

# Préface

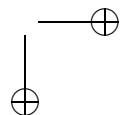
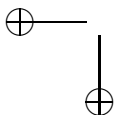
Pour présenter ce livre, je parlerai d’abord d’un point de vue de professionnel, en tant que co-fondatrice de la Société Marcé Francophone (SMF)<sup>1</sup>, future présidente de la Marcé Society internationale<sup>2</sup>, chercheur au CNRS-INSERM, dans une Unité d’épidémiologie qui travaille sur la santé mentale autour d’une naissance<sup>3</sup>. Mais certains sujets ne peuvent se restreindre à la sphère professionnelle, et c’est en tant que mère de deux enfants très émue par ces dix témoignages et consciente de la portée d’un tel livre pour la société tout entière que je conclurai cette préface.

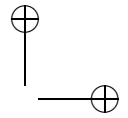
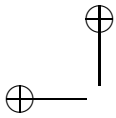
Quelle est la réalité de la difficulté maternelle dans notre société aujourd’hui? Les dépressions postnatales sont, hélas, assez courantes, puisqu’au moins une femme sur dix traverse une telle situation pendant plusieurs semaines, avec un maximum d’intensité des symptômes vers deux ou trois mois après la naissance. Dans d’autres situations, heureusement plus rares, pour environ deux à dix femmes sur mille, la souffrance est associée à une certaine rupture avec la réalité, de la confusion et parfois des idées étranges et délirantes, dans la période la plus sévère. Ces situations peuvent être très précoces, dans le premier mois après la naissance, sous

<sup>1</sup>[www.marce-francophone.asso.fr](http://www.marce-francophone.asso.fr)

<sup>2</sup>[www.marcesociety.com](http://www.marcesociety.com)

<sup>3</sup>[www.idf.inserm.fr/site/u149](http://www.idf.inserm.fr/site/u149) Contact : INSERM, UMRS 953, Unité de recherches épidémiologiques sur la santé périnatale et santé des femmes, 94807 Villejuif, France.

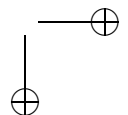
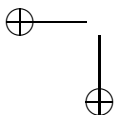




## TREMBLEMENTS DE MÈRES

forme aigüe et de courte durée, mais elles peuvent, dans d’autres cas, être ou devenir chroniques. Flo utilise l’expression « tempête de la difficulté maternelle » pour décrire ce qu’elle a vécu. Isabelle et Zoé parlent de « descente aux enfers » et Isabelle exprime que « l’effondrement maternel fait rejaillir en nous des sentiments tellement profonds et archaïques qu’ils nous emportent dans un univers où la raison n’a pas sa place ». Mélancolie passe par une période où « le réel a perdu sa consistance ». Elle se sent « dans un brouillard perpétuel, mis sur le compte de la fatigue encore » ; elle dit à un autre moment : « Je flotte dans l’irréalité. » Séparée de son bébé, elle exprime cette confusion : « Je vis dans un monde qui n’existe pas, sans toi je ne suis plus tout à fait moi... je suis pétrie de culpabilité. » Après quelques mois enfin, et des retours sur son passé, elle ressent « l’apaisement, la sensation inconnue [qu’elle n’a] rien à craindre » et conclut : « J’étais devenue maman. » Rose parle de « guérir de l’impensable ».

La question de la difficulté maternelle est désormais reconnue et étudiée. Pour nous, scientifiques et professionnels de santé mentale, les témoignages tels que ceux contenus dans ce livre constituent un corpus de valeur. Merci à ces dix femmes qui ont eu le courage et la ténacité de faire face à leurs angoisses passées et qui réussissent à nous transmettre l’inexprimable dans un langage sensible et compréhensible par tous. Dans ce livre, Rose nous parle ainsi de son récit : « J’ai mis neuf mois à l’écrire. Le temps d’une grossesse. J’ai accouché de mon histoire après un long travail qui m’a replongée dans les souffrances que je croyais oubliées. » Éliane/Élisabeth dit aussi : « Ce récit de blessures, parce que, juste de l’écrire, ça fait quand même encore mal. » Zoé écrit son texte pour ne pas oublier : « Je tiens à garder aussi ce souvenir de confusion, de peur, d’incapacité, de honte en moi. Pour ne plus avoir à les revivre. » Plus loin elle ajoute : « Je veux que mon fils sache ce que j’ai traversé, pour qu’il sache que je n’ai pas été une mère parfaite mais que j’ai fait comme j’ai pu. Je sais aujourd’hui qu’une mère parfaite, ça n’existe pas. Et heureusement. » Betty Blue exprime ce besoin qu’elle avait

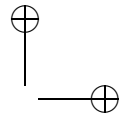
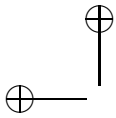


PRÉFACE

de témoigner et Sanat rend compte de son état d’esprit durant cette période difficile en nous faisant partager les poèmes qu’elle a composés, « certains très positifs et d’autres plus sombres ».

Ainsi qu’on peut le voir, il n’est pas facile pour ces femmes de revenir sur cette phase particulièrement douloureuse de leur vie. Grâce à ce travail d’introspection lucide, elles nous permettent de comprendre quelles sont les étapes qu’elles ont traversées.

Tout d’abord, une interrogation commune à toutes les mères pourrait se formuler ainsi, comment concilier nos différents rôles qui sont par moment en rivalité : rôle de fille de notre mère, d’épouse du père de notre enfant, de mère de ce nouveau-né, de femme à part entière, sans oublier notre rôle social ? Dans ce livre, Laura nous dit d’abord : « Il fallait que je soigne la petite fille en moi. » Mais après deux ans d’un parcours difficile, elle peut enfin affirmer tout simplement : « Je me sens une bonne maman. » Isabelle exprime le besoin qu’elle avait au début : « Je voudrais être un bébé, être bercée, cajolée, portée, caressée. » Mais à la fin de son témoignage, elle conclut : « Ce chemin de maternité m’a permis de conquérir ma place, celle à laquelle moi aussi j’avais droit. Et de pouvoir le faire sans léser la place des autres et en accordant à Antoine [son fils], celle à laquelle lui aussi avait droit. » Zoé quant à elle, à la fin de son histoire, peut dire : « J’apprends encore à m’aimer, à m’accepter en tant que fille, femme, maman. Je sais maintenant que je ne suis pas folle, ni même seule dans mon cas. » Betty Blue évoque « le sentiment d’être happée par cette maternité, aliénée par le besoin qu’elle [sa fille] avait de moi, de mes bras, de mes seins ». À cette période, « enroulée » dans sa souffrance, elle avait « envie de fuir », « d’exploser ». Mais trois ans après la naissance de son enfant, elle arrive à dire : « Mon tremblement de mère, après avoir été mon plus grand malheur, devint l’occasion de guérir de mes blessures d’enfance. » Enfin, Agathe conclut son témoignage par ces mots : « Je sais aujourd’hui, je l’ai appris dans la douleur, que l’amour se construit, que la maternité se découvre doucement, qu’elle évolue à chaque enfant... Il m’aura fallu du temps, mais à présent je me

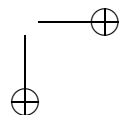
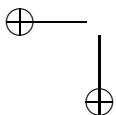


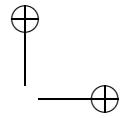
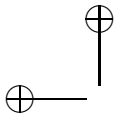
## TREMBLEMENTS DE MÈRES

sens moins “fille de...” et plus “mère de...”. Je me sens aussi, comme jamais, femme complète, mère et femme. »

Au-delà des différents rôles portés par ces mères, leurs témoignages poignants dans ce livre nous conduisent à parcourir ces questions cruciales qui surgissent lors d’une naissance, avec les réponses et les solutions que ces femmes nous font partager. Quel est notre lien avec cet enfant qui est maintenant le nôtre mais qui soudain est physiquement séparé de nous et tellement lié autrement ? Quelle place faire à cet enfant-là et à cette période précise de notre vie ? Comment concilier notre amour pour cet enfant, qui a été souvent tant désiré, qui demande tant d’attention et ne peut exister sans celle-ci, avec des difficultés, et pour certaines femmes une souffrance très grande, qui peut durer plusieurs mois ? Dans ce livre, Zoé dit à son fils : « Ta naissance, pourtant tant attendue, si désirée et qui aurait dû me donner tant de joies, m’a fragilisée, m’a questionnée, m’a terrorisée » et encore : « Je me perdais dans une confusion de sentiments ambigus. » Mélancolie, après neuf mois d’angoisses, de séparations déchirantes et de peur de faire du mal à son bébé qu’elle « aime tellement », conclut son texte par : « J’étais devenue maman. » Flo nous fait partager la complexité de ce qu’elle a vécu, où se mélangent douleur et amour, isolement et chaleur humaine. Il lui a fallu deux ans pour se sentir enfin « émue et heureuse d’être mère ». Agathe se pose également ces questions : « Qu’est-ce qui fait donc qu’on est la mère de son enfant ? » ; « Où est donc mon instinct maternel ? ».

La réflexion autour de laquelle sont construits ces témoignages aboutit en point culminant à des interrogations sur le sens de la mort et de la vie, interrogations qui constituent finalement l’essence de la maternité. En effet, ces témoignages nous font traverser parfois des pulsions de mort, qui cohabitent avec de formidables forces de vie, et qui nous donnent une leçon de courage face à l’adversité. Ainsi, Laura, dans son désarroi devant ses souffrances et sa difficulté à se ressentir comme une bonne mère dit, tout comme Flo, qu’elle voulait « mourir pour préserver son enfant ». Isabelle parle

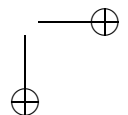
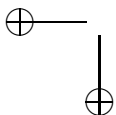


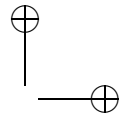
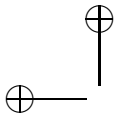


## PRÉFACE

de moments où elle ressent qu’il n’y pas de place pour elle et le bébé et que « ça sonne comme un arrêt de mort » pour elle-même. Rose est passée, lors d’un moment de crise, par le « sentiment qu’il faut que l’un meure pour que l’autre vive » et voyait « [sa] mort comme seule capable de mettre fin » à ses souffrances. Mais finalement, elle réussit à « se réconcilier » avec elle-même. Agathe écrit : « Je ne veux pas faire de mal à mon bébé dans mon ventre, mais, moi, je ne peux plus supporter la vie, c’est trop lourd, je veux fuir, j’ai peur. » Toutes ont finalement réussi à se sentir pleinement « maman » de leur enfant et à renoncer à leur désir initial d’être une mère « parfaite ». Éliane/Élisabeth dit, en parlant de son fils : « Il me ramène à la vie ce petit » et elle s’adresse à lui en ces termes : « J’ai appris à cultiver le bonheur, juste pour te l’offrir chaque jour. »

Enfin, la réflexion et la démarche d’introspection de ces mères ne se réduit pas à leur seule expérience. Elles incluent non seulement leurs proches, mais également toute la société par le biais de l’institution médicale. Et les recherches en santé mentale périnatale ont montré l’importance du soutien de l’environnement face au danger de repli et d’isolement à cette période du postpartum. Ce n’est pas facile pour le conjoint, et la famille proche, de rester présents, et d’arriver à ne pas culpabiliser cette mère pour ses difficultés psychologiques, qui rendent difficile le maternage de l’enfant. Dans le livre, certains témoignages montrent l’impact de ces périodes de difficulté sur le couple, qui peuvent conduire à une rupture plus ou moins durable mais toujours traumatique. Dans d’autres cas, les compagnons, souvent avec l’aide d’autres membres de la famille, ont pu accompagner leur femme en difficulté maternelle. Agathe nous montre toute l’implication de son mari à la soutenir et conclut ainsi son témoignage : « Nous nous sentons plus forts d’avoir surmonté de telles tempêtes : l’arrivée des enfants dans notre couple et ma dépression. » Flo a eu la chance que son compagnon sache rester présent à ses côtés et ainsi elle peut dire à son fils : « Ton papa m’a entendue, il m’a soutenue, au-delà de son incompréhension et de sa peur, il n’a jamais douté de l’amour que j’avais pour toi, il était là. »

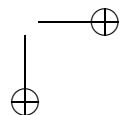
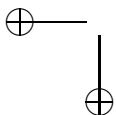




## TREMBLEMENTS DE MÈRES

Dans d'autres témoignages, on voit que les choses sont plus compliquées. Les professionnels ne doivent pas oublier le conjoint/père de l'enfant qui a aussi besoin d'être soutenu face à ce qui lui paraît parfois incompréhensible, pour ne pas se sentir trop en danger lui-même et éviter des ruptures dramatiques dans le couple.

Même avec leur compagnon et leur famille proche, il semble par moment impossible à ces mères de transmettre et de partager ces difficultés sévères. Les témoignages de ce livre nous le font vivre de l'intérieur et illustrent avec sensibilité comment l'aide de l'entourage doit être apportée, avec empathie, tolérance et respect, et quels sont les obstacles à surmonter. Laura décrit bien comment l'isolement, suite à un déménagement dû à la mutation professionnelle de son mari, installe une situation d'éloignement de la famille et un sentiment « de solitude absolue ». Elle insiste sur l'importance d'un entourage familial, social et médical accueillant, tolérant, pour arriver à aider la maman. Isabelle dit le souhait qu'elle avait d'un entourage humain et qui la comprenne. Rose mentionne des périodes durant lesquelles elle ressentait le besoin impérieux de la présence de « quelqu'un pour ne pas être seule » et surmonter ses « impressions de solitude ». Cette solitude est renforcée par le fait qu'elle dissimule sa souffrance, comme d'autres mères en difficulté, et par son sentiment de culpabilité et « de honte trop grande » de ne pas être une mère parfaite. Elle écrit : « J'aurais tellement voulu que tu entendes mes appels au secours, que tu lises entre les lignes, que tu comprennes sans que j'aie à t'expliquer. » Éliane/Élisabeth dit aussi cette difficulté à s'exprimer et à demander de l'aide : « Je ne peux toujours pas te parler, je n'ai plus les mots, à force de les refouler par tant de peur, je les ai perdus. » Pour Zoé, il est « impossible d'en parler aux autres. Peur. Peur de mal m'exprimer. Peur de m'exprimer tout court. Certitude que les autres ne comprendraient pas. » Rose nous transmet l'importance de « mettre des mots sur [ses] maux » et de « savoir que ça soigne ». Agathe, en allant finalement consulter un psychiatre, peut dire : « Je mets enfin des mots sur mes angoisses, j'accepte d'y penser, d'en parler. »



## PRÉFACE

Plusieurs témoignages de ce livre contiennent des critiques vis-à-vis de l’attitude de professionnels de santé mentale envers ces mères et des suggestions pour améliorer leurs prises en charge. Betty Blue appelle les professionnels médico-psycho-sociaux périnataux, et la société en général, à être plus tolérants et à éviter les « qualificatifs qui peuvent s’avérer stigmatisants et dévaloriser celles qui s’en trouvent affublées » ; elle nous engage à aider ces mères sans les culpabiliser. C’est un appel pour que nous, les professionnels, nous voyions « sous la dépression », « la mère », qui sinon peut avoir le sentiment d’être « maltraitée » par le professionnel. C’est pourquoi le lien entre les associations de femmes et les professionnels de santé me semble indispensable pour une meilleure prise en charge et une meilleure prévention de la santé mentale périnatale. Je laisserai à mon collègue Michel Dugnat le soin de développer cette idée et de commenter la deuxième partie du livre.

Ainsi, la difficulté maternelle nous renvoie à des questions si essentiellement humaines que le plus objectif et rigoureux des chercheurs se doit d’être aussi capable d’empathie et de sensibilité envers les personnes concernées par son étude. En effet, comment ne pas être bouleversé par ces témoignages très différents ? Ce sont des cris d’amour, de mères auxquelles on ne peut que s’identifier, car toutes les mères passent par des moments, plus ou moins éphémères, et heureusement souvent vite oubliés, d’ambiguïté, de sentiments de culpabilité de ne pas être « la mère parfaite » qu’elles souhaitaient être pour leur enfant nouveau-né. Nous sommes tous concernés par ce qui est exprimé dans ce livre, chacun peut avoir vécu, de façon plus ou moins prolongée, dans sa vie ou dans celle de ses proches, des moments où les émotions sont telles qu’elles semblent inexprimables et peuvent paraître incompréhensibles à autrui.

Enfin, en tant que coordinateur relais en France du Postpartum Support International (PSI)<sup>1</sup> et membre sympathisant de l’association Maman Blues, je souhaite insister sur l’importance de telles associations. Cette écoute au sein d’associations de femmes, qui ont

<sup>1</sup>[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

TREMBLEMENTS DE MÈRES

pour la plupart traversé les mêmes souffrances, est irremplaçable ; c’est l’étape initiale souvent nécessaire pour arriver ensuite à exprimer une demande d’aide et à accepter une prise en charge par des professionnels, lorsque c’est nécessaire. Le PSI dans ses brochures et ses interventions publiques insiste sur le fait qu’il est crucial pour une mère en difficulté de savoir qu’elle n’est pas seule, que d’autres mères ont ressenti les mêmes choses et ont réussi à faire entendre leur souffrance, qu’elles ont pu trouver de l’aide pour sortir de ce « tunnel noir ».

Pour conclure, je voudrais dire que ce livre devrait être lu par un large public :

- . de femmes sensibles à l’amour maternel, pour aider d’autres femmes, ou elles-mêmes, à exprimer, sans honte ni culpabilité, leurs difficultés psychologiques après la naissance de leur enfant ;
- . d’hommes et de pères, qui veulent comprendre les difficultés de leur compagne, ou d’autres mères de leur entourage, pour les aider à les surmonter et à ne pas s’isoler ;
- . de professionnels de santé somatique ou psychosociale, autour de la naissance, qui vont être les premiers professionnels à rencontrer ces femmes. Les témoignages de ce livre vont leur permettre de mieux comprendre le besoin de ces mères d’être accompagnées plus humainement, avec respect, d’être écoutées dans leurs souffrances, leur désarroi, leur ambigüité et, enfin, d’être soutenues pour parvenir à demander une aide spécialisée, lorsqu’elle est nécessaire, sans se sentir culpabilisées ;
- . de professionnels de la santé mentale, pour percevoir à quel point ces femmes concernées par des difficultés psychologiques sévères, ont besoin de bienveillance, sans « étiquetage » de leurs difficultés, pour pouvoir finalement accepter l’aide qui leur est nécessaire.

**Nine M-C Glangeaud-Freudenthal**  
Docteur ès sciences, chercheur au CNRS