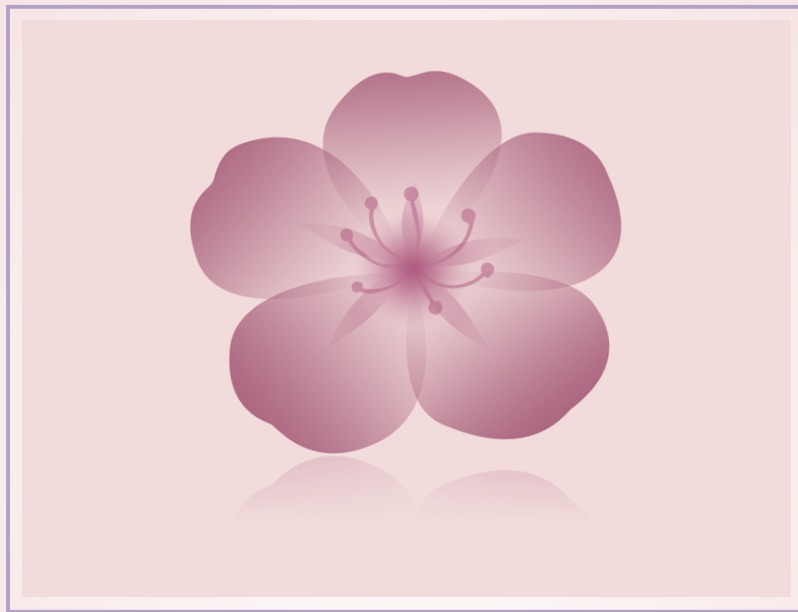


LES ÉTATS ÉMOTIONNELS DES
—
JEUNES MAMANS



SANDRINE DIXNEUF

PSYCHOLOGUE

CABINET: 3 AVENUE DE LA PRODUCTION
QUARTIER SAINTE THÉRESE – ROND POINT DE VANNES
44 100 NANTES
TÉL: 06 84 56 35 14

Les états émotionnels des jeunes Mamans



Le post-partum est la période après l'accouchement où des difficultés maternelles peuvent survenir: le baby blues, la dépression du post-partum et la psychose puerpérale en sont les manifestations les plus courantes.

Il est d'autant plus difficile pour les mères de reconnaître ces difficultés et d'oser en parler que la grossesse et la naissance restent dans les représentations sociales des heureux événements.

1-Reconnaître la souffrance chez les jeunes mères :

* du Baby-Blues à la psychose puerpérale :

■ Le baby blues

Mettre au monde un enfant entraîne de nombreux bouleversements et il est normal, après un accouchement, de se sentir parfois joyeuse, parfois triste et irritable.

Le baby Blues appelé aussi « syndrome du 3ème jour » après la naissance du bébé, concerne la majorité des femmes (environ 70%). Cet état entraîne des sautes d'humeur et des excès de tristesse temporaire. Il dure plusieurs jours, mais pas plus de deux semaines. Le « baby blues » est transitoire; il disparaît sans intervention.

• Les symptômes du baby blues :

Des pleurs, une labilité émotionnelle associés à des sentiments d'incompétence et de l'inquiétude. Il ne nécessite pas de traitement particulier. La jeune mère doit être écoutée, rassurée et réconfortée. En revanche, si les symptômes persistent au-delà de ces deux semaines, la question d'une difficulté maternelle émergente doit se poser.

■ La dépression du *post-partum* (DPP)

La dépression post-partum est un trouble beaucoup plus sérieux qui survient autour de la 4^{ème} semaine après l'accouchement. Les symptômes durent de quelques semaines à quelques mois ou plus. Cette dépression peut apparaître dans la première année de la naissance. Elle touche jusqu'à **15% des femmes qui accouchent mais aussi 5% des papas** qui doivent eux aussi, composer avec de nouveaux changements de vie importants.

- **Les symptômes de la dépression post-partum:**

Les signes avant-coureurs de la dépression post-partum peuvent être fort difficiles à cerner puisqu'ils se confondent souvent au départ avec le « baby blues ». Il faut surtout porter attention à l'intensité des symptômes et à la durée de ceux-ci.

On note de la tristesse, des pleurs, des pensées négatives, de l'instabilité dans l'humeur, de l'irritabilité, de l'anxiété, une perte d'intérêt et de plaisir dans les activités quotidiennes, un sentiment d'engourdissement, des difficultés de concentration, un retrait social de l'agitation ou lenteur, des troubles du sommeil, de l'appétit, de la fatigue continue, une absence de joie, un manque de confiance dans son rôle de mère, une préoccupation anormale de la santé du bébé, un manque de plaisir et de naturel envers le soin du bébé, un sentiment de culpabilité et d'échec face à son bébé, peur de nuire à son enfant ou au contraire se sentir rejeter de celui-ci, des idées suicidaires dans les cas les plus sérieux.

■ La psychose puerpérale :

Cette pathologie apparaît brutalement, la plupart du temps entre le 3^e et le 14^e jour après l'accouchement; elle concerne 1 à 2 naissances pour 1 000. Les symptômes sont des idées délirantes, des hallucinations, une perception altérée de la réalité ; ils sont généralement centrés sur l'enfant et sa naissance (négation de la maternité, sentiment de non-appartenance ou de non-existence de l'enfant, conviction que l'enfant est mort, qu'il a été substitué, etc.).

■ Vous avez un doute ?

Si vous avez accouché il y a plus de 6 semaines (afin de ne pas confondre ces résultats avec les signes du baby blues), vous pouvez utiliser l'échelle de dépression post-partum d'Edimbourg : cet auto-questionnaire de dépistage qui comprend 10 items facilement interprétable.

http://www.lavieavecunnouveaubebe.ca/resources/EPDS_checklist_fr.pdf

2- Et pour le bébé, que se passe-t-il ?

Cet état dépressif met les mamans « au ralenti », « silencieuses », moins opérantes quant aux besoins de leur bébé. Quand elles interviennent auprès de leur nourrisson, ces mères sont anxieuses et culpabilisent de ne pas être à la hauteur. Les interactions mère-bébé deviennent inadéquates et vont proposer des réactions inappropriées auxquelles le bébé va donner réponse. Il peut s'installer alors une relation plus ou moins dysharmonieuse.

L'entourage : le papa, les frères et sœurs, la famille élargie peut contrebalancer ces difficultés. La présence du psychologue peut également proposer une écoute appropriée pour rétablir un lien naturel et intuitif que la maman peine à mettre en place.

3-L'accompagnement du conjoint et de l'entourage:

Ces derniers peuvent se sentir démunis face aux difficultés exprimées par la mère et éprouver parfois une certaine forme de découragement. Pour permettre aux proches de rester aidants et efficaces, le psychologue peut les aider et ne pas rester seul avec la jeune maman. Ils peuvent s'appuyer sur lui, être écoutés et compris dans leur souffrance.

4-La prévention des difficultés maternelles pendant la grossesse:

Elle passe par une bonne prise en compte des émotions maternelles, une préparation à la fonction parentale, une prévention des situations stressantes avant et après la naissance. Un soutien psychologique centré sur la future mère et sur le couple est un élément de prévention efficace.

Par exemple : le psychologue peut aider le couple à se préparer de manière réaliste au fait de devenir parents, il peut aider la futur maman à mobiliser ses propres ressources, internes ou externes, il permet aux parents d'exprimer leurs émotions inattendues et leurs difficultés psychiques face à ce futur rôle de parent.

5-Prise en charge après l'accouchement

Le psychologue favorise, encourage l'expression et propose une écoute, repère les difficultés et l'insatisfaction rencontrés, il aborde la situation sans jugement ni culpabilisation.

En séance on y trouve des outils pour réussir à s'adapter à sa nouvelle vie. Le psychologue aide à travailler sur les pensées, les émotions et les comportements qui sont liés à l'humeur dépressive. Le psychologue aide à réfléchir sur les ruminations négatives afin de les remplacer par une vision plus juste de la réalité. Cela peut aider à augmenter l'estime de soi, à reprendre confiance en sa capacité d'être une bonne mère et à retrouver de l'espoir. On y aborde aussi les comportements qui pourront graduellement être adoptés pour aider à rendre la tâche moins lourde.

Le lien de confiance qu'on entretient envers le psychologue demeure l'élément le plus important.

6-Ouvrages et site associatif :

- L'association Maman-Blues:

<http://www.maman-blues.org>

Site et association parentale consacrés à la difficulté maternelle. Le site Internet propose de nombreuses explications sur la difficulté maternelle, des témoignages de mères.

- Un site complet avec des témoignages et une foire aux questions pour les femmes enceintes, les nouveaux parents, y compris les pères, des nouveaux-nés et des jeunes enfants.

http://www.lavieavecunnouveaubebe.ca/index_fr.htm

- Allenou (Stéphanie), *Mère épuisée*, Les liens qui libèrent, 2011
Récit poignant, témoignage d'une mère face à la maternité. Sans tabou, elle livre sa perte de contrôle, ses sentiments d'isolement, de doute, de peur dans notre société qui idolâtre la maternité.
- Dayan J. *Maman, pourquoi tu pleures ?* Paris : Odile Jacob, 2002 : 280 p.
Devenir mère est un moment privilégié dans la vie d'une femme. Mais parfois, l'inquiétude, l'épuisement, ou la tristesse viennent assombrir le bonheur attendu.
- Abécassis (Eliette), *Un heureux événement*, Albin Michel, 2005
« Désormais ma vie ne m'appartenait plus. Je n'étais plus qu'un creux, un vide, un néant. Désormais, j'étais mère ».