

TRIBUNE DE GENÈVE

Genève
«Le bébé est toujours un objet de projection»

JolySa
864 words
8 September 2009
La Tribune de Genève
TRIBGN
30
French

Copyright 2009 Edipresse. All Rights Reserved.

L'arrivée d'un enfant est souvent synonyme de révolution. Pourquoi? Et comment faire face aux désillusions?

«Pourquoi nous présente-t-on la maternité comme sublime?» regrette Anna. La jeune femme est devenue maman d'une petite fille il y a deux ans. «Malgré tout l'amour que je lui portais, sa naissance a été pour moi un véritable raz-de-marée, avoue-t-elle. Défilé de gens prompts à exiger que je sois heureuse avec un tel bout d'amour, conseils en tous genres complètement idiots et inutiles, immense fatigue et retour à la maison plutôt rock'n'roll avec un **bébé** auquel je ne comprenais finalement pas grand-chose...» Aujourd'hui, Anna va beaucoup mieux. Mais elle se souvient, non sans une certaine révolte, de cette période «faite de mensonges – non, le mot n'est pas trop fort! – et de non-dits».

Daniel Alhadeff, psychologue et psychothérapeute, connaît bien cette phase de vie qu'est l'arrivée d'un enfant. «Et pour beaucoup de mamans, elle peut être vécue comme difficile. » Explications.

Révolution. Mettre au monde un bambin n'est pas de tout repos. C'est même, pour les mères, un véritable bouleversement, comme l'explique le professionnel. «Cela peut être lié aussi à un baby-blues ou une dépression post-partum. En tous les cas, c'est une période de la vie sous-estimée par la société et les médias, particulièrement la presse féminine. On présente la maternité comme épanouissante sur tous les plans, mais la réalité n'est pas toujours aussi idéale. »

Quelles en sont les raisons? Pour Daniel Alhadeff, «cela dépend, bien sûr, de chaque personne, mais plusieurs pistes existent». En voici trois:

\$ La séparation à la naissance. «Le fait de porter en soi l'enfant est tellement fantastique pour certaines femmes qu'il leur devient presque traumatisant de devoir se détacher de lui après l'accouchement. Elles vivent dans la fusion et dans l'illusion qu'elles ne font qu'un avec leur **bébé**. »

\$ Les projections humaines mais erronées. «Le nouveau-né arrive et il n'est pas ce que l'on imaginait. Aussi, tout ce que l'on a projeté sur lui ne correspond pas à la réalité. **Bébé** ressemble à qui il est! Maman, et quelquefois papa, doit alors faire le deuil de l'enfant fantasmé. Plus on imagine quelque chose de précis, plus on est déçu. »

\$ R etour compliqué à la maison. «Ce n'est pas évident de revenir chez soi après avoir été entouré à la Maternité, avec un petit qui pleure toutes les nuits ou qui a des besoins que nous ne comprenons pas toujours... Et lorsque l'on est soi-même exténué, faire face à cette situation peut être réellement ardu. »

Conseils. Alors, comment appréhender ces désillusions et s'en prémunir au mieux? Les réponses du professionnel.

\$ S'exprimer. «Dire ce que l'on ressent est très important. Si je ne suis pas bien, j'ai le droit de le communiquer à mon entourage. Idéalement, il serait judicieux de s'occuper de la maman. Malheureusement, mari ou parents ne sont pas toujours là. Pourquoi donc ne pas demander de l'aide à une sage-femme, par exemple? Les puéricultrices connaissent bien ces moments et elles sont aptes à répondre à ces états. »

\$ Prendre du recul. «Si la mère se dit qu'elle n'est pas normale, c'est grave. C'est le début de la mauvaise spirale! Il est naturel de ne pas savoir que faire avec un enfant qui pleure... Idéalement, les mamans devraient avoir assez de distance avec ce qu'elles entendent. Mais c'est un moment où les hormones nous jouent des tours, on subit plutôt qu'autre chose. »

\$ Ne pas lire des livres compliqués. «Il y a de tout, des mauvais ouvrages qui continuent dans l'illusion et d'autres qui vont dans la réalité du quotidien, comme les guides de Laurence Pernoud ou ceux de

Donald Winicott qui disait: «Soyez une mère suffisamment bonne mais surtout pas parfaite!»

Daniel Alhadeff va plus loin. «Certaines lectures peuvent aussi inquiéter davantage, en disséquant des maladies ou des problèmes pédagogiques. L'angoisse décuplerait. Commencez le livre et si vous vous inquiétez ou que c'est trop compliqué, stoppez tout de suite!»

\$ Ne plus taire la réalité. «Ce que l'on peut dire aux futures mamans, c'est de se préparer à ce que tout ne soit pas tout rose. Cela atténue le choc. Mais il ne faut pas tomber dans l'autre extrême, à savoir que tout sera noir. Je forme des éducatrices de la petite enfance dans ce sens. Et elles constatent, elles aussi, la détresse face à cette idéalisation de la venue de **bébé**. »

\$ Consulter. «Mieux vaut rencontrer un professionnel (psychologue ou psychiatre) avant que les symptômes ne soient trop prononcés (mauvaise estime de soi, sentiment d'être une mauvaise mère, etc.). La personne en détresse pourra dire ce qu'elle ressent, sera écoutée et évaluée.

»La thérapie peut alors être brève ou plus longue, mais la maman échappe ainsi à quelque chose de plus grave et forcément plus coûteux qu'une ou deux séances. »

psycho_0809.xml

Document TRIBGN0020090908e59800001