

RÉJANE ÉREAU
Illustrations de Fanny Vella

POST-

PAROLES DE MÈRES :
pour en finir avec les tabous

PAR-
TUM



AVEC LES TÉMOIGNAGES
d'Illana Weizman, Ophélie Bourgeois,
Élise Marcende (Maman Blues), etc.

LEDUC 

« “Post-partum”.

**J'aime ce terme un peu barbare parce que justement,
il est barbare. Il assume une crudité, un pragmatisme.
Être mère, ce n'est pas forcément bleu layette et rose glamour.
On s'émerveille d'avoir ce bout d'ange niché au creux des bras,
on adore l'idée de le chérir et de le voir grandir.
Faut-il pour autant en nier les aléas ? »**

Un recueil de 13 témoignages de femmes (et d'hommes !) sur le post-partum, un manifeste sensible, intime et engagé, pour briser les tabous autour de cette période encore trop mal vécue par de nombreuses femmes. Mais aussi des éclaircissements multiples :

❖ « **On en parle ?** » : la dimension sociale de la maternité, la dépression post-partum (qui touche 15 à 20 % des mères), la sexualité et le baby clash, la place du coparent, etc., avec notamment l'éclairage de la sociologue Illana Weizman et du médecin de santé publique Thierry Cardoso, spécialiste de la périnatalité.

❖ « **Maintenant, on fait quoi ?** » : comment prendre soin de soi, avec des conseils d'experts (Gurujagat Kaur, yoga-doula, Aurélie Cros-Wickrama, praticienne en Ayurvéda, etc.).

❖ **Les solutions politiques à mettre en place**, le post-partum étant devenu aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique.

Réjane Éreau est journaliste depuis 18 ans et maman d'un garçon. Elle explore les thèmes du vivre-ensemble, de l'identité et de la connaissance de soi. Son engagement sur les questions de diversité a été récompensé par l'ONU.

Fanny Vella est illustratrice depuis 2017 et maman d'une fille et d'un garçon. Elle a principalement axé son travail autour de la thématique des violences intrafamiliales, qu'elles soient éducatives ou conjugales.

18 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2234-6



editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Parentalité

POST-
PAR-
TUM

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré
Correction : Élodie Ther et Audrey Peuportier
Maquette : Jennifer Simboiselle
Illustrations : Fanny Vella
Design couverture : Nadine et Roger

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2234-6

RÉJANE ÉREAU
Illustrations de Fanny Vella

POST- PAR- TUM

PAROLES DE MÈRES :
pour en finir avec les tabous

LE DUC ↗

SOMMAIRE

Pendant longtemps, elles se sont tues, les mères...	9
Un bout de chair	17
Cachez ce corps que je ne saurais voir	35
Allaitez, prêt... Partez ?	51
Et un jour... le grand vide	67
Les traditions savaient	83
Loin des miens	97
Souffrance en héritage	111
On devient bipolaire	123
J'avais tant imaginé que ce serait naturel !	139
Toi, moi, nous, on va où ?	157
Sauvée par la sororité	173
Mon compagnon a assuré	187
Papa doula	203
Et maintenant, on fait quoi ?	217
Prendre soin	223
Une politique du post-partum	235
Merci !	247

PENDANT LONGTEMPS, ELLES SE SONT TUES, LES MÈRES...

Son fils devait avoir 4 semaines quand une amie m'a appelée, désespérée : « Mais ça ne s'arrête donc jamais ? m'a-t-elle demandé. Chaque jour, je découvre un problème auquel je n'ai jamais été confrontée. D'abord l'allaitement, puis la mycose. Et après la mycose, quoi ? C'est sans fin. À chaque fois, je cherche des infos, j'essaie de cerner le truc... et quand je pense y être à peu près parvenue, une autre galère débarque ! Jamais de ma vie je ne me suis sentie aussi impuissante. J'ai mal aux seins, mon bébé pleure tout le temps, et comme il ne parle pas encore, je ne sais pas comment le soulager. Déjà que ma grossesse avait été un calvaire et que l'accouchement ne s'était pas

passé comme je le souhaitais... Je suis épuisée. Moi qui croyais être une fille cool, tout-terrain, je me découvre flippée, stressée, contrôlante. Cet enfant prend toute la place : je n'ai plus d'espace pour moi, ni extérieur ni intérieur. Ma "petite voix" s'est tue, je me suis perdue de vue. Je suis en crise, je crois que je me manque... Il y a tant à faire, tout est tellement nouveau ! Depuis quand n'ai-je pas réussi à me ressourcer, à rester en silence et en communion avec moi-même ? Et encore, mon compagnon est très présent ! Je réalise que le post-partum n'est pas qu'une question d'organisation. Cette naissance me déstabilise à un niveau bien plus profond. »

Pendant longtemps, elles se sont tues, les mères. Devenir maman était censé être si instinctif ! Et s'occuper d'un nouveau-né, si épanouissant ! Nous sommes des femmes, oui ou non ? Et des super nanas, en plus, de celles qui ont réussi leur vie sociale, professionnelle et amoureuse avant de s'attaquer au projet « bébé ». Comment imaginer que nous pourrions ne pas gérer ?

Ben oui. Mais non.

Partout dans le monde, une parole se libère. Une nouvelle génération de mères ose dire que les premiers mois de la maternité sont plus rock'n'roll que ce qu'elles avaient imaginé. Le corps est chamboulé, on ne dort plus, on ne sait pas comment s'y prendre, on se sent seule, on hurle de ne pouvoir reprendre sa vie « d'avant ». Les copines sont débordées, la famille loin, les parents âgés. Qui pour nous apporter un coup de main ou une once de réconfort ? Le couple, lui aussi, est déstabilisé ; tous les repères ont changé. L'isolement pointe, on perd pied. Dire

qu'on a besoin d'aide est compliqué : comment avouer que nous ne nous sentons pas à la hauteur du rôle censé être le nôtre ? Sommes-nous des dégénérées, des aliens ayant raté le virage de l'instinct maternel ?

Les femmes de notre génération ont appris à être performantes. Tout bien faire, gérer, décider. Pour son enfant aussi, on souhaite le meilleur. Alors on se met la pression. Les semaines passent, on apprend à apprivoiser la nouveauté, on commence à trouver une organisation ; et c'est à ce moment-là qu'il faut reprendre le travail ! Et donc à nouveau ramer pour ré-imaginer le quotidien... À ce rythme, on s'épuise. Le bien-être du bébé ne doit pas se faire au détriment de celui de la mère ; trop d'abnégation peut mener au burn out.

La vie continue, disent certains. Pas si simple. La tête fait la bravache, mais le cœur ne suit pas. On parle de baby-blues, d'aléa hormonal ou de manque de nutriments, mais la question est plus complexe. Plus identitaire. Plus sociale, aussi. D'un côté, les transmissions familiales se sont délitées. De l'autre, *vox populi* nous dit : « Tu devrais être heureuse ; tu l'as voulu, ce bébé, oui ou non ? » L'extrême sensibilité, la vulnérabilité, voire le désarroi engendrés par cette période ne sont pas forcément faciles à confier, parce qu'ils ébranlent des fondements et ne correspondent pas à l'injonction d'une maternité idyllique. Qui pour en parler ? Qui pour nous soutenir ? Le coparent a ses propres émotions et ses propres casseroles à gérer. Pourtant, l'enjeu est essentiel : si la jeune mère ne bénéficie pas d'un cadre solide et bienveillant où se déposer sans se sentir jugée, elle risque d'en souffrir et de ne pas faire complètement le chemin dans la création de lien avec son enfant.

Au ministère des Solidarités et de la Santé, on est conscient du problème : des équipes planchent sur comment prévenir les difficultés maternelles et soutenir les débuts de la parentalité. Notre société s'ouvre doucement au concept de *matrescence* : de même qu'un enfant passe par l'adolescence pour devenir adulte, une femme ne devient pas mère dès l'instant où elle se retrouve avec un bébé. Acquérir cette identité est le fruit d'un processus. Le corps a besoin de temps pour se remettre du choc et des changements inouïs qu'il vient de traverser. Émotionnellement, l'arrivée d'un enfant ravive parfois des peurs ou des blocages et exacerbe les problèmes latents : héritages familiaux, mémoires enfouies, difficultés avec son partenaire...

Devenir parent est une révolution qui nous oblige à nous interroger sur nos besoins, nos attentes, nos valeurs et nos limites, ainsi que sur notre capacité à les exprimer. Confrontées aux difficultés des premiers mois, meurtries dans leur corps, éreintées ou déstabilisées par ce qu'elles sont en train de vivre, de jeunes mères sombrent dans l'épuisement ou dans la dépression. Elles se sentent trahies – « Pourquoi personne ne m'a-t-il rien dit ? » Elles doutent de leurs capacités et ne savent pas vers qui se tourner. Aller voir un psy est difficile ; elles ne sont pas malades, juste mamans !

Je peux en témoigner : il y a dix ans, je suis devenue mère. Ce bébé tenait du miracle : la médecine occidentale m'avait dit que je n'aurais jamais d'enfant ; la vie en a décidé autrement. Ma grossesse fut une ode à l'amour. La naissance de mon fils s'est bien passée. Et puis j'ai pris le mur. J'ai été l'une de ces apprenties mamans confrontées au sentiment d'être nulles, abandonnées et incomprises. Quand, au bout de six mois, j'ai osé en parler, je me

suis aperçue que j'étais loin d'être un cas isolé. En demandant aux femmes autour de moi comment s'était passé le début de leur maternité, j'ai ouvert la boîte de Pandore. Sidérée, j'ai découvert que tout le monde avait une histoire. « Oh j'en aurais, des choses à raconter ! » est sans doute la phrase que j'ai le plus entendue. Des femmes solides, des femmes tendres, des femmes hétéros, des femmes homos... Toutes, quand elles se sont mises à parler, même quinze ou vingt ans après la naissance de leur enfant, ont vu l'émotion ressurgir : elle était là, intacte, comme un secret qu'on peut enfin livrer, une parole qu'on peut enfin libérer.

« Je n'ai rien connu de plus initiatique », m'a par exemple confié une amie, pourtant grande baroudeuse devant l'Éternel. « Mon couple n'a pas tenu, peut-être à cause de ça », m'a dit une autre mère. Un an après leur accouchement, certaines jeunes mamans ne parviennent toujours pas à témoigner, tant la douleur est encore là ; l'intensité du changement, encore trop sensible ; la cicatrice de la césarienne, encore trop à vif ; le sentiment de s'être perdue, encore trop présent. Trop tôt pour dire, trop tôt pour guérir. Trop tôt pour mettre des mots sur les maux. Préférer tenter d'oublier, au risque de ne jamais s'en remettre tout à fait...

Ce livre se nomme *Post-Partum*. Du latin *post*, « après » et *partum*, « mise-bas ». J'aime ce terme un peu barbare parce que, justement, il est barbare. Il assume une crudité, un pragmatisme. Être mère, ce n'est pas forcément bleu layette et rose glamour. Ça ne fait pas « areuh areuh » tous les jours... Tout en faisant « areuh areuh » quand même, parce que là est la magie et l'ambivalence de l'affaire. On s'émerveille d'avoir ce bout d'ange niché au creux des bras, on adore l'idée de le chérir et de le voir grandir. Faut-il pour autant en nier les aléas ?

Ce livre se nomme *Post-Partum*, mais il aurait pu s'appeler *Accueillir* ou *Prendre soin*. Car en filigrane, là est la question : comment prenons-nous soin ? De qui, de quoi ? Notre système de santé accompagne la maternité physiologiquement, mais *quid* de ce qui se joue émotionnellement et psychologiquement, dans la profondeur de l'être ?

Il faut repenser le fait de « prendre soin ». Prendre soin, ce n'est pas traiter ni guérir. C'est être là, inconditionnellement, et accueillir ce qui se présente, heureux ou douloureux. Prendre soin de l'enfant, de la mère, du père, de ce qui se joue pour eux. Des espaces et du temps dont ils ont besoin pour récupérer physiquement et construire cette nouvelle relation et cette nouvelle identité. Prendre soin : quand on devient mère, cela veut-il dire s'oublier ? Prendre soin de soi, n'est-ce pas aussi oser avouer ses difficultés et demander de l'aide ? Prendre soin de nos proches, n'est-ce pas leur apporter le soutien dont ils ont besoin, même s'ils peinent à l'exprimer ? Personnellement, collectivement, comment prenons-nous soin ? Le prisme de la maternité questionne nos capacités d'accueil, d'amour et de solidarité. Comment pourrions-nous, à chaque niveau de notre vie, mieux « prendre soin » ?

Ce livre recueille la parole d'une douzaine de mères ou de couples. Des gens comme vous et moi, issus d'horizons culturels, sociaux et familiaux divers. Certaines femmes ont eu une grossesse classique, d'autres un parcours plus assisté ou plus alternatif. Certaines étaient mieux préparées ou entourées que d'autres. La plupart ne s'étaient jamais posé la question du post-partum avant de se retrouver avec un bébé dans les bras. Toutes ont eu à cœur de partager leur expérience sur

les chamboulements physiques, émotionnels, familiaux, voire existentiels que cet enfant a provoqués dans leur vie, ainsi que sur les forces qu'elles ont mobilisées, en osant l'intime et la complexité. Ensemble, leurs témoignages dressent un panorama franc, sensible et courageux de ce qui se joue en post-partum – du rire aux larmes, de l'émerveillement à la frustration, sur ce fil fragile sur lequel tanguent tous les nouveaux parents.

En regard, leurs histoires nous interrogent sur nous-mêmes : quel miroir tendent-elles à nos envies de maîtrise et de perfection ? Aux priorités que nous nous donnons ? À nos capacités d'accueil, d'attention et de soin, ainsi qu'à la juste répartition des tâches parentales et de la charge mentale ?

Mon fils fête ses 10 ans, et je réalise à peine maintenant combien il serait temps que je récupère de la fatigue que je traîne depuis sa naissance, et qui me fragilise encore. Son arrivée m'a poussée dans mes retranchements les plus profonds. Combien de fois aurais-je préféré filer voir du pays, plutôt que de passer mes journées à le nourrir, le changer, lui trouver un mode de garde, préparer des compotes maison et ruminer tout ce que j'aurais pu faire d'autre ? Combien de fois ai-je souhaité sortir sur un coup de tête, plutôt que d'avoir à préparer la poussette, le sac de change, le biberon, le doudou, et me rendre compte au moment de claquer (enfin) la porte qu'il venait de remplir sa couche ? Combien de fois encore en ai-je voulu à la terre entière de ne pas comprendre ce que je traversais, sans pour autant parvenir à lâcher mon fils, ni à demander de l'aide, ni à m'autoriser un massage, une sieste, ou le soutien ponctuel d'une baby-sitter ?

L'identité de mère est ambivalente, évolutive. Jour après jour, mois après mois, ce bout d'homme me confronte à moi-même. Mais bon sang, que je l'aime ! Il est ma plus grande fragilité autant que ma plus grande force. Avec lui, j'ai appris à aimer. Totalemment. Cruellement, il m'a aussi appris à m'aimer – assez, du moins, pour réussir à dire : « Stop ! Tant pis. Je m'y prends mal, mais je fais de mon mieux », ou « Stop ! Ça suffit, je n'en peux plus, ce n'est pas normal, faut qu'on en parle »...

Alors parlons-en : parlons de couches, d'hémorroïdes, de cicatrices, de nuits blanches, de seins qui giclent, de douleurs à pleurer, d'injonctions, de solitude, de larmes, d'extase, de sexe, de vulnérabilité... et surtout, surtout, parlons d'amour. Celui que chaque parent transmet, autant qu'il peut, à son enfant. Celui qu'on aimerait recevoir, aussi, tout autant qu'on en donne. Car nous ne sommes pas faits pour porter ça tout seuls. Parlons pour que l'information circule. Pour que les prochaines générations de parents soient mieux préparées et mieux soutenues. Pour que chaque maman sache qu'elle n'est pas seule, et que ce n'est pas « elle » le problème – car aussi déstabilisante que soit son expérience, elle est universelle. Pour que les proches, les soignants, le corps social et politique se mobilisent. Pour que, avec l'enfant, au fond, naisse l'art de la relation, de l'écoute et de la bienveillance.

Merci à l'ensemble des femmes et des hommes qui m'ont confié leur histoire et m'ont accordé leur confiance pour la rédaction de ce livre. Leurs témoignages, rédigés à la première personne, ont été écrits par mes soins, après entretien avec chacun d'entre eux.



UN BOUT DE CHAIR

Béatrice

Mère d'un adolescent de 16 ans,
de jumeaux de 14 ans et d'un garçon de 6 ans

« Le pire souvenir de ma vie, c'est la naissance de mon premier enfant.

Le dire ouvertement vous semble indécent ? C'est pourtant la vérité. Mon fils est né, et mon corps n'était que souffrance. J'avais les seins engorgés, le sexe dévasté. Je touchais ma vulve, je ne reconnaissais rien. Je ne comprenais rien. Je sentais les gros fils de l'épisiotomie. On m'avait dit de la passer au sèche-cheveux, d'y mettre de l'éosine pour assécher la plaie. Mais où, quoi, comment ? Aucune idée. Je faisais ce qu'on m'avait dit de faire, mais je ne savais même pas ce que je touchais. Mon sexe était méconnaissable. Il m'était devenu complètement inconnu.

Je me revois dans cette salle de douche, à la maternité. Du rouge partout – l'éosine, c'est rouge. Et mon fils qui hurlait parce qu'il avait faim, parce qu'il fallait que je lui donne le sein ! Je me souviens m'être dit : « Je vais mourir. Ce n'est pas possible. Je ne suis plus qu'un bout de chair. »

J'avais 25 ans, j'étais une jeune femme brillante. École de management, poste à responsabilités en entreprise. Étudiante

brillante, collaboratrice brillante. Et je n'avais aucune idée des impacts majeurs qu'allait avoir la naissance de mon fils sur mon corps. Qui est au courant ? Qui prévient la femme, avant ? Qui lui dit qu'elle va perdre du sang, au point de devoir porter des couches après l'accouchement ? Ou qu'elle risque de se retrouver avec des hémorroïdes et l'anus tout défoncé ? J'ai mis quinze ans à en parler – c'est dire le tabou !

Quand mon fils est arrivé par voie basse, il pesait 4,4 kilos. Ce n'était pas prévu, un poids pareil. Pendant l'accouchement, l'obstétricien gueulait : « Allez, poussez ! Mais poussez, voyons ! » Finalement, le bébé est sorti par forceps. Mais j'avais tant poussé que mon anus n'est jamais revenu comme avant. Quand je m'en suis ouverte à une amie, elle m'a dit : « Ben oui, moi aussi ! » Ma sœur a cinq enfants. Suite à ses différents accouchements, elle a gardé des hémorroïdes externes, qui la démangent en permanence. « Arrête de te gratter les fesses, Maman », lui demande parfois son fils. Mais si tu savais, mon chéri, que c'est à cause de toi ! Tu ne peux pas leur en vouloir, mais Dieu, que c'est cruel.

**« Tout était si nouveau,
j'étais si désespérée... »**

J'avais adoré être enceinte. Ces deux cœurs en moi... Mais oui, l'arrivée de ce bébé reste la pire expérience de mon existence. À l'hôpital, je ne connaissais tellement rien au fonctionnement d'une maternité que je n'ai pas compris tout de suite que c'était à moi de changer ses couches. Je pensais benoîtement

que les aides-soignantes allaient s'en charger ! Tout était si nouveau, j'étais si désespérée... Plongée du jour au lendemain dans un monde dont je ne maîtrisais aucune coutume, aucun code. Et il aurait fallu que je m'y comporte immédiatement de manière fluide et naturelle !

Je me souviens de l'air dédaigneux de l'aide-soignante quand elle a découvert que mon fils était resté dans son caca pendant deux jours. Désolée mais non, je ne sais pas changer une couche ; personne ne m'a montré ! Je n'ai rien compris à ce bébé, mais je n'osais pas poser de question. Je me revois, le nourrisson dans un bras, un livre de périnatalité dans l'autre ; je tentais de trouver des clés, de sortir du naufrage. « Tu devrais peut-être regarder ton fils, plutôt que tes bouquins », m'a conseillé ma mère – une paysanne polonaise. À l'époque, je n'ai pas saisi ce qu'elle tentait de me dire. J'étais si accrochée à l'image de la jeune mère fantastique ! Celle qui allaite, épanouie, triomphante. Moi j'ai détesté allaiter ; je vivais quelque chose que je ne voulais pas vivre, mais je me suis accrochée. Quand mon fils prenait mon sein, je devenais toute blanche. Littéralement, tel un vampire, je le sentais me vider de mon énergie. Et il tétait toutes les heures ! C'était horrible. Et le pire, c'est que j'ai allaité les suivants.

Quand j'ai accouché de jumeaux, mon fils aîné avait 20 mois. Bizarrement, j'ai trouvé ça plus facile : avec trois bébés sur les bras, la charge de travail était devenue si intense que les questions existentielles sont passées à la trappe. Tout ce qui me restait de velléités de mère parfaite s'est dissous. À courir d'un incendie à l'autre, je n'avais même plus le loisir de me demander pourquoi je n'étais pas heureuse, alors que j'aurais dû l'être. Pendant cinq ans, je n'ai pas vécu : j'ai géré.

VOUS AVEZ
APPELÉ ?

OUI, JE CROIS QU'IL
FAUT QUE VOUS
CHANGIEZ SA
COUCHE.

MAIS POURQUOI
IL PLEURE,
BON SANG ?

COMMENT
se
connecter
à son
BÉBÉ ?

DE
SE
AZ

ÊTRE
une
SUPER
Maman



À la maternité, ma poitrine s'est engorgée. La douleur me submergeait, mes seins ressemblaient à deux ballons de basket, mais je continuais, en soldat dévoué, à tirer mon lait. Quand mes seins se sont bloqués, il a fallu les bander pour endiguer la montée de lait. J'avais l'impression d'être renvoyée au XIX^e siècle ! Pendant quarante-huit heures, ils ont dégouliné non-stop, nuit et jour. Les gens venaient me voir, je souffrais le martyr, j'avais mes gamins sur les bras et du lait plein mon tee-shirt.

En sortant de là, j'ai continué à tout assumer. Peut-être ai-je creusé ma propre tombe : en femme forte et fière, il était hors de question que je paye une étrangère pour qu'elle s'occupe de mes fils. Pour qu'elle les baigne, pour qu'elle les nourrisse, pour qu'elle les endorme. Cette part d'amour, c'est moi qui devais la leur donner. Sans doute y avait-il là une forme de toute-puissance... Mais je reste convaincue d'une chose : une femme ne devient pas subitement maman à la naissance de son enfant.

C'est d'ailleurs ce que m'a dit, durant ma première grossesse, une fille avec qui je travaillais. Elle était plus âgée que moi, je ne l'aimais pas beaucoup. Quand elle m'a lancé : « Ce n'est pas parce que tu accouches que tu deviens mère », j'ai pensé : « Ta gueule, frustrée, vis ta vie au lieu de t'occuper de la mienne ! » Mais la première nuit, quand je me suis retrouvée seule avec cette bestiole bizarre et un peu grise qu'était mon fils, ses propos me sont revenus. Hagarde, je regardais le nourrisson posé sur mon lit. Je ne savais plus où j'étais, je ne comprenais rien à comment tout cela fonctionnait ; et j'ai béni cette femme. Sans ses paroles, j'aurais eu peur de moi. J'aurais pensé que j'étais un monstre.

Dans les semaines qui ont suivi, j'étais parfois si fatiguée, si au bout de tout, que j'avais envie de jeter mon fils par la fenêtre. Quelques mois plus tôt, j'étais pourtant la première à ricaner devant les affiches conseillant de ne pas secouer son bébé ! « Quelle mère peut faire un truc pareil ? » avais-je alors pensé. Eh bien, après trois mois sans sommeil, cela m'a traversé l'esprit. J'avais repris le travail. Laisser mon enfant à la crèche le matin m'était insupportable. Fuir le bureau à 17 heures pour le récupérer était un cauchemar. Sans compter les bronchiolites à répétition... L'horreur. J'ai basculé du clan des business girls en vogue à celui de la pauvre fille submergée par sa maternité.

**« Ce n'est pas parce que tu accouches
que tu deviens mère. »**

« C'est courant d'avoir envie de jeter le bébé par la fenêtre, m'a rassurée une pédiatre. Ce qui n'est pas normal, c'est de le faire. » Ouf, je n'étais pas folle ! Mais que le vernis de la civilisation est mince... La directrice des ressources humaines de mon entreprise m'a convoquée : « Vous pouvez réussir et être une bonne maman », m'a-t-elle dit. Elle qui n'avait pas d'enfant, que pouvait-elle en savoir ? Aujourd'hui, je comprends : moi le boudin épuisé qui n'arrivait pas à perdre ses kilos de grossesse ni à concilier sa vie de mère avec sa vie professionnelle, je n'avais pas forcément à coller à l'image médiatique de la wonder woman façon Rachida Dati, qui allaite son bébé tout en reprenant ses fonctions ministérielles.

Le souci, au fond, ce sont toutes les histoires dont on nous abreuve. L'instinct maternel n'existe pas : c'est le fruit d'une construction sociale, destinée à convaincre les femmes de leur devoir d'enfantement et de l'attachement immédiat qu'elles sont censées ressentir pour leur bébé – afin de les maintenir dans ces fonctions. Jusqu'au XIX^e siècle, ni les nobles ni les paysans ne s'occupaient de leurs bébés : les premiers les mettaient en nourrice, les seconds les emmaillotaient puis les suspendaient au mur par un clou. La mortalité infantile était telle qu'il était sain de ne pas trop s'attacher ! Ce n'est qu'ensuite que la famille a été promue comme valeur centrale. Le lien maternel varie selon les époques et les cultures. Mais, aujourd'hui, l'injonction à une maternité épanouie est telle que certaines femmes font l'impasse sur leurs propres besoins pour jouer le rôle qu'elles pensent devoir assumer. Et que ce peut être douloureux...

**« J'ai basculé du clan des business girls
en vogue à celui de la pauvre fille submergée
par sa maternité. »**

Récemment, dans le train, j'ai aperçu une jeune femme toute mignonne, toute parfaite, accompagnée de son bébé. Elle était seule, il y avait du monde. Elle jouait les fortes, mais je voyais bien qu'elle galérait pour s'installer et trouver quoi faire du grand couffin dans lequel était couché son nourrisson. Autour, personne ne s'en souciait. Alors j'ai fait ce que nul n'avait jamais fait pour moi : je me suis levée ; j'ai demandé à l'adolescent qui occupait la place à côté d'elle

d'aller s'asseoir un peu plus loin, afin qu'elle puisse poser son couffin. Nous nous sommes mises à parler. Elle m'a avoué que c'était dur. Je l'ai réconfortée : elle pouvait très bien s'occuper en même temps d'elle et de son bébé. En commençant par exemple par poser son bras quand elle lui donnait le biberon, plutôt que de le maintenir en l'air... et en osant demander de l'aide.

Personnellement, c'est cet abîme de solitude qui m'a le plus heurtée. Mon mari tenait de grands discours sur l'égalité entre hommes et femmes, il était très fier de son épouse, mais concrètement, qui pensait à tout, planifiait, anticipait, prenait les rendez-vous chez le médecin ? J'en voulais à mes copines déjà mamans de ne pas m'avoir prévenue. « À quoi cela aurait-il servi ? » ont-elles rétorqué. Mais à me préparer, comme je m'étais préparée à la douleur de l'accouchement ! Et à ne pas me dire que j'étais une dégénérée !

**« J'en voulais à mes copines déjà mamans
de ne pas m'avoir prévenue. »**

Je me revois encore, après la naissance de mes jumeaux, sortant sous la pluie avec mon aîné sur le ventre et ma poussette double. Chaque fois que je manœuvrais cet engin sur les trottoirs parisiens en tentant de slalomer entre les crottes de chien, je pensais aux gens en fauteuil roulant – « mais comment font-ils ? » Ce jour-là, mes fils se sont mis à hurler. Je n'avais pas dormi, j'étais à bout, je me suis effondrée : « Putain, mais ce n'est pas possible ! » Un vieux monsieur est passé.

« Madame, il faut vous faire soigner ! » m'a-t-il lancé. Rien que d'en parler, j'ai envie de pleurer ; ces paroles ont été d'une telle violence... Non seulement on ne t'aide pas, mais en plus, on t'enfoncé. Je faisais tout pour être une bonne maman, et c'est l'inverse qui se passait. C'était dur. Mais l'homme avait raison : il aurait fallu que quelqu'un prenne soin de moi. Je me suis réfugiée dans une librairie et j'ai fondu en larmes. Le libraire a été formidable : « Cet homme ne connaît pas votre vie, m'a-t-il apaisée. Il ne faut pas que cela vous affecte. » Alors, quand la jeune femme du train m'a dit qu'elle n'en pouvait plus, je lui ai simplement répondu : « C'est OK, je comprends. » J'avais tellement connu moi-même la détresse de la solitude et du jugement...

Aurais-je pu faire autrement ? L'arrivée de mon premier fils m'a fait voir tous mes enfermements. J'habitais dans un beau quartier, mais tout le monde autour de moi était si affairé qu'il n'y avait pas de solidarité. En fille de paysanne, je n'ai pas su non plus demander de l'aide. Je passais mes journées seule avec mon bébé, dans mon joli appartement tout bien décoré. En femme intelligente, j'avais jusque-là tout parfaitement réussi ; et je comptais réussir mon fils de la même façon, en utilisant ma tête et mon raisonnement... J'étais aussi très fière de mon indépendance ; mais quand mon fils est né, cette fierté a sans doute contribué à mon isolement.

Nous sommes en permanence piégés dans des modèles mentaux – personnels, familiaux, sociétaux. Toutes ces histoires, individuelles ou collectives, dans lesquelles nous sommes enfermés ! Forcément, si tu compares ta vie à l'histoire

de prince charmant ou de mère parfaite que tu te racontes, tu sombres. Parce que ce que tu traverses te semble tout pourri ! Mais s'il n'y avait pas d'histoire ? À l'école, on nous enseigne le fonctionnement des planètes, les maths, Montaigne, mais qui nous explique ces schémas qui façonnent le monde, et comment nous en émanciper ?

J'ai fini par comprendre que la clé, c'est d'apprendre à danser avec le réel. Un bébé, c'est un *crash test*. Il pleure, tu ne comprends rien, t'es épuisée, tu ne te fais plus confiance, tu te sens impuissante et t'as l'impression de déranger la terre entière avec ton même hurlant, alors que tu voudrais simplement pouvoir te poser trente minutes avec un livre ou que quelqu'un prépare le repas à ta place. Face à la situation, tu as trois choix : soit tu casses le cadre, soit tu casses l'enfant, soit c'est toi qui casses.

**« Forcément, si tu compares ta vie à l'histoire
de prince charmant ou de mère parfaite
que tu te racontes, tu sombres. »**

Ce qui m'a tuée avec mon premier fils, c'est l'injonction. À la maternité, une aide-soignante assénait « rouge », l'autre « vert ». On m'avait dit qu'il fallait espacer les tétées de quatre heures, mais mon bébé avait si faim qu'il n'y avait que quarante minutes entre chaque. Du coup, mon mari me reprochait de trop le nourrir ! Je devenais dingue, à ne plus savoir si je faisais du bien à mon enfant ou si j'étais en train de le bousiller.