

Gade Arestan-Mallet
Illustré par Anna Okhotnyk

12 MOIS

de

TRAVERSÉE EN MÈRE

Pour naviguer sur les émotions de la maternité



Enrick  Éditions

12 MOIS

de

TRAVERSÉE EN MÈRE

*Pour naviguer sur
les émotions de la maternité*

Jade Arestan-Mallet
Illustré par Inna Okhotnyk

www.enrickb-editions.com

Tous droits réservés, Enrick B. Editions, 2023

© Conception couverture : Marie Dortier
Maquette : Kung Phou / Com&Go

ISBN : 978-2-38313-161-8

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

À Baptiste, formidable papa et partenaire de vie, sans qui rien de tout ça n'aurait existé (à commencer par notre petite merveille).
A Katy, Moune, Estelle, et toutes celles avant elles... Merci pour tous vos dons.

Avec ma reconnaissance et mon amour...

À elle, Ninouchka de mon cœur. Ma toute petite grande de bientôt 2 ans, juchée sur les épaules de son père comme l'éblouissante lumière tourbillonnante est juchée au sommet du phare solide et rassurant.

À vous deux, vous êtes mon phare : vous m'offrez le réconfort et m'indiquez la direction.

À Églantine, aussi, sans qui ce livre n'aurait pas vu le jour.
Merci à toi d'avoir tant nourri ma confiance sans même le savoir.



AVANT-PROPOS

Il m'arrivera, dans ce livre, de prendre le raccourci du couple hétérosexuel en parlant de maman et de papa, d'homme et de femme, etc. C'est un choix fait par commodité, et je m'en excuse d'avance auprès des couples dont l'histoire serait différente : si vous êtes deux mamans ou deux papas, deux mamans et un papa, deux papas et une maman, famille d'adoption, famille d'accueil ou que sais-je encore – et peu importe, tant que l'Amour est là –, j'espère que vous saurez faire l'impasse sur ces formulations rapides et observer que j'utilise au maximum le terme de « partenaire ». Quant aux courageuses mamans solos qui ne partageraient pas leur quotidien avec un ou une partenaire, j'espère que vous pourrez replacer mes exemples dans votre contexte à vous, auprès de ceux qui vous accompagnent de près ou de loin. Et je fais le vœu que chacune de vous, quelle que soit sa situation, se sente aimée et soutenue. Si tel n'est pas le cas, n'hésitez pas à demander de l'aide et/ou à consulter la fin de cet ouvrage.

SOMMAIRE

Petite histoire sur la naissance... de ce livre



1^{ÈRE} PARTIE – EMBARQUEMENT

1. Rencontre avec l'équipage (p.20)

Se sentir moins seule

Petit bilan préliminaire

2. Un aller sans retour (p.31)

Accouchement et post-partum

Je parle à ma matrice sacrée

J'honore mon corps

3. Triangle des bermudes (p.45)

Devenir mère dans le triangle « moi – mon enfant – ma mère (et mes aïeules) »

J'interroge ma lignée de femmes

Je libère nos mémoires (audio)

4. À l'abordage, mon moussaillon ! (p.53)

**Mon enfant est un être à part entière
venu vivre ses expériences**

Je te rends les clés, mon enfant (audio)

Je commence à faire le tri



2^{ÈME} PARTIE – MON ENFANT, MON ENFANCE



5. *La boussole inconsciente* (p.67)

Quitter mes programmations familiales

Je conscientise une réaction en chaîne
J'établis mon profil émotionnel et éducatif
Je me lève pour mon Enfant intérieur (audio)

6. *Au rythme du vent* (p.99)

Gestion du temps et du stress :

apprendre la slow life et ralentir pour vivre au présent

J'établis le cahier des charges familial
Je me digital detox
Je fais des ateliers « rien » avec Bébé

7. *Kit d'urgence pour mal de mère (1)* (p.117)

Air, gonfle mes voiles ! Passer par le souffle

Méthode Castafiore & vocalises en tout genre (bonus audio)
Cohérence cardiaque spécial mamacita
Respiration apnéique & p'tites bulles

8. *Signaux radar ou fusée de détresse ?* (p.125)

(R)établir une communication saine avec son partenaire

Je prends soin de mon sommeil et de mes besoins
Je conscientise ma perception et je décortique mon stress
Réunion d'équipe chez « Notre Famille »
Cap sur... le papa !



9. *Kit d'urgence pour mal de mère (2)* (p.149)

Terre à l'horizon ! Passer par le corps

Pratique régulière & étirements
Auto-massages & tapotis
Retour aux cinq sens & *shinrin-yoku*
Je me relie à la Grande Mère (audio)

3^{ÈME} PARTIE – LES ENSEIGNEMENTS

10. Retrouver le nord (p.159)

Gestion de la colère

Comment donc se mettait-on en colère chez moi ?
J'apprends à vivre des colères non violentes
Je sors la longue-vue



11. Kit d'urgence pour mal de mère (3) (p.179)

Maintenir le cap en gardant l'équilibre !

Auto-empathie et retour à soi

J'ai rendez-vous avec moi-m' aime

Je pèle l'oignon

Je crée ma Tout-doux Liste

Dialogue entre Je et Moi : zoom sur la Culpabilité !

12. Plonger sans gilet de sauvetage (p.195)

L'apprentissage du lâcher-prise

Je tire les leçons de mon apprentissage

J'utilise les bonshommes-allumettes

Je me laisse porter



ÉPILOGUE / FOIRE AUX QUESTIONS

Mayday-mayday ! (p.216)

J'ai les outils, mais je n'arrive pas à les appliquer : qui fait barrage ?

Mon enfant pleure, s'énerve : je n'arrive pas à entrer en empathie.

Il pleure quand il me retrouve : exemple de décharge émotionnelle avec la figure d'attachement.

Épuisement maternel, burn-out maternel, dépression prénatale ou post-partum : apprendre à demander de l'aide.

Fausse couche et deuil périnatal : comment se relever ?

Avant de nous quitter...

Contacts, références et lignes d'écoute



PETITE HISTOIRE SUR LA NAISSANCE...

DE CE LIVRE

« Thérapeute et formatrice au service de l'intelligence émotionnelle » : voilà ce que disent mon site, ma carte de visite et le premier livre que j'ai eu la joie de publier aux éditions Enrick B. En bref, je travaille avec les émotions : les émotions de celles et ceux qui viennent me voir pour dénouer un nœud, libérer et comprendre ce qui est resté bloqué, et réunir les différentes parts d'eux qui n'étaient pas vraiment au diapason. Dans ma boîte à outils, j'ai notamment la Communication NonViolente, les blessures de l'enfance ou encore l'autorégulation émotionnelle. Oui, mais voilà : en 2021, année bénie, je suis devenue MAMAN. Et alors là, comment dire ? Ma boîte à outils s'est renversée par terre. J'étais en plein post-partum¹. Ma communication envers mon partenaire était plus violente que non violente. Mes blessures d'enfance se sont rouvertes en grand malgré des années de travail thérapeutique et mon autorégulation émotionnelle... Euh, vous avez dit « autorégulation » ? Késako ? Je sais pas, je sais plus. Moi, depuis mon accouchement, je ne suis plus qu'un tas d'hormones ambulant, « à fleur de peau », pour utiliser une expression à la fois poétique et profondément charnelle, comme l'est justement un accouchement, point de rencontre entre le miracle et la chair. Un ventre brutalement vide ; un sacrum déplacé et un coccyx luxé, qui m'empêchaient de m'asseoir, mais aussi de m'allonger (quand on sait que les vertèbres sacrées nous parlent du lien à la parentalité, à la sexualité, aux besoins de survie et à la peur de donner la vie, je vous laisse observer la puissance des mécanismes psychosomatiques) ; un mental

¹ « Post-partum » : un mot qui fait peur, un mot que l'on associe à la dépression et aux souffrances du corps... Un mot simple, pourtant, rapide et précis, ne signifiant rien d'autre que « la période qui suit l'accouchement », de quelques semaines à une année. Mais, alors, que penser du fait qu'une période si riche, véritable point de bascule dans l'existence de qui la traverse, soit principalement associée à la dépression ? Comment en est-on arrivé à réduire le mot « post-partum » à son acception la plus pesante et la plus triste, en perdant de vue qu'il décrit aussi et surtout ces moments d'une intensité absolue, dans lesquels se côtoient certes fatigue et difficultés, mais aussi magie, apprentissage, émerveillement et renaissance ? Peut-être faudrait-il, pour réhabiliter ce mot et lui rendre l'hommage qui lui est dû, apprendre justement à trouver les bons mots. Ceux qui parviennent à décrire les émotions de la jeune maman en plein post-partum, ceux qui aident à rendre toute l'intensité, toute l'ambivalence, toute la force et toute la complexité de ces émotions en pagaille. Des mots qui nous permettent de faire la lumière en nous et de pouvoir ainsi partager ce que l'on vit afin de nous sentir reliées non seulement à l'autre, mais aussi à nous-mêmes !

devenu inefficace, fatigué, brouillon, et en proie aux pertes de mémoire (entre nous, j'y suis encore parfois sujette, et ça porte même un nom : « la démence de l'allaitement » – sympa, le nom !) ; des émotions en pagaille et un psychisme en reconstruction... Bref. *Qui suis-je, où vais-je, que vais-je faire ?* Voilà trois questions que toute jeune accouchée comprend mieux que tous les philosophes de la terre, vous ne croyez pas ? Des mois durant, j'étais capable de me sentir, dans la même heure, désespérée et exaltée. Jamais je ne m'étais sentie aussi vulnérable. Jamais je ne m'étais sentie aussi puissante. À ce jour, je pense que la maternité est ce qui permet le mieux d'approcher cette maxime : « *Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités* », et de saisir toute la corrélation entre pouvoir et sacrifice. Chaque acte était une mise au défi : nourrir ma fille au sein (« J'ai l'impression de n'être plus que du sang, des larmes et du lait », ai-je dramatiquement déclamé la première semaine, entre un début d'allaitement difficile, les pertes de sang et mon épuisement émotionnel.) ; me nourrir moi-même à la va-vite, en tenant mon bébé dans un bras et en mangeant de l'autre avec une grosse cuillère (à ce stade, exit couteaux et fourchettes : avez-vous déjà vu une jeune mère allaitante les premiers jours ? Pas le temps de faire dans la dentelle, j'vous l'dis !) ; prendre ma douche ou aller aux toilettes, à toute vitesse, évidemment, et en apprenant à couper le papier toilette d'une seule main tout en tenant Bébé de l'autre, sans trop savoir s'il me fallait éclater de rire ou en sanglots. Ça vous dit quelque chose ? Tope là si, toi aussi, tu as connu la grosse cuillère et le verre doseur, le bas de jogging tous les jours ou l'art de la découpe du papier toilette avec trois doigts ! Des milliers de femmes peuvent se reconnaître dans ces lignes. *Aujourd'hui*, j'en ris, mais je n'étais alors plus qu'une grande tempête émotionnelle, à l'intérieur d'un corps épuisé, qui tenait dans ses bras, ô miracle, un autre corps, minuscule, tout aussi fragile que puissant, et traversé, lui aussi, d'incessantes tempêtes émotionnelles. Autant dire que, pour moi, comme pour chacune, la *traversée en mère* n'a pas été de tout repos.

Mon mari m'a alors encouragée à déposer tout ça sur le papier, pour les autres, pour ces femmes qui vivent la même chose, mais à qui il manque peut-être les mots ou les outils. J'ai donc commencé à rédiger ce livre comme je le pouvais, durant la première année de ma fille (« Oh, non, pas déjà ! Dors encore, pitié, j'ai même pas commencé mon paragraphe ! »). Et puis, un soir d'octobre, alors que ma fille avait 5 mois, nous nous sommes rendus à une soirée de dédicaces organisée autour de mon premier livre, *21 jours de pratique émotionnelle*. Ayant fait le choix de garder ma fille à la maison, et, pour cela, en allégeant ma vie professionnelle, j'étais très excitée d'exister ce soir-là autrement qu'en tant que mère, de revêtir ma

peau de professionnelle, habillée, maquillée et parfumée (miracle !), prête à utiliser de jolis mots et à faire de jolies phrases pour échanger avec d'anciens participants d'ateliers venus à l'événement. Mes besoins de réalisation, de reconnaissance et de connexion allaient être nourris, et j'en étais profondément heureuse. Mais tout ce petit monde, ces néons, cette grande salle et cette maman occupée avec d'autres qu'elle, voilà qui n'a pas été du goût de ma fille. Du haut de ses cinq petits mois, elle est partie dans une gigantesque crise de larmes. Pour elle, c'en était trop : bien trop de stimuli, de lumière, de bruits, et d'énergies diverses et variées. Impossible de ne pas le comprendre pour la grande sensible que je suis. Son père avait eu beau s'isoler, dans un coin, avec elle, tandis que j'échangeais avec les participants et signais quelques livres, rien n'y faisait. Et les gens de me dire : « Wouah, tu gères vachement bien parce que ça doit pas être facile de rester centrée et attentive à ce qu'on te raconte pendant que ton bébé hurle comme ça ! » Alors que, justement, je bouillais intérieurement en sentant se déchirer ma part professionnelle (« Allez, profite, c'est la première dédicace de ta vie ! Et fais honneur à ces gens venus exprès, un soir d'automne, pour te voir, mince ! ») et ma part maternelle (« Mon Dieu, stop, arrête de parler ! Lève-toi et pars, là, tout de suite. Tu n'entends pas sa détresse ? »). Il m'a finalement fallu écourter (de peu) la soirée. Mais, une minute avant que je ne franchisse la porte, l'une des participantes m'a lancé : « Jade, tu nous fais un prochain livre sur les émotions de la maman ? » Et là, je me suis dit : « Bingo ! Merci, Univers : message reçu cinq sur cinq. Mon mari avait raison ! » (Comme il sera content de lire ça !) Alors, le voici (ce livre, bien sûr, pas mon mari !).

Le domaine de l'éducation de l'enfant a fait de prodigieuses avancées au XXI^e siècle : les blessures émotionnelles de l'enfance, dont la connaissance s'est démocratisée, sont aujourd'hui couramment traitées en accompagnement thérapeutique ; les violences éducatives ordinaires ont pu être mises en lumière et continuent d'être conscientisées, notamment grâce au travail de l'OVEO (Observatoire des violences éducatives ordinaires) ; les concepts de la discipline positive ont essaimé outre-Atlantique avant de se répandre en Europe ; et les neurosciences ont renversé nos croyances pour nous faire prendre conscience qu'un enfant en crise n'est ni capricieux ni manipulateur, mais qu'il vit des émotions complexes que son cerveau, encore immature, n'est pas capable de réguler. Sa détresse est grande et son besoin d'empathie, immense. On comprend, aujourd'hui, que construire solidement la sécurité affective de l'enfant est aussi essentiel à son bon développement qu'assurer sa sécurité physique, et que cette sécurité affective passe notamment par l'autorisation d'exprimer ses émotions sans se sentir pour cela jugé ou moins

aimé (« *C'est quand un enfant semble le moins mériter d'amour ou d'écoute qu'il en a le plus besoin* », dit, à ce sujet, la psychologue Aletha Solter). Le sentiment de sécurité de l'enfant se base sur une figure d'attachement stable et disponible (le plus souvent la mère) lui apportant un réconfort suffisant pour fonder son narcissisme et sa confiance (soit, respectivement : le sentiment de sa valeur et son pouvoir d'action). La mère, à la manière d'un « porte-avions² », doit donc permettre à l'enfant de se sentir peu à peu suffisamment *secure* pour s'éloigner d'elle avec l'assurance qu'il pourra revenir s'y déposer et se recharger au moindre besoin. Elle doit aussi, pour cela, respecter ses rythmes, qu'ils soient physiques ou psychiques. Dans le cas contraire, on observera, par la suite, des angoisses d'abandon qui marqueront en profondeur – et pour longtemps – le psychisme de ce petit être encore en construction. Devenir ce porte-avions, solide, stable et disponible, capable d'assurer une continuité relationnelle suffisante et de nourrir la sécurité de son enfant, n'est pas une mince affaire ! Pour ce faire, il est primordial que toute jeune maman puisse se sentir *elle-même* suffisamment *secure*, ce en quoi la régulation émotionnelle est tout à fait essentielle. Vous y aider, c'est justement l'idée de cet ouvrage.

Des dizaines d'excellents livres sur l'accueil des émotions de l'enfant sont parus. Il est facile, pour le jeune parent, de s'informer et de se former quant aux réactions émotionnelles de son bambin³. Mais, si nous souhaitons que ces courants de parentalité dite « positive » ou « bienveillante » le soient également *pour le parent*, il s'agira de veiller au respect conjugué des besoins de l'enfant ET de ceux du parent. Dans le cas contraire, nous avons tôt fait de ressentir culpabilité et dévalorisation de soi (si l'on fait systématiquement passer nos besoins avant les siens), ou bien épuisement parental et détérioration des relations avec l'enfant (si l'on fait systématiquement passer ses besoins avant les nôtres). En effet, l'intention de n'infliger aucune forme de violence affective ou éducative envers l'enfant peut parfois se révéler violente pour la mère dans sa tendance à violenter ses besoins afin de satisfaire, dans l'immédiat, ceux de l'enfant. Et je pense que c'est à cause de ce difficile équilibre à trouver que nombre de parents préfèrent finalement « jeter le bébé avec l'eau du bain » et faire fi de ces courants éducatifs modernes, choisissant de perpétuer une « discipline traditionnelle », qui leur semble plus simple, car plus à même de préserver leurs ressources. Certes, le « décodeur » des émotions de l'enfant est aujourd'hui facilement accessible, mais l'on parle encore trop peu des

² Suivant les termes de N. Guedeney, repris par C. Dumonteil-Kremer.

³ Références bibliographiques en fin d'ouvrage.

émotions qu'éprouve le parent face à celles de son enfant. C'est pourtant là que tout commence : en effet, avoir en tête les clés à mettre en œuvre pour accompagner son petit et l'aider à réguler colère, peurs et tristesse ne servira malheureusement que peu s'il nous est impossible, face à la crise, de nous accompagner et de nous réguler nous-mêmes. Comme on le dit lors d'un vol aérien, il faut d'abord mettre votre masque à oxygène avant d'aider votre enfant à mettre le sien. *S'intéresser aux émotions que celles de votre enfant viennent faire naître en vous est essentiel non seulement à votre parentalité, mais aussi à votre couple, et à votre vie humaine tout court.* Il est vrai que vivre et comprendre nos émotions nous prend une certaine quantité d'énergie, et qu'une jeune maman ressent plus que jamais le besoin d'économiser son énergie. Mais c'est de résister à nos émotions qui nous fatiguera plus encore et impactera notre santé physique et psychique : en effet, *c'est la résistance que l'on oppose face à nos nœuds émotionnels qui nous épuise, plus que ces nœuds eux-mêmes.* Imaginez l'effort que cela vous demanderait d'exercer une pression de toutes vos forces sur la porte d'une armoire débordant de classeurs, de dossiers, d'encyclopédies et de bric-à-brac. Chaque jour, craignant que tout le contenu ne s'en échappe, que la porte ne cède et ne mette le foutoir dans le bureau, vous vous y adossez et vous poussez, encore et encore. Voilà ce qu'on dépense inconsciemment comme efforts mentaux lorsque l'on s'efforce, chaque jour, de ne pas ouvrir la porte à nos émotions, en se martelant que « tout va bien, je gère », « ça va, c'est pas grave », « je supporte, ça va le faire » : vous voyez la dose d'énergie que ça demande ? Jusqu'au moment où cette violence que l'on s'inflige finit par se retourner contre notre enfant (au hasard d'une crise de Zoé, qui veut tenir la cuillère et en jette le contenu partout, ou bien de Nino, qui se débat en hurlant alors qu'on essaie de changer sa couche) ou contre notre partenaire. (Ô partenaires ! Une pensée pour ces conjoints qui, depuis que leur chère et tendre est rentrée de la maternité, apprennent à survivre aux cris de leur progéniture, mais aussi à ceux de leur femme.)

Alors, que faire ? Voici la feuille de route des grandes étapes de notre voyage :

1. *Embarquement* – Grossesse, accouchement, post-partum : voyons la part que le corps physique et les mémoires transgénérationnelles peuvent venir jouer dans ces premières étapes du vécu maternel.
2. *Mon enfant, mon enfance* – Escalé sur les rivages de notre enfance pour observer les mécanismes inconscients et intergénérationnels qui viennent

déclencher nos réflexes éducatifs et nos réactions émotionnelles de maman. Attention, *spoiler* : s'il est vrai que « je ne suis pas mon enfant », il est vrai également que je ne suis ni ma mère ni mon père (et pourtant !).

3. *Les enseignements* – Destination finale autour des enseignements que m'apporte mon enfant, dès lors que je me tiens avec humilité dans la position de celle qui reçoit des apprentissages au même titre qu'elle les dispense.

Ce livre n'a pas la prétention de vous expliquer comment être une bonne maman, comment gérer votre enfant ou comment vous gérer vous-même. Je ne suis qu'une maman parmi des milliards. Sur terre, il paraît que nous sommes environ 3,85 milliards de femmes (dont 350 millions de grands-mères et 340 millions de petites filles de moins de 4 ans). Combien de mères sommes-nous ? Combien de manières de vivre sa grossesse, son accouchement, son post-partum, sa maternité, sa parentalité, sa féminité, son équilibre entre travail et parentage, ou encore ses émotions ? Probablement tout autant. C'est pourquoi j'ai souhaité préalablement donner la parole aux jeunes mamans au travers d'un sondage, dont les statistiques ponctueront le livre çà et là. Ces résultats ont non seulement guidé mon travail d'écriture, mais ils vous permettront également, je l'espère, de constater que vous n'êtes pas seules, et que vos déboires et naufrages émotionnels sont partagés. C'est dans cette continuité que j'ai créé le groupe Facebook « Traversée en mère » : il a pour vocation de vous permettre de rompre l'isolement, de trouver du soutien et de partager vos vécus, vos moments de doute, de culpabilité et de débordement.

Enfin, vous trouverez dans ce livre l'expérience de terrain que j'ai pu faire de la maternité en tant que thérapeute exerçant autour des blessures émotionnelles. Ma pratique m'ayant permis, depuis plusieurs années, de prendre un peu de hauteur sur les diverses parts qui me composent (ex. : *ma working woman* et ses besoins d'indépendance et d'accomplissement, ma Sauveuse sacrificielle et ses besoins d'acceptation et d'amour, ma Perfectionniste contrôlante et son besoin de sécurité, mon Enfant intérieur et ses blessures d'injustice ou de rejet, etc.), j'ai grandement bénéficié de cette habitude d'être à la fois l'observatrice et l'observée, et d'exercer une analyse aiguë de moi-même et de mes mécanismes. Cela ne m'aura pas empêchée mille et une fois d'être emportée par mes émotions, de me sentir Victime, ou encore de perdre de vue les injonctions qui me contrôlaient au risque de frôler le burn-out maternel. Simplement, j'ai pu tester de première main tous ces outils théoriques qui traînaient au fond de mes malles, de mes pensées ou de ma bibliothèque, choisir

consciemment quelles ressources mobiliser en moi, « crise » après « crise », et en tirer les bilans mois après mois. Ce sont ces outils (anecdotes, visualisations thérapeutiques, exercices pratiques, rituels, tests ou profilage émotionnel⁴) que j'ai envie aujourd'hui de partager avec vous, mamans du monde (oui, oui, je vois grand, publication internationale et best-seller traduit dans 48 langues !). Blague à part, j'espère que mes mots tantôt vous éclaireront, tantôt vous feront rire ou plonger dans l'introspection, et que certains résonneront à vos oreilles dans ces moments de tempête émotionnelle qui ne manquent pas d'agiter tous les salons de la terre au sein desquels se trouvent un enfant et ses parents. Bienvenue à bord et belle traversée à vous, chères mamans !

⁴ Je fais ici le vœu que vous ne vous sentiez, à aucun moment, sous le joug d'une nouvelle injonction à faire ceci ou cela « parce que c'est ce qu'on dit qu'il faudrait faire dans ce livre » (argh !), sujet que je développe plus amplement dans les chapitres 8 et 11. Et puisque nous voici à la fin de l'intro, je profite de cette note de bas de page pour vous dire que vous trouverez ici... beaucoup de notes de bas de page ! Certaines pour l'humour ou la poésie, et d'autres encore pour approfondir cette immense thématique qu'est la maternité.

1^{ère} partie

EMBARQUEMENT



I. RENCONTRE AVEC L'ÉQUIPAGE

Se sentir moins seule

Les émotions de la jeune maman ne sont pas seulement difficiles à vivre : elles peuvent aussi être difficiles à partager. Peur du jugement, désillusions, perte de repères : nombre de facteurs, que nous ne manquerons pas d'étudier tout au long de ce voyage, viennent apporter leur lot de complications. C'est pourquoi je souhaite partager, dès le début, les résultats du sondage *Émotions & Maternité* que j'ai mené auprès de 108 jeunes mamans qui ont bien voulu apporter leur contribution⁵. Considérez ces 108 femmes comme les membres de notre équipage, celles dont les ressentis nous accompagneront tout au long de cette traversée en mère, celles qui connaissent, comme vous, le roulis des vagues et le navire qui

⁵ Pour la petite histoire, 108 est un très beau nombre, considéré comme sacré dans de nombreuses traditions orientales : il représente un objet (1), aucun objet (0) et une infinité d'objets (8), évoquant en cela la multiplicité dans le Un et le Grand Tout dans la vacuité. Pour un livre qui pose l'intention de trouver ce qui nous rassemble toutes, mamans du monde, avec chacune sa maternité bien à elle, je ne pouvais rêver mieux. Aussi, lorsque j'ai découvert qu'une fois atteint ce nombre, les réponses au sondage ont cessé d'arriver pendant plus d'une semaine, j'ai décidé de le clore et d'en rester là.

tangue, les éclaboussures par-dessus bord et le mal de mère, les éclaircies, les tempêtes émotionnelles, les îles désertes, où l'on souhaiterait parfois se réfugier, et le chant des sirènes de nos désillusions qui se fracassent contre les rochers. Mais aussi ces moments de grand ciel bleu, quand brille le soleil de l'amour inconditionnel et que souffle le vent, quand nos voiles se gonflent de fierté et que s'installe profondément le sentiment d'œuvrer, pour l'autre, pour soi et pour la Vie, en elle-même et en chacun de nous.

Pour mieux faire connaissance, avec elles comme avec vous, je propose à celles d'entre vous qui ont déjà accouché de commencer par votre petit état des lieux personnel en répondant, pour vous-mêmes, aux questions de ce sondage (si Bébé est encore au chaud dans votre ventre, sautez cet exercice et découvrez la suite).



PETIT BILAN PRÉLIMINAIRE



1. Je garde de mon accouchement un goût de :

- Traumatisme/Violence
- Insatisfaction/Déception
- Véritable magie/Miracle
- Fierté personnelle
- Autre (veuillez préciser)

2. J'ai le sentiment qu'on m'a bien préparée à la réalité du post-partum (l'entourage ou le corps médical) :

- Oui
- Non
- Pas véritablement

3. Depuis l'arrivée de Bébé, si je devais choisir les 3 choses qui ont été/ sont pour moi les plus dures à vivre émotionnellement (cocher 3 réponses seulement) :

- Les nuits/le manque de sommeil
- Nourrir Bébé (allaitement ou lait maternisé)/Assurer sa survie
- Les douleurs physiques (dos, seins, sutures, périnée, etc.)
- Le manque de temps pour soi
- La confusion mentale et émotionnelle
- Le sentiment d'ennui et de solitude
- Le rapport à mon corps
- Oser demander de l'aide, des relais, du soutien (famille, amies, thérapeutes, centres sociaux, PMI)

4. Parmi ces 3 émotions, laquelle est la plus fréquente/la plus quotidienne depuis l'arrivée de Bébé :

- La tristesse (blues, nostalgie, mélancolie)
- La colère (irritabilité, susceptibilité, agacement, frustration)
- La peur (état d'anxiété, angoisses)

5. Depuis l'arrivée de Bébé, mes états de tristesse portent particulièrement sur (autant de réponses que vous voulez) :

- Mon manque d'autonomie et de liberté
- Mon impuissance/mon incertitude face à ce qui l'agite
- La redéfinition de mon couple
- Mon manque d'épanouissement personnel
- L'écart entre mes attentes/projections et la réalité
- Le sentiment d'isolement
- Autre (veuillez préciser)

6. Depuis l'arrivée de Bébé, mes états de colère portent particulièrement sur (autant de réponses que vous voulez) :

- Mon manque d'autonomie et de liberté
- Mon besoin d'ordre/de perfection (maison ordonnée, linge propre, repas équilibrés, etc.)
- L'implication de mon partenaire
- Mes compétences de maman
- L'agitation permanente/les demandes de bébé
- Les remarques ou les conseils des gens
- Autre (veuillez préciser)

7. Depuis l'arrivée de Bébé, mes états anxieux portent particulièrement sur (autant de réponses que vous voulez) :

- Mes compétences de maman
- La santé de mon enfant
- L'avenir de mon enfant
- Mon avenir professionnel
- L'équilibre de mon couple/l'équilibre familial
- Autre (veuillez préciser)

8. Je choisis, dans cette liste, les sentiments pénibles avec lesquels je jongle le plus auprès de Bébé (3 réponses max !) :

- Impuissance
- Culpabilité
- Frustration
- Impatience
- Doute
- Stress

9. Je choisis, dans cette liste, les sentiments agréables que je ressens le plus auprès de Bébé (3 réponses max !) :

- Complicité/Rire/Entrain
- Curiosité/Apprentissage
- Insouciance/Légèreté
- Réalisation personnelle/Fierté/Accomplissement
- Admiration/Fascination
- Alignement/Paix intérieure

Découvrez maintenant les réponses des 108 membres de notre équipage à certaines de ces questions (vous trouverez les autres égrenées au fil des chapitres). Je fais le vœu que leurs réponses vous aident à la fois à vous déculpabiliser et à vous sentir comprise.

Vous vous inquiétez d'être à fleur de peau, de démarrer au quart de tour ou de ne plus supporter la moindre réflexion ? Vous n'êtes pas la seule ! Pour près de la moitié de ces mamans (47 %), l'émotion la plus quotidienne, ressentie depuis l'arrivée de Bébé, est celle de la **colère** (irritabilité, susceptibilité, agacement, frustration), suivie de la **peur** (état d'anxiété, angoisses) pour 36 %, puis de la **tristesse** (blues, nostalgie, mélancolie) pour 16 % d'entre elles.

