra plus jamais ces moments, on prend conscience que le temps est passé beaucoup trop vite. Car voir ses enfants grandir, c'est aussi se voir vieillir. «Quand j'ai réalisé que je ne serais plus jamais enceinte, je me suis sentie ménopausée. Comme si mon corps n'allait plus être utile. J'ai eu un gros coup de blues», nous confie Elsa, 34 ans. Au-delà de cette angoisse du temps qui passe, il peut aussi pour certaines femmes y avoir une peur de s'ennuyer, de se sentir inutile quand les enfants deviendront vraiment autonomes.

APPRENDRE À VIVRE DANS LE PRÉSENT

Alors comment faire le deuil du «petit dernier» ? Il n'y a pas de méthode : chaque femme, chaque couple, a sa propre histoire. Si pour certaines, c'est une réelle envie d'avoir un nouvel enfant, pour d'autres, c'est une simple nostalgie de ces moments intenses. Mais, au fond, ne sent-on pas quand la famille est au complet ? «Je me dis toujours que si j'avais vraiment voulu un troisième enfant, j'aurais balayé d'un revers de la main tous les arguments contre car, a priori, rien ne s'opposait à son arrivée», avoue Laure, 38 ans. Peut-être faut-il tout simplement apprendre à vivre dans le présent ? Au lieu de ressasser cette envie de bébé, pourquoi ne pas essayer de «créer» ailleurs ? «Toutes les formes de créativité humaine, quel que soit le domaine, sont le meilleur moyen pour "sublimer" la possibilité de "se" garder en vie. La grossesse en est une mais ce n'est pas la seule. L'être humain doit se réinventer chaque jour, créer pour se ressentir en vie», conclut la Dre Laurence Carlier. On s'y met ?

LE SYNDROME DU VENTRE VIDE



Malgré le bonheur d'avoir accueilli leur enfant, certaines mamans regrettent leur ventre rond, et ressentent un véritable manque après l'accouchement. «Après neuf mois où la future maman a formé un être "unaire" avec son fœtus, l'accouchement fracture ce vécu, pour le bébé mais aussi pour la femme devenant mère», explique la Dre Laurence Carlier. Pas toujours facile – après la plénitude de la grossesse, quand on a été le centre de l'attention – d'accepter que, tout à coup, les gens ne regardent plus que le landau. «J'ai vécu une grossesse idyllique, je me sentais belle et précieuse aux yeux de tous. Mais après l'émotion de l'accouchement, quand je suis sortie de la maternité, je me sentais juste "grosse" et fatiguée, parfois dépassée. Du jour au lendemain, j'avais l'impression d'avoir perdu mon aura», raconte Sophie, 28 ans. Attention, ce petit baby-blues – qui arrive à presque toutes les mamans quelques jours après l'accouchement et qui est tout à fait normal – peut parfois s'installer et mener à une dépression post-partum. Aussi, si cet état persiste, il ne faut pas hésiter à consulter.