

## La matrescence : naissance d'une maman



# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>QU'EST-CE QUE LA MATRESCENCE ?</b>	<b>4</b>
<b>QUELS SONT LES BOULEVERSEMENTS QUE PEUT TRAVERSER LA MAMAN ?</b>	<b>5</b>
<b>MODIFICATIONS PHYSIQUES</b>	<b>5</b>
<b>PRESSION SOCIALE</b>	<b>5</b>
<b>SOLITUDE ET ISOLEMENT</b>	<b>5</b>
<b>RÉACTIVATION DE FRAGILITÉS PERSONNELLES ET/OU TRANSGÉNÉRATIONNELLES</b>	<b>6</b>
<b>BOULEVERSEMENT DES HABITUDES</b>	<b>6</b>
<b>COMMENT RENDRE CE PASSAGE LE PLUS SEREIN POSSIBLE ?</b>	<b>7</b>
<b>SE RÉAPPROPRIER SON CORPS TOUT EN PRENANT SOIN DE LUI</b>	<b>7</b>
<b>S'ÉCOUTER ET SUIVRE SON INTUITION</b>	<b>7</b>
<b>PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON COUPLE</b>	<b>8</b>
<b>ÊTRE ENTOURÉE</b>	<b>8</b>
<b>AUTRES</b>	<b>9</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>10</b>

## INTRODUCTION

C'était une évidence de me pencher sur la période du post-partum, puisqu'elle a été relativement difficile pour moi. J'ai voulu approfondir ce thème tout d'abord pour moi, pour en apprendre plus sur ce passage, pour me donner des pistes, pour essayer de comprendre ce qui s'est passé durant ma propre naissance de maman, pour mettre des mots, en quelque sorte pour m'aider à apaiser tout ça. Le post-partum me touche particulièrement et je souhaite pouvoir être aux côtés de nouvelles mamans pour les soutenir au plus proche de leurs besoins.

Au-delà de ça, j'ai pu observer, écouter, lire énormément de témoignages de mamans, proches ou moins proches pour lesquelles cette traversée avait été très intense, difficile, remplie de questionnements, de peurs, de doutes, d'incompréhension et j'en passe. Tout ce qu'implique la venue d'un petit être, tant au niveau psychologique, hormonal, physique ou encore identitaire, est à mon sens trop peu connu et pris en charge. Cette absence d'information montre d'ailleurs le manque de considération et de connaissance sur ce sujet tellement crucial. Ce passage peut être très mal vécu et le fait d'en avoir connaissance, d'en savoir les enjeux et les pistes possibles, permettrait sûrement de le vivre plus sereinement et plus en conscience. Diffuser l'information permettrait une meilleure compréhension de cette période charnière et un soutien plus adapté aux besoins de la maman.

Chaque personne est différente, chaque bébé est différent avec ses besoins propres, chaque événement peut donc se vivre différemment. C'est-à-dire que le même événement, la naissance d'un enfant, peut se vivre en harmonie et avec des émotions agréables pour telle personne et avec beaucoup de difficultés et d'émotions désagréables pour telle autre personne. De plus, il n'y a pas de recette miracle. Un ajustement ici n'aura pas le même effet que là. De même que ce qui a fonctionné un jour ne fonctionnera peut-être pas un autre jour. L'idéal n'est pas de donner des méthodes toutes faites, mais simplement d'être à l'écoute de ce que vit la personne, d'être vraiment présente pour elle et de lui permettre de se questionner pour qu'elle trouve sa propre réponse.

A travers toutes les recherches, les lectures et les observations menées, j'ai pu rassembler des informations directement transposables dans ma pratique. Tout d'abord de manière préventive lors des séances prénatales en informant les couples de ce que peut concrètement engendrer la venue d'un enfant et en mettant en place des stratégies pour que le post-partum soit vécu au mieux pour les parents. Et aussi tout au long du post-natal, en étant pleinement présente pour la famille, en la soutenant dans cette période cruciale, en étant à l'écoute, en informant, en questionnant et en proposant des pistes.

L'idée est de diffuser ce texte à toute personne intéressée par le sujet : futurs parents, nouveaux parents, accompagnant(e)s à la naissance, ... Cette transmission permettrait de les informer sur l'existence de la matrescence, leur fournir des explications sur cette période, ainsi que de donner des pistes d'accompagnement pour les personnes entourant la nouvelle famille.

## QU'EST-CE QUE LA MATRESCENCE ?

Le matrescence, terme inventé par l'anthropologue Dana Louise Raphael, est la contraction des mots "maternité" et "adolescence". Tout comme l'adolescence est la période de transition de la puberté jusqu'à l'âge adulte, la matrescence est le passage de femme à maman. C'est la naissance d'une mère. Cette phase peut être vécue comme un temps de bouleversement profond où de nombreux changements physiques, hormonaux, émotionnels et psychiques entrent en compte.

Dans "Le Mois d'Or – Bien vivre le premier mois après l'accouchement", Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin expliquent bien ce bouleversement :

Vingt-quatre heures après l'arrivée du bébé, les parents et en particulier la mère sont submergés, tant le bouleversement physiologique et psychique est intense. La période qui s'ouvre alors est unique, spéciale, hors norme, éloignée des repères sociaux et du cadre spatio-temporel ordinaire. Les jours et les nuits ne seront plus jamais les mêmes. Une immense transformation s'opère, gagnant jusqu'à la moindre de nos cellules.

Pour bien comprendre que ce processus peut être relativement long et épineux, Daniel N. Stern et Nadia Bruschweiler-Stern dans la "Naissance d'une mère" parlent du moment où elle devient maman. A première vue, tout porte à croire que ce moment se fait à l'accouchement. Sauf, que la réalité est autre. Il y aurait plusieurs étapes, toutes plus importantes les unes que les autres pour que l'identité maternelle soit bien établie. La première étape se situe à un moment donné de la grossesse, c'est la préparation mentale à changer. La deuxième se met en place dès la naissance du bébé, c'est le travail émotionnel en vue de la transformation de qui nous sommes en train de devenir. La dernière étape se réaliserait entièrement après avoir passé quelques mois à s'occuper de son bébé, c'est l'intégration de tous ces changements de vie. A ce moment-là, la femme réalise enfin qu'elle est belle et bien devenue maman.

Dans "L'ambivalence de la mère", Michèle Benheim mentionne que "l'ambivalence maternelle n'est pas un accident de la relation de la mère à l'enfant mais une nécessité structurante (...)". C'est un phénomène tout à fait dans la norme, mais pourtant très inconfortable puisqu'il se manifeste par des émotions diamétralement opposées : l'attraction et le rejet. Il y a là un écart entre ce que vit la maman, notamment grâce à l'ocytocine qui centre toute son attention sur son bébé, incapable de survivre sans, et ce que son esprit aimerait retrouver, comme son identité de femme, ses relations amicales, son couple, son travail, ses loisirs, ... C'est par exemple avoir envie de garder son enfant proche de soi tout en ressentant le besoin d'avoir de l'espace. C'est aussi rêver de retrouver sa vie d'avant sans enfant tout en ne pouvant pas imaginer sa vie actuelle sans son enfant.

Il faut savoir que cette période de transition est tout à fait normale, comme l'explique Alexandra Sacks, psychiatre américaine spécialisée dans l'accompagnement des femmes enceintes et des jeunes mamans, dans une conférence TED. Lors de nombreux suivis qu'elle menait auprès de patientes, elle a pu observer un mal-être qui ne pouvait pas être rattaché à la dépression du post-partum. Nombreuses de ses patientes n'étaient tout simplement pas malades mais étaient en train de vivre un changement intense, celui de la matrescence. C'est donc une phase normale de transition, d'adaptation qui peut cependant susciter de nombreuses interrogations. Par contre, il se peut que cette transition provoque une remise en cause identitaire trop intense et que d'y faire face seule n'est plus possible. A ce moment-là, la dépression est alors témoin du débordement émotionnel.

Ce passage est donc lié à des changements physiques, psychologiques et identitaires pour la femme devenue maman. Ils peuvent potentiellement bouleverser le postpartum. La personnalité de la maman, son histoire de vie, sa sensibilité, ses fragilités, son contexte social et l'écart qu'il peut y avoir entre ce que la maman avait projeté de vivre et la réalité, va lui permettre de traverser cette étape avec plus ou moins de facilité.

## QUELS PEUVENT ÊTRE LES BOULEVERSEMENTS LORS DE CETTE TRANSITION ?

### Modifications physiques

---

C'est indéniable, l'accouchement entraîne une série de changements spectaculaires sur l'état physique des nouvelles mamans : la silhouette changeante, la fatigue, la perte de cheveux, les lochies, les douleurs (comme les tranchées qui sont des contractions qui permettent à l'utérus de retrouver son volume d'origine), un vagin et un périnée enflés, une montée de lait, les seins qui gonflent, un ventre qui dégonfle, une digestion capricieuse, d'éventuelles cicatrices à la suite d'une césarienne ou d'une épisiotomie, une sécheresse vaginale, des fuites urinaires, d'éventuelles crises hémorroïdaires, sans oublier les fameuses variations hormonales. Bref, un tas de désagréments physiques est à gérer et à soigner. La maman doit apprendre à se réapproprier son nouveau corps.

### Pression sociale

---

Il est socialement attendu que les femmes aient des enfants, s'épanouissent dans leur nouveau rôle de maman, tout en gérant absolument tout à la perfection. A la télévision, dans les publicités, dans les magazines, sur les réseaux sociaux, la maternité est généralement présentée comme étant idyllique en miroitant une vie de famille parfaite, avec un partenaire parfait, dans une maison toujours bien rangée, avec des enfants mignons et sages et bien entendu en ayant retrouvé sa silhouette d'avant grossesse deux semaines après l'accouchement. Sauf que le message de cette médiatisation est impossible à supporter et peut en faire souffrir plus d'une. La culpabilité prend alors le dessus, puis l'isolement par peur d'être jugée. C'est un cercle vicieux. Le congé maternité impose aussi à la maman une certaine pression, un certain stress. Lorsque le bébé approche des quatre mois, la fin du congé payé prend effet et la maman doit gérer sa reprise professionnelle seul et comme si de rien n'était.

Pour Ingrid Bayot, formatrice en périnatalité spécialisée dans le post-partum, c'est un fait. Dans "Le quatrième trimestre de la grossesse, elle l'explique ainsi :

La pression sociale pousse vers un retour rapide à ce qui est désigné comme "la normalité", à savoir la séduction et la productivité. Or, ces deux dynamiques sont aux antipodes des réalités de l'après-naissance.

### Solitude et isolement

---

La société actuelle a oublié que de mettre au monde un bébé nécessite d'être entouré. Après un accouchement, les professionnels de la santé se focalisent presque exclusivement de l'état de santé général du nouveau-né, alors qu'une attention particulière (au niveau médical mais aussi émotionnel) devrait également être portée sur la maman. Elle-même se livre corps et âme à la survie de son bébé qui est totalement dépendant d'elle, oubliant même de s'écouter et de prendre soin d'elle. La maman peut alors se sentir seule, délaissée.

Le sentiment de solitude peut également se faire au moment où la famille quitte le lieu de naissance. Dès cet instant, elle est complètement livrée à elle-même, pouvant même aller jusqu'à avoir un sentiment d'abandon. Le retour à la maison est une étape importante dont il faut prendre soin.

## Réactivation de fragilités personnelles et/ou transgénérationnelles

---

La naissance peut réveiller en chaque nouvelle maman des conflits ou des luttes propres à son histoire (lien avec sa maman, vécu de naissance, enfance, ...) et même propres aux histoires des générations antérieures.

Isabelle Brabant, dans "Une naissance heureuse", donne une explication par rapport à la réactivation d'un passé lors du maternage. Lorsqu'une maman répond aux besoins de son bébé, tous les désirs et besoins qui n'ont jamais obtenu de réponse pendant la jeune enfance sont réactivés. Ainsi, de fortes émotions, agréables comme désagréables peuvent ressurgir et mettre la nouvelle maman dans une situation difficile à vivre.

Aussi, chaque enfant qui naît reçoit un héritage transgénérationnel, qui peut être un traumatisme vécu par des ancêtres. Il est possible que ce traumatisme ne se réveille jamais, mais il peut aussi ressurgir durant un épisode de vie, particulièrement lors d'une naissance.

## Bouleversement des habitudes

---

Comme le mentionne Daniel N. Stern et Nadia Bruschiweiller-Stern dans la "Naissance d'une mère", la venue d'un nouveau-né peut être une situation terrifiante lorsque la maman prend conscience qu'elle est responsable de la survie de son bébé. C'est une charge particulièrement lourde à porter, surtout pour un premier enfant.

En plus de cette immense responsabilité d'être parent, l'organisation et la vie quotidienne sont complètement chamboulées après l'arrivée d'un bébé dans la famille. Le rythme de vie est construit autour des besoins du nouveau-né, les nuits ressemblent à des jours et les jours à des nuits, les horaires deviennent totalement imprévisibles, il faut gérer le manque de sommeil et de repos, les sorties et autres petits plaisirs sont revus à la baisse pour un temps. La relation de couple peut également être mise à rude épreuve puisque l'équilibre est à refaire. En effet, il y a moins d'attention pour le partenaire, l'intimité amoureuse est mise de côté, les points de vue concernant le bébé peuvent être divergents. Tous ces bouleversements peuvent créer des frustrations, de l'insatisfaction dans le couple, dans la famille et pour soi.

## COMMENT RENDRE CE PASSAGE LE PLUS SEREIN POSSIBLE ?

### Se réapproprier son corps tout en prenant soin de lui

---

Durant les premières semaines après l'accouchement, le corps subit des changements physiques importants. Le rythme cardiaque, la digestion, le flux sanguin, l'utérus et son col, la peau, les ligaments, les tissus, en plus de la montée de lait et éventuellement de la mise en place de l'allaitement, sont des bouleversements que va subir la maman. Il est donc primordial se reposer dès que l'occasion se présente et de rester coucher (idéalement durant les 40 jours qui suivent l'accouchement) tout d'abord pour recharger les batteries mais aussi pour que le corps puisse retrouver toute sa force.

Il est évident qu'une bonne alimentation aide à régénérer les cellules du corps fatigué et donne de la force pour retrouver progressivement et tout en douceur sa mobilité.

Dans "Le Mois d'Or – Bien vivre le premier mois après l'accouchement" les auteures, Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin, soulignent que les six premières semaines après l'accouchement sont déterminantes pour la santé des prochaines années. En prendre soin permet d'éviter bon nombre de problèmes, même des années plus tard. Six semaines, c'est très peu dans une vie. Alors qu'est-ce qui nous empêche de lâcher le superflu pour se concentrer uniquement sur ses propres besoins et sur ceux de son bébé ?

#### Gestes concrets :

- *En amont, organiser les premiers jours, voire premières semaines au niveau logistique : que peut-on mettre en place pour que la maman n'ait à se préoccuper que de l'accueil et des besoins de son bébé ? A qui faire appel pour le reste (repas, courses, ménage, garde des éventuels autres enfants, ...) ? Comment prévoit-on les visites ? Est-ce que le couple veut privilégier leur intimité ou au contraire être entouré ? Comment s'organiser pour répondre à ce besoin ? Est-ce que le partenaire peut prendre congé durant quelques temps ?*
- *En amont, informer la maman sur les modifications possible que son corps va subir lors des premières semaines après l'accouchement.*
- *Lors des visites postnatales, apporter un plat chaud et équilibré avec quelques douceurs énergisantes à becter lors de fringales.*

### S'écouter et suivre son intuition

---

Lors des premiers mois de vie de son bébé, il est important de prendre ses distances par rapport aux informations, conseils qui circulent çà et là. Tout le monde veut apprendre à la femme à comment être enceinte, à comment accoucher, à comment élever ses enfants. Ces conseils, souvent contradictoires, embrouillent, peuvent même empêcher de reconnaître les signaux du bébé et de faire douter sur ces capacités à gérer son bébé. L'idéal serait d'être vraiment à l'écoute de son enfant et de suivre le plus possible son cœur, son ressenti, d'être tolérant envers soi-même (l'erreur fait partie de l'apprentissage) et de se faire confiance. Qui mieux que nous connaît l'enfant qu'on vient de mettre au monde ?

#### Gestes concrets :

- *Si la maman a de fausses croyances sur un sujet, lui donner des informations pertinentes pour qu'elle puisse ensuite faire des choix éclairés et prendre des décisions en toute conscience.*
- *Si la maman doute en ses capacités, l'inciter à verbaliser et lui proposer de se recentrer sur son ressenti à elle pour en dégager sa propre vérité et ainsi lui donner confiance en ses capacités.*

## Prendre soin de soi et de son couple

---

Les nouvelles mamans sont focalisées à 100% sur leur bébé jusqu'à mettre leurs propres besoins de côté. C'est un job à plein temps. Sauf qu'à un moment donné, les besoins refoulés et les émotions liées vont ressurgir brutalement tôt ou tard. Il est donc essentiel pour la maman de prendre du temps pour soi, de prendre soin d'elle.

Pour certaines mamans, se l'autoriser n'est pas une chose facile et est même contre-productif. Ayons juste à l'esprit qu'un bébé n'a pas besoin d'une maman parfaite, il a besoin d'une maman heureuse.

Cette bulle d'air permet donc à la maman de souffler, de décompresser, de dire stop, de faire retomber la pression, de se recentrer pour ensuite être plus disponible pour sa famille. Tout le monde est gagnant !

Il est également essentiel de dégager du temps pour le couple, pour pouvoir se retrouver, se donner de l'affection, se soutenir, échanger et communiquer.

### *Gestes concrets :*

- *Planifier avec la maman et en fonction de ses besoins des temps pour elle (même si ce n'est que dix minutes par jour pour commencer) et s'y tenir.*
- *Planifier avec le papa et la maman des temps dédiés au couple.*
- *Proposer à la maman ou au couple de s'occuper du bébé pour prendre un temps pour soi (douche, sieste, lecture, massage, ...) ou pour le couple (restaurant, ballade en amoureux, film, ...).*
- *Permettre le dialogue entre le papa et la maman, les inciter à poser des mots, des émotions sur ce qu'ils vivent.*

## Être entourée

---

Toutes les personnes gravitant autour de la maman et du papa, telles que famille, ami(e)s, voisins sont le premier réseau de la nouvelle famille. Il est aussi possible de s'entourer avec des professionnels de la santé, tels que sage-femme, puéricultrices, médecins, psychologues, psychiatres, pédopsychiatres, conseiller(ère)s en allaitement, consultant(e)s en parentalité, thérapeutes. Les futurs parents peuvent également faire appel à un(e) accompagnant(e) à la naissance, à des associations (Maman-blues.fr, Mam'ac, Elles'entraide, Supermamans, ...), à des lieux d'accueil (les Maisons Vertes, ...) et encore à des groupes de parole (cercles de femmes/tentes rouges, ...).

Globalement, un réseau devrait être avant tout un soutien émotionnel et psychologique. Pour ce faire, la maman a besoin de personnes pleinement présentes pour elle, bienveillantes et à l'écoute pour qu'elle puisse être totalement en confiance et libre de s'exprimer. Le fait de verbaliser ses sentiments, ses doutes, ses frustrations, ses angoisses permet de s'en libérer en plus d'avoir le sentiment d'être soutenue, entendue, rassurée, encouragée.

Un réseau peut également prendre la forme de partage et d'échange, notamment avec des parents vivant la même période ou l'ayant déjà vécue. Partager ses expériences et échanger sur les préoccupations quotidiennes permet de relativiser, de sortir du sentiment de solitude, d'avoir le sentiment de ne pas être la seule à vivre ces moments difficiles, et aussi de prendre confiance dans son rôle de parent, de prendre chez l'autre ce qui nous parle et de faire à sa sauce.

Un réseau peut également être un soutien organisationnel et logistique, qui prendrait en charge une partie des tâches quotidiennes le temps de souffler et recharger les batteries (ménage, repas, achats de nourriture, garde des enfants, ...).

*Gestes concrets :*

- *En amont, prévoir ce qui peut être mis en place pour soulager la maman lors du post-partum et établir une liste.*
- *En amont, créer et diffuser une liste de souhaits adressée à l'entourage (au lieu d'offrir un énième pyjama pour le bébé, offrir du temps et de l'aide qui permettront à la maman de ne s'occuper que de son bébé et d'elle).*
- *Lors des séances postnatales, aider à identifier les (nouveaux) besoins de la maman et à trouver la/les personne(s) adéquate(s).*

Autres

---

La vie est remplie de surprises et est parfois imprévisible. En ayant des attentes trop strictes sur les événements à venir, il est possible de les décevoir et de le vivre douloureusement. En ouvrant tous les possibles, en les acceptant, en lâchant prise et en s'écoutant, les événements peuvent se vivre plus sereinement. Être parent, c'est aussi accepter que tout ne va pas toujours bien. Il faut aussi avoir en tête qu'une période difficile est un passage et que les choses évoluent rapidement.

Pour les personnes qui s'intéressent particulièrement à ce thème, Clémentine Sarlat a créé un podcast intitulé "la matrescence" pour parler notamment des changements qui se produisent dans la vie d'une mère après la naissance. A travers de nombreux témoignages, elle informe et essaie de sensibiliser son public à cette transition. Belle écoute si ça vous parle !

## **BIBLIOGRAPHIE**

Bayot, I. (2018). *Le quatrième trimestre de la grossesse*. Toulouse : Erès.

Benhaim, M. (2003). *L'ambivalence de la mère*. Toulouse : Erès.

Brabant, I. (2013). *Une naissance heureuse : Bien vivre sa grossesse et son accouchement*. Lyon : Chronique sociale.

Chadelat, C. & Mahé-Poulin, M. (2019) *Le mois d'or : Bien vivre le premier mois après l'accouchement*. Paris : Presses du Châtelet.

Stern D.N., Bruschiweiler-Stern N. (1998). *La naissance d'une mère*. Paris : O. Jacob.

Vidéo *TED* d'Alexandra Sacks :

[https://www.ted.com/talks/alexandra\\_sacks\\_a\\_new\\_way\\_to\\_think\\_about\\_the\\_transition\\_to\\_motherhood/transcript?language=fr](https://www.ted.com/talks/alexandra_sacks_a_new_way_to_think_about_the_transition_to_motherhood/transcript?language=fr)

Podcast *Podtail* de Clémentine Sarlat : <https://podtail.com/fr/podcast/la-matrescence/>