



# Maman Blues Tremblements de mères

le visage caché de la maternité

À l'origine, l'association Maman Blues

[www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)

**Maman Blues** est une association parentale, de loi 1901. Elle a pour but de soutenir et d'informer les personnes concernées par la difficulté maternelle, de diffuser l'information auprès des professionnels de santé, de la petite enfance, et du secteur social et public, dans un cadre totalement gratuit.

L'association, créée en 2006, est l'extension naturelle d'échanges prenant place au sein de forums Internet, elle organise des réunions d'information et des groupes de parole. **Maman Blues** repose fondamentalement sur le besoin des femmes de témoigner de leur difficulté maternelle, pour lui donner un sens et une place dans leur parcours de vie.

## le livre *Tremblements de mères*

*Tremblements de mères* est d'abord le recueil de dix témoignages. Chaque récit, d'une quarantaine de pages en moyenne, nous offre le portrait précis, poignant, subjectif, d'une femme qui se perd dans sa nouvelle maternité puis parvient à se reconstruire mère de son enfant.

La seconde partie du livre est une analyse du phénomène de la difficulté maternelle, appuyée par des textes de scientifiques et de cliniciens, qui ouvre des perspectives de compréhension, d'information, de soins et de prévention.

**Nine Glangeaud Freudenthal, psychologue et chercheur au CNRS** ainsi que **Michel Dugnat, psychiatre et pédopsychiatre** responsable de l'Unité parents-bébé de Marseille, nous ont fait l'honneur de présenter et clore ce travail, par leurs magnifiques préface et postface.

## pourquoi ce livre est nécessaire

10% des nouvelles mères, 80 000 femmes, 80 000 familles au moins sont concernées chaque année par cette souffrance. Ce livre nous montre leur vécu, de l'intérieur. La première chose qui touche chaque lectrice ayant un jour mis au monde un enfant, est l'universalité des émotions et sentiments décrits, tabous dans nos sociétés où la naissance d'un enfant est l'annonce d'un bonheur sans ambiguïté. Cependant, il est impossible d'établir un profil-type de la dépression postpartum : on est frappé de l'extrême diversité de ces femmes et de leur histoire personnelle.

La plupart d'entre nous vivent ces réalités de manière fugace, certaines avec plus d'intensité, avec le risque de se heurter à l'incompréhension de leur entourage, parfois à des soins inadaptés, victimes de préjugés et tabous sociaux

## le public

Ce livre s'adresse aux mères qui traversent ces épreuves et à leurs proches, ainsi qu'aux professionnels de la périnatalité, leur donnant accès à des descriptions cliniques de haute qualité.

## quelques extraits

### Rose

Au secours ! De l'air ! Personne ne veut m'entendre, personne ne veut prendre mon bébé pour me libérer ? J'étouffe ! Je veux m'enfuir et ne jamais revenir ! Ou qu'on prenne mon bébé, qu'on parte avec lui ! M.-J., elle, elle pourrait le prendre mon bébé ! Mais non. Si je le lui laisse trop longtemps elle va me reprocher de me débarrasser de lui et me dire qu'elle n'a pas le temps de le garder, ou même qu'elle le garde trop longtemps. Je ne peux pas le laisser, je ne peux pas !

Je n'ai pas d'excuse pour le laisser, alors je suis coupable si je le laisse. De l'air ! Je ne peux plus respirer...

...

Doucement, mes actions envers mon bébé sont devenues de moins en moins intellectuelles pour relever davantage de l'élan. Je me suis arrêtée de « faire la mère » et je suis arrivée, à la fin de l'été, à « être sa mère ».

### Isabelle

Ensuite, lorsque j'eus totalement sorti la tête de l'eau, j'ai vu alors mon tremblement de mère comme une sorte de thérapie-éclair, une thérapie foudroyante imposée par le fond de mon être.

C'est à ce stade-là que j'ai découvert l'association Maman Blues et le site Internet. Ça a été une révélation : toutes ces mamans avaient vécu une histoire proche de la mienne ! Je lisais les témoignages et je reconnaissais telle chose que j'avais vécue, telle autre.

....

La crise d'adolescence est attendue, préparée, accompagnée, documentée, contenue... Parfois même, on arrive à s'inquiéter de son absence. Voilà ce qu'il faut pour la « crise » de la maternité : qu'elle soit attendue, préparée, accompagnée, documentée, contenue pour pouvoir être traversée et dépassée.

### Laura

Je vivais dans l'angoisse. Je me voyais tomber dans l'eau avec lui, mourir en le tenant à bout de bras, me laisser couler pour qu'il

vive. Pas de place pour nous deux, je ne pouvais que démissionner, car je ne savais pas devenir mère, qui étais-je ? Où étais-je ? J'avais été catapultée dans un monde que je ne connaissais pas et je ne pouvais revenir de l'autre côté.

### Éliane

Je pleure toutes les larmes de mon corps, toute l'eau de mon âme, je pleure des océans de peur liquide, dans la rue, dans les magasins, dans le jardin pour enfants, à la maison, en dormant à côté de Natale, en parlant à Natale, en lui donnant le bain, le biberon, en le prenant dans les bras, je pleure en parlant à Ondine, je pleure quand elle me parle, je pleure quand elle rentre, je pleure quand elle sort, et là, dans ce cabinet, devant Elles, je pleure encore, mais d'où je peux sortir toute cette eau ?

Elles : la réponse à mon appel au secours, mon dernier espoir, l'objet du message de Betty blue, être aidée est légitime, ne l'oublie pas, être aidée est légitime. Cette phrase cogne à la porte de mon âme recroquevillée. Et ce sont Elles qui sont là pour nous.

J'ai mis presque un mois avant d'oser appeler. Je prenais le téléphone mais je raccrochais, je ne savais pas ce que j'allais dire. Où sont les mots pour ma folie de mère ? Et puis, comment parler quand on pleure autant ? Finalement, j'ai appelé et pleuré en même temps... ça aurait dû être lamentable, mais la voix douce qui m'a répondu appartenait à une personne qui a fait de nos mots un échange, de mon appel une bonne chose, de mes pleurs et de ma peur une bonne raison de venir à Elles.

### Mélancolie

On organise le repas de Noël chez nous, concentrons-nous sur la décoration, le menu. Mais quand G. s'exclame, les yeux pétillants : « On a un sapin et un bébé ! C'est génial ! », je me demande ce que je dois comprendre, est-ce qu'il plaisante ? J'ai un sourire amer aux lèvres. Un sourire que je connais, celui du

désespoir haineux pour la vie qui ne nous appartient plus. Très vite cela s'estompe. Bien sûr que c'est merveilleux. Mais je ne ressens aucune émotion me permettant de penser que j'y crois. J'ai beau chercher au plus profond de mes entrailles, ça ne me fait aucun effet. Et c'est cette absence qui me rend encore plus triste. Je suis une coquille vide. J'ai honte de moi, si honte de ne pas être telle que je voudrais, honte de tout gâcher, d'avoir les yeux grand ouverts et de ne rien voir, ne plus rien goûter de la vie.

### **Betty Blue**

Oui, j'aurais pu rester définitivement blessée par cette dernière maternité, emmurée dans une douleur impensable que l'on tait par honte, culpabilité et surtout ignorance de ce que l'on vit, dont on ne laisse entrevoir que les symptômes dépressifs. J'aurais pu faire semblant, donner le change, faire ce que l'on attend d'une mère mais sans jamais l'être au fond de moi-même. J'aurais pu composer avec le temps, derrière le paravent de la maladie, attendre que la souffrance passe et me

contenter de « miettes de maternité ». Je sais que l'on peut vivre ainsi faute de savoir que ce n'est pas une fatalité, faute de rencontrer les bonnes personnes et de bénéficier de soins adéquats.

...

Et c'est ainsi que de surfs en surfs, d'émotions agréables en agacements et désappointements, je tombe sur un forum parental qui dispose d'une rubrique psychologie : <http://forum.magicmaman.com>.

....

Je ne le mesure pas encore mais dans ces échanges, je secrète tout doucement ma propre résilience. Ma guérison véritable, celle que je pensais n'obtenir qu'en renonçant et oubliant tout ce que j'avais vécu, c'est au milieu de ces femmes que je l'ai trouvée. Aussi ne remercierai-je jamais assez toutes ces personnes qui en se confiant de la sorte, en me demandant parfois directement de les aider, m'ont permis de me ressourcer, d'avoir de nouveau confiance en moi, en ma qualité d'être humain.

plus d'information :  
[www.editions-instant-present.com/TDM/](http://www.editions-instant-present.com/TDM/)

### **Quatrième de couverture**

Œuvre collective issue des témoignages recueillis par l'association Maman Blues, Tremblement de mères lève le voile sur ces « accidents de maternité », qui touchent chaque année des milliers de femmes, des milliers d'enfants.

Ces femmes racontent que mettre un enfant au monde ne signifie pas forcément devenir mère. Parfois, une souffrance intense envahit la relation naissante. Ces parcours, bouleversants, mettent en évidence la complexité de ces rendez-vous manqués. C'est l'histoire de chacune qui se noue et se dénoue. C'est aussi l'occasion d'une autre rencontre de soi, jusqu'aux limites de soi.

Ce livre est une main tendue vers toutes celles qui se débattent seules avec leur devenir-mère, il leur confirme qu'au bout du chemin peut naître un amour maternel serein. Il interpellera tous ceux, famille, amis, professionnels, qui entourent les femmes enceintes, sur la façon dont elles doivent être accompagnées et soutenues.

Enfin, c'est aussi un message fort et engagé pour la reconnaissance de cette douleur particulière, pour la création et le développement de structures de soins dédiées aux mères en souffrance.

  
**Éditions**  
l'Instant Présent

*« Des livres pour accompagner les enfants  
et faire grandir les parents... »*

[www.editions-instant-present.com](http://www.editions-instant-present.com)