

Mamy blues

**Par Sophie Schneider. Livres Corine Jamar.
Photo Tanguy Cortier. Illustrations Aurore de Boncourt.**

Devenir maman, c'est bouleversant et parfois, ça se paie d'un petit coup de baby blues...



Retrouvez **air** de familles
une coproduction **ONE/rtbf**



Rencontre avec

Docteur Marie-Christine Mauroy,
médecin directeur à l'ONE.

★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
★ En radio sur **VivaCité**, en direct, le jeudi 23 mars, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré
★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Qu'est-ce que le baby blues?

Le baby blues, qui touche une proportion importante de jeunes mamans, est induit par les modifications hormonales, la fatigue intense de l'accouchement et les chamboulements émotionnels et concrets de la naissance.

C'est ce qu'on appelle la dépression post-partum?

Non, pas du tout! Le baby blues se traduit par des épisodes de découragement ou de tristesse, pendant quelques jours, voire deux ou trois semaines, au décours de l'accouchement. Ces modifications de l'humeur sont tellement fréquentes qu'on peut les considérer comme normales. Elles sont liées à des causes objectives et peuvent alterner avec des phases plus joyeuses. La dépression est un état plus permanent de fatigue, il faut les différencier. En cas de doute, on n'hésitera pas à en parler à son médecin.

Donc, contre le baby blues, on ne fait rien?

Si, il est important que l'entourage de la maman lui apporte reconnaissance, écoute, déculpabilisation, soutien et compréhension. Permettre à la mère de se reposer, en la soulageant, par exemple, de certaines tâches ménagères. Espacer les visites après le retour à la maison et proposer d'aider plutôt que de se laisser servir. Au lieu d'un énième doudou, pourquoi ne pas offrir une heure ou deux de ménage, ou juste une présence pour s'occuper de l'enfant ou des autres enfants pendant qu'elle se repose... La meilleure chose que l'on puisse offrir à la mère est de l'aide concrète et pratique.

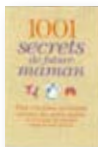
N'empêche, même si c'est normal, les mamans se sentent coupables, comment relativiser?

Se sentir dépassée, fatiguée, impuissante, voire détachée, cela arrive à plus de jeunes parents qu'on ne le croit. Cela ne signifie certainement pas, comme trop de femmes ont tendance à le croire, qu'elles sont de mauvaises mères! La culpabilité et le refoulement créeront plus de dégâts que le fait d'accepter sa fatigue. Par contre, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide...

Oui, mais c'est parce qu'elles craignent que le bébé le ressent et en souffre...

Les premiers moments sont importants, mais chaque relation se crée à son rythme. Parfois, le lien se fait au premier regard, parfois cela prend quelques semaines, sans que l'enfant n'en soit traumatisé! On attend encore des parents et surtout des mères qu'elles manifestent dès la naissance leur «instinct maternel», alors que notre société très civilisée nous pousse habituellement à réfléchir et à maîtriser toutes nos actions. La grande majorité des parents trouvent petit à petit les bons gestes, les bons mots. Cet apprentissage par essais, erreurs et réussites fait partie du processus de découverte réciproque entre l'enfant et ses parents. De plus, tout ne repose pas sur les épaules des parents, l'enfant a sa propre personnalité, son propre rythme, il est partie prenante du processus. ★

Spécialisés dans l'accompagnement des futures mamans, les auteurs livrent leurs secrets pour vivre le mieux possible sa maternité, avant, pendant et... après.



1001 secrets de future maman, Sophie Dumoutet, Véronique de la Cochetière et Anne Sorin, éd. Prat, 14,90 €, à partir de 18 ans.

Il n'y a pas que les mamans qui peuvent être victimes du baby blues, le futur aîné de la fratrie aussi. C'est l'occasion de parler avec lui de sa propre naissance.



Attendre un petit frère ou une petite sœur, Docteur Catherine Dolto, éd. Gallimard jeunesse, 6 €, à partir de 3 ans.

Après la pédagogie, plongeons-nous dans le dernier polar de la reine incontestée du suspense psychologique dont le baby blues de Claire sert de formidable point de départ.



Une mère sous influence, Patricia Mac Donald, éd. Albin Michel, 22,35 €, à partir de 16 ans.