

Quand le bonheur de la maternité est inexistant

Swiss Maman-Blues informe et oriente les mères en difficulté maternelle.

SANDRA JOLY

«**C'**est un choc d'avoir un enfant, même si l'on en a envie. Et ce n'est pas parce que l'on donne la vie que l'on devient forcément maman!» Les propos de Chantal Demierre pourraient heurter, mais ils traduisent bien une réalité: une femme sur dix vit une difficulté maternelle après la naissance de bébé. Elle a choisi de donner un sens à cette expérience en créant, avec deux autres femmes, un site d'informations très complet: swissmamanblues.ch. Rencontre.

Lorsque tout a commencé. Chantal explique d'emblée: «J'ai été très seule face à ma dépression post-partum. Alors lorsque je m'en suis sortie, j'ai souhaité aller plus loin, informer d'autres personnes dans mon cas et, pourquoi pas, les soutenir.» Pour ce faire, elle propose à l'Arcade sages-femmes de parler de son vécu et de le partager avec d'autres. Peu de temps après, elle fait la connaissance d'une mère dans la même situation qu'elle. A ce duo s'ajoute une personne formée en psychologie et maternologie. Le trio se lance et crée, en avril 2008, l'Association Swiss Maman-Blues et un site Internet suisse romand.

Le site. Ce portail non médical s'adresse aux femmes en difficulté dans leur maternité ainsi qu'à leurs proches et à toutes les personnes intéressées par cette problématique. Il propose des pages d'informations, des publications, des coordonnées de structures en lien avec la parentalité et un forum de discussion sur lequel les mamans et futures mamans peuvent trouver un espace d'expression anonyme.

Le courage de témoigner. Pour Chantal, s'exprimer semble naturel. Et pourtant... Cette maman pèse chaque mot, traduisant une étape de vie douloureuse: «C'est pour déculpabiliser les mères que je m'investis, car une naissance n'est pas toujours vécue de manière sereine», dit-elle avant de se poser la question: «Sommes-nous toutes prêtes à avoir un enfant?»



Devenir maman. Une femme sur dix vit une difficulté maternelle après la naissance de bébé. (KEYSTONE)

Personnellement, je pense que non. C'est mon point de vue, bien sûr. Lorsqu'on projette d'avoir un enfant, on sait que notre vie va irrémédiablement changer, on imagine déjà cet enfant et l'avenir qui va suivre mais ça reste dans le monde de l'imaginaire. Face à la réalité, on prend conscience que l'enfant que l'on a devant soi ne correspond pas à celui que l'on avait imaginé. Accepter ce bébé, ce parfait inconnu totalement dépendant de nous, n'est pas chose facile. Il faut trouver son chemin dans la maternité, faire sa place en tant que mère et femme, se remettre au niveau hormonal et faire face, souvent seule, aux besoins de son enfant. Et puis il suffit d'être un peu fragilisée pour se dire que l'on n'est et ne sera pas une bonne mère.»

Quels conseils? Si Chantal s'engage autant dans cette problématique, c'est également pour transmettre un beau message: «Il faut garder espoir, il y a toujours une sortie au fond du tunnel. Un beau jour, la lumière réapparaît doucement et là, on se rend compte que la vie est belle.» Alors, pour être un peu mieux préparée à cette nouvelle

vie, Chantal insiste en disant qu'il faut «oser parler, le plus rapidement possible, de ce que l'on ressent, à son gynécologue ou à son pédiatre. Et souhaiter que ces personnes soient à votre écoute et vous orientent vers la bonne structure. Le projet-

pilote mis en place par les HUG et l'Arcade sages-femmes consistant à introduire des entretiens prénataux est une excellente initiative. Ceci permet aux futures mamans de s'exprimer sur le devenir mère et en cas de besoin, la sage-femme oriente la

future maman vers des structures d'aide.» Sinon, il est recommandé de consulter le site swissmamanblues.ch, ce qui peut être une bonne entrée en matière.

➔ Infos: www.swissmamanblues.ch

ENFANTS EN BREF

L'estime de soi

VERSOIX Le Café des parents de la commune de la Rive droite organise un moment de réflexion sur l'estime de soi chez l'enfant. Ce débat est animé par Véronique Montfort, psychologue. C'est agendé au mardi 3 mars à 20 h, aux Caves de Bon-Séjour, 6, rte de Sauvigny. L'entrée est libre. **SJ**

Diagnostic dans les selles de bébé

MALADIE «Certaines maladies du foie peuvent être révélées dans les selles de votre nourrisson», déclare Barbara Widhaber, médecin adjoint au service de chirurgie pédiatrique. Dans le dernier numéro du journal *Pulsations* des HUG (Hôpitaux universitaires de Genève). Une couleur blanchâtre ou grisâtre pourrait être le signalement de l'atrésie des voies biliaires (AVB), une maladie rare touchant un enfant sur 18 000 et caractérisée par une obstruction des canaux conduisant la bile vers l'intestin. Non prise en charge, l'AVB évolue vers une cirrhose biliaire en quelques mois et conduit au décès du petit. Alors, pour en savoir plus, lisez *Pulsations* et consultez le site Internet de l'Association enfance et maladies orphelines: www.aemo.ch **SJ**

Les colorants

PÉTITION Le guide de la consommation *Bon à savoir* lance une pétition afin d'interdire les colorants artificiels, certains étant nocifs pour la santé, dans l'alimentation des enfants. La totalité des signatures sera remise au Conseil fédéral le jeudi 26 février. **SJ**

avis de naissances

Tambours battants, Aurélien vous annonce l'arrivée de son frère
Maxime
né le 16 février 2009 à 6 h 11
Olivia, Dominique et Aurélien PECCOUD-CURTI
8B, chemin Neuf
1246 Corsier

Pour le plus grand bonheur de ses parents et de ses sœurs, Marine et Jessica
Killian
est né le 23 février 2009
Patrice et Christèle DEMIERRE-DUTHEIL
34, chemin de Place-Verte
1234 Vessy

HÔPITAL DE LA TOUR
Sabrina et Cédric Aeberli, ainsi que leur fils Yoan, ont l'immense joie d'annoncer la naissance de leur petite
Shanna
le 18 février 2009
Famille Aeberli
38, rue de la Tour
1263 Crassier

Les délais de remise pour vos avis de naissance sont la veille de parution, soit le mardi et le vendredi à **10h00** à nos guichets: Publicitas, Synagogue 35, 1204 Genève

We have the pleasure to announce that our third son,
Julius
was born on the 20th of February 2009
Proud parents Katri and Toni
Clinique
GENERALE - BEAULIEU

Nous avons le grand bonheur d'annoncer la naissance de notre jolie fleur
Liloïa, Charlotte
le 20 février 2009
Timothé, Adriana et Christian ALEMAN
Clinique
GENERALE - BEAULIEU

Henrik, Grâce et Nils ont la joie de faire part de la naissance de
Sven Yohan SIEGENTHALER
samedi 21 février 2009
Clinique
GENERALE - BEAULIEU

Nous sommes heureux d'annoncer la naissance d'
Alexandre Ming
le 17 février 2009
Lin, Elise et Pierre-Alain Folliet
1205 Genève

Nous avons l'immense joie d'annoncer la naissance de
Karoline, Sophie
le 18 février 2009 à 0h38
Pascal et Yuliya Pétrouz
38, route d'Ambilly
1226 Thônex
Clinique des Grangettes
Genève

Les annonces de naissance, avec photos des bébés, sont disponibles sur le site www.grangettes.ch

Quand s'alerter?

Devenir mère n'est pas toujours un long fleuve tranquille, la grossesse et la maternité sont parfois vécues dans la difficulté. D'où l'importance d'en parler sans tabous.

Quels sont donc les signes d'un problème? En voici quelques-uns, référencés par l'Association Swiss Maman-Blues:
- **Durant la grossesse:** angoisses, insomnies, pessimisme, comportements inhabituels (violence, crises de larmes), anxiété quant à ses futures capacités maternelles.
- **Après la naissance:** troubles alimentaires, hyperactivité, attaques de panique, insomnies, fatigue profonde,

hyperémotivité, regret de sa grossesse, mal-être général, sentiment de culpabilité, envie de tout quitter, hallucinations.

- **Autour du bébé:** inquiétude quant à la santé de son enfant, rejet ou indifférence, sentiment d'être une mauvaise mère, peur de lui faire du mal, difficulté à l'alimenter.

En parler, rapidement

Si vous ressentez un ou plusieurs de ces signes, il est essentiel d'en parler à un professionnel, comme votre médecin généraliste, votre gynécologue, une sage-femme ou encore un psychologue. (sj)