

Pleine Lune - Centre de ressource en périnatalité
Formation de base en accompagnement à la naissance
Mars 2020

UN ATERRISSAGE EN DOUCEUR

Préparer et accompagner le postpartum



Par
Marie Reding

Table des matières

<u>Introduction</u>	1
<u>Impact des héritages...</u>	2
<u>Ce qui se joue après la naissance</u>	4
Pour la mère	4
Pour le père	5
Pour le bébé	6
<u>Accompagner avant et après la naissance</u>	7
Aider le couple en prénatal	7
<i>Donner de l'information</i>	7
<i>Poser les bonnes questions</i>	9
Place de l'accompagnante après la naissance	9
<i>Soutien à la mère</i>	9
<i>Soutien au père</i>	9
<i>Relais</i>	10
<i>Activités et groupes de mamans</i>	10
<u>Conclusion</u>	11
<u>Sources</u>	12

Introduction

La naissance n'est que le tout début de la grande aventure qu'est la maternité. Les premiers mois avec un bébé représentent un bouleversement qui, même s'il est positif, peut surprendre par son intensité.

La charge des premiers soins d'un tout petit être dépendant et immature est tellement énorme que la mère, qui doit en même temps récupérer de son accouchement, ne peut la supporter seule que difficilement. Quand on regarde en arrière et qu'on se penche sur notre histoire, au début de l'humanité la femme qui venait d'accoucher pouvait compter sur la présence d'autres personnes autour d'elle qui étaient là pour l'entourer, la soutenir et la protéger. Il en allait de la survie de l'espèce...

Il existe encore aujourd'hui différentes traditions autour du post-partum dans le monde. Toutes ont en commun ce temps, après la naissance, où la communauté est aux petits soins pour la jeune mère et son bébé. Présence, accompagnement et transmission permettent à la nouvelle maman de mieux vivre cette transition et de pouvoir pleinement établir le lien avec son bébé. La femme qui doit rester couchée avec son bébé, est déchargée de certaines tâches qui lui incombent. Elle peut, à son rythme, se remettre de l'accouchement et se sent soutenue dans la découverte de son nouveau rôle de maman.

Dans notre société occidentale, par contre, il existe une grande coupure entre la prise en charge complète pendant l'accouchement, les premiers jours en maternité et l'abandon et la solitude dans lesquels se retrouvent les jeunes parents quand il rentrent chez eux.

Grâce aux technologies avancées la survie du bébé n'est plus en jeu mais cette solitude peut constituer un danger pour le développement de l'enfant et des compétences parentales. On parle peu de cette période si sensible du postpartum, la réalité que vivent les jeunes parents est même niée et banalisée. Ils se retrouvent donc après la naissance avec peu de ressources, seuls face aux nombreuses exigences que la société et les médias font en plus peser sur eux...

Comment est-on arrivé à cette situation et que pourrait-on mettre en place pour que les choses changent?

Explorer ce thème du postpartum avait tout son sens pour moi. D'une part, de part mon expérience personnelle où, malgré un relatif soutien de mes proches, je me suis sentie plus d'une fois perdue et débordée par ce que je vivais. Je n'avais absolument pas été préparée à ce qui m'arrivait... D'autre part, dans mon accompagnement, je rencontre un certain nombre de couples pour qui seule compte la préparation à l'accouchement et qui ne se doutent pas du tout de ce qui va arriver après. Ils pensent souvent qu'ils vont vite pouvoir revenir à la situation 'comme avant' alors qu'en fait, ça ne sera plus jamais comme avant et qu'il faudra un certain temps pour retrouver un nouvel équilibre... D'où l'importance de préparer le terrain pendant la grossesse et d'être là en soutien après la naissance.

Le but de ce travail de recherche est d'abord de comprendre l'influence du passé sur les perceptions et fonctionnements actuels. Dans un deuxième temps, seront détaillés les processus physiques et émotionnels que vivent la mère, le père et le bébé lors des premiers mois et tous ces ajustements qu'ils traversent avant d'arriver à un certain équilibre. Pour finir, j'aborderai la place de l'accompagnante en pré et postnatal, comment elle peut informer, accompagner et soutenir le couple pour que ces premiers moments avec leur bébé soient plus doux et leur permettent un atterrissage, un "a-mère-rissage", en douceur dans cette nouvelle réalité de parents...

Impact des héritages...

Notre façon d'appréhender la naissance et la maternité est clairement influencée par le passé. Notre inconscient collectif s'est construit sur base des différentes situations vécues par les mères et leurs bébés au cours de l'histoire. Connaître cette histoire peut nous aider à comprendre pourquoi on se retrouve face à une société qui fait peser beaucoup d'attentes sur les jeunes parents et plus particulièrement sur les femmes, sans pour autant les soutenir.

Petit retour en arrière...

Au paléolithique, un individu seul dans la nature était vite condamné et les homo sapiens vivaient en petites tribus nomades. Pour survivre, ils avaient mis en place des stratégies communautaires basées sur l'entraide et la bienveillance.

Ces stratégies s'appliquaient aussi pour les soins aux bébés. La mère ne pouvait porter seule la charge d'un bébé si immature et devait s'organiser pour tisser, autour d'elle et de ses enfants, un réseau social leur garantissant sécurité et approvisionnement. Les proches de la mère participaient à un "parentage communautaire" avec une coopération du groupe autour et avec la mère. Cette organisation communautaire permettait également une plus grande disponibilité de la mère pour son bébé dans l'après naissance, la collectivité prenant en charge les tâches habituelles de la jeune maman.

Cette maternité entourée et cette parentalité partagée ont permis la survie et le développement des compétences sociales de l'espèce.

Cependant, la suite de l'histoire a modifié les représentations de la féminité et de la maternité, nous éloignant de ces savoir-faire maternels de maternage proximal.

Avec la révolution néolithique et l'avènement de la sédentarité, le taux de natalité a explosé et avec lui, la charge maternelle. La capacité d'accumuler vivres et biens a accentué la hiérarchisation sociale. Afin de garantir la transmission du statut social et des biens, il y a eu contrôle de la descendance, main-mise sur les capacités reproductives, surveillance de la sexualité féminine.

Ceci marque le début de la domination des hommes par les femmes : plus la société est structurée, plus la femme est mise sous tutelle.

L'accroissement de la population a amené aussi le besoin de nouveaux territoires et avec lui la création de systèmes d'attaque et de défense. Les « grandes civilisations » (Égypte, Grèce antique, Empire Romain,...) étaient toutes basées sur une idéologie agressive et expansionniste. Dans ce contexte, les forces et la combativité des hommes ont été instrumentalisées, tout comme les capacités reproductives des femmes. Elles ont été conditionnées à faire beaucoup d'enfants, à ne pas trop s'y attacher, à préférer leurs fils et à former leurs filles pour qu'elles fassent pareil...

De la fin du Moyen Âge jusqu'à la fin du 19^e siècle, le commerce s'étend progressivement sur toute la planète (et avec lui, les conflits). On assiste également à de nombreuses avancées techniques (transports, technologies, échanges financiers, armements,...). Tout ceci va conduire à une modification des comportements maternels.

D'un côté, la société dévalorise le maternage et les personnes qui s'en occupent : non-maternage comme signe d'appartenance aux classes dominantes; délégation des soins du bébé à des nourrices, la fonction maternelle devenant une obligation uniquement pour les basses classes sociales; abandon d'enfants par manque de ressources pour s'en occuper ou pour limiter la dispersion d'un héritage...

De l'autre côté, l'Église, très puissante à cette époque exerce une forte influence sur la condition féminine. La maternité est glorifiée, toute vie humaine est sacrée, mais les femmes sont considérées comme inférieures aux hommes. Elles sont reléguées à un statut de soumission et de procréation et l'accouchement est vu comme une punition divine.

Et on arrive donc à des représentations fragmentées et inconciliables de la maternité : une mère pas trop investie, qui reste libre, séduisante et socialement active face à une mère qui n'a pas de vie en dehors de la maternité, qui se sacrifie pour ses enfants.

Tout au long de cette longue période d'histoire, la société ne permet pas aux mères d'être dans la proximité avec leur bébé et il n'y a aucune protection de cette période périnatale. La charge pour les mères est énorme, elles doivent tenir bon ou s'esquiver et les besoins du bébé sont peu pris en compte...

Malgré tout, les coopérations persistent quand même entre familles, au sein d'un quartier ou d'un village. Se rassembler pour se soutenir, s'entraider, transmettre des sagesses et perpétuer des rituels. Alors, la charge maternelle devient un peu plus réalisable. De tout temps, malgré le poids de la domination et de l'exploitation, entraide et altruisme sont restés présents.

Vers la fin du 19^e et le début du 20^e siècle, les mouvements féministes prennent de l'ampleur, réclamant l'accès aux études et professions, l'égalité des sexes, la libre disposition de leur corps et le contrôle des naissances.

Avec l'industrialisation et les deux guerres mondiales, les femmes accèdent au monde du travail, parfois loin de leur maison, avec des horaires fixes. Elles doivent donc se séparer de leurs bébés. Heureusement, c'est aussi une époque de révolution importante dans les domaines techniques et scientifiques. On observe de grandes avancées dans l'hygiène, les soins et l'alimentation des bébés. Une collectivisation des soins aux petits et une alimentation de substitution se sont alors développés, la mère pouvant confier son bébé sans craindre pour sa survie.

Par contre, cette collectivisation amène une puériculture rigide (basée sur l'observation de bébés en dehors de leur contexte familial) qui, si elle arrange beaucoup de monde, ne prend pas en compte les besoins des bébés...

Depuis la fin du 20^e siècle, on « redécouvre » le bébé au-delà de ses besoins de survie.

La théorie de l'attachement (Bowlby, 1958), les différentes études sur les bienfaits de l'allaitement, les neurosciences,... tout nous confirme l'importance des proximités et des interactions attentionnées pour le développement optimal du bébé. Ces connaissances, en modifiant notre vision de la parentalité et du maternage, remettent tout en question et nous mettent devant de grands défis « pour offrir [au bébé] l'accueil, le nourrissage, les bras, les regards dont il a besoin; pour comprendre les besoins spécifiques de certains bébés particulièrement intenses et y répondre; pour mettre en place les contenants périnataux dont la mère a besoin; pour suivre l'évolution du couple et intégrer le père »(Bayot, 2018, p.119). En effet, il est important de répondre aux besoins du bébé qui vient de naître, mais le risque est de faire peser encore plus d'attentes sur les jeunes parents et en particulier sur la mère; d'accroître encore plus la « charge maternelle ».

Il est donc tout aussi important de se demander ce dont la mère a besoin pour pouvoir répondre à ces attentes et de lui fournir le soutien dont elle a besoin pour lui permettre d'offrir à son bébé proximité et soins attentionnés (tout en se remettant physiquement de la grossesse et de l'accouchement).

Ce qui se joue après la naissance

Pour la mère

Le passage de femme à mère est une véritable transformation. La femme traverse de grands bouleversements tant sur le plan physique que psychique.

Au niveau **physique**, Ingrid Bayot parle de *dégestion* pour parler de cette période pendant laquelle le corps de la femme, qui s'était adapté pendant 9 mois pour porter un bébé en croissance rapide, chemine vers un nouvel équilibre. Cela peut prendre de 6 semaines à 3 mois. Tous les systèmes physiologiques (sanguin, respiratoire, digestif,...) de la femme sont concernés. Elle se retrouve avec un corps en transition (pas enceinte, mais pas comme avant non plus), un corps post-accouchement parfois (souvent) mal aimé et source de complexes. Se ré-approprier ce corps n'est pas toujours facile, d'autant plus qu'il y a une pression sociale à retrouver au plus vite sa taille de 'jeune fille'.

Pourtant, cette déconstruction de ce qui a été mis en place pendant la grossesse nécessite du temps et de l'énergie. Et parallèlement, la mère doit s'occuper de son bébé qui dépend d'elle pour sa survie.

Le périnée a aussi été soumis à rude épreuve pendant l'accouchement. Il est important de le préserver dès la naissance en restant le plus possible couchée les premiers jours pour lui laisser le temps de récupérer.

Ce temps juste après la naissance appelle donc pour la maman du repos, de l'attention et des soins pour récupérer son énergie. Une mère nourrie, détendue et reposée est plus disponible pour son bébé.

Sur le plan **psychique**, des modifications apparaissent déjà pendant la grossesse. On peut observer un changement durable dans le cerveau de la femme : les connexions neuronales sont remodelées avec des connexions plus importantes dans les zones du cerveau dédiées aux aptitudes sociales. La mère devient de plus en plus sensible aux odeurs, aux sons, aux paroles, aux regards, aux émotions. Cela va lui permettre d'être plus en empathie avec son bébé, de mieux ressentir ses besoins et de pouvoir y répondre. Cette sensibilité, combinée à la chute hormonale qui suit l'accouchement, peut rendre la femme plus vulnérable. Elle se retrouve à fleur de peau et vit un ascenseur émotionnel.

La femme traverse aussi une « crise » identitaire : Elle est habitée par des questions (conscientes ou inconscientes) telle que « qui suis-je, qui vais-je être, comment va-t-on me regarder, ... ».

De plus, elle éprouve souvent une ambivalence envers son bébé. Il est sa priorité, le centre de son monde, mais en même temps, elle a l'impression de se perdre, de ne plus avoir d'identité propre. Elle se retrouve tiraillée entre des émotions contradictoires d'attraction et de rejet pour ce bébé. Cette situation peut être très culpabilisante pour les femmes qui, n'ayant pas reçu d'informations sur cette période particulière, s'attendent à n'éprouver que joie et sérénité après l'arrivée de leur bébé.

Tous ces bouleversements peuvent en fait être comparés à ceux que l'on traverse à l'adolescence (changements d'humeur, bouleversements hormonaux, modifications du corps et recherche d'identité, ...). L'anthropologue américaine Dana Raphael a d'ailleurs inventé, en 1973, le terme de *matrescence* pour désigner cette période de transition.

Pourtant c'est seulement depuis 2017 que ce concept a été vulgarisé grâce au travail de la psychiatre américaine Alexandra Sacks. En effet, après avoir rencontré à son cabinet de nombreuses femmes qui n'étaient pas en dépression post-partum mais qui éprouvaient des difficultés à traverser cette période des premiers pas dans la maternité, elle a trouvé important de déculpabiliser les mères prises dans ce flot d'émotions. Elle s'interroge : « Nous savons qu'il est normal que les adolescents soient désorientés, alors pourquoi ne parlons-nous pas de la grossesse de la même façon? ».

En effet, lors de cette phase transitoire où la mère doit s'adapter à son corps transformé, à son nouveau rôle de mère et à la découverte de son bébé, elle peut aussi se sentir déboussolée. Mais ces débordements émotionnels sont parfois (souvent) mal compris par l'entourage. Normaliser le terme de *matrescence* et le faire connaître au plus de monde possible permettra que la jeune mère (et son entourage) le perçoive comme une expérience naturelle et normale. Savoir que c'est une phase de transition et qu'elle ne durera pas permet aussi de relativiser et d'éprouver moins de honte et de culpabilité... En fonction des sensibilités

et de l'histoire personnelle de chaque femme, cette phase peut être bien vécue ou déboussoler et faire peur. Mais dans tous les cas, il faut du temps et du soutien pour intégrer cette nouvelle réalité.

En effet, les processus physiques et émotionnels se vivent de manière différente pour chaque femme et prennent plus ou moins de temps. 10 jours, 40 jours (les relevailles), un trimestre (le 4^e trimestre) ou même 9 mois (9 à l'intérieur et 9 à l'extérieur), ... l'important est que la femme ait récupéré suffisamment physiquement et qu'elle ait pu intégrer son nouveau rôle...

La matrescence, par les différents ajustements qu'elle va amener, va aider la femme à devenir une mère « suffisamment bonne ». Elle ne sera pas la mère parfaite qu'elle s'était imaginé être pendant la grossesse mais deviendra **la** spécialiste de **son** bébé. C'est important que la femme soit accompagnée dans ce processus et se sente soutenue. Malheureusement, après la naissance, rien n'est prévu pour la mère. Elle doit être à la fois une mère et une femme parfaite et la plupart du temps, elle se retrouve dans un état de solitude et d'isolement avec une surabondance d'informations (parfois contradictoires).

Pour le père

Aujourd'hui, la plupart des pères prennent leur rôle très à cœur et veulent s'impliquer dès la grossesse. Les études scientifiques montrent que l'engagement des hommes avant, pendant et après la naissance améliore la santé de toute la famille à court, moyen et long terme. A l'inverse, leur isolement, le manque d'information et de prévention, ainsi que l'absence d'outils pratiques comptent parmi les principaux problèmes d'adaptation, entraînant dépression et difficulté d'attachement avec l'enfant. Pour l'OMS, « l'engagement des hommes pendant la grossesse, l'accouchement et après est un objectif prioritaire. Une participation engagée des partenaires améliore significativement le bien être et la santé des mères et des enfants, enrichit les pratiques des soins à domicile et aide à l'adaptation en cas de complications durant les différentes phases de la maternité »(OMS, 2015).

L'implication du père, donc, tant qu'elle est bien vécue par les deux partenaires, est un véritable plus, tant pour le bébé que pour la mère. Pour celle-ci, le fait d'avoir l'aide de son conjoint lui donne un espace pour souffler et la possibilité d'apprivoiser son nouveau rôle de mère à son rythme.

Le 4^e trimestre est aussi un grand chamboulement pour le papa. C'est, comme pour la maman un temps d'adaptation, de tâtonnements, de doutes,... On pourrait parler de "patrescence".

Ce que vivent les hommes est différent de ce que vivent les femmes mais ils traversent aussi une phase de transition dans ce chemin pour devenir père. Contrairement aux futures mères qui, dès le début de la grossesse, construisent un lien charnel avec leur bébé, les futurs pères ont peu de repères concrets et ne vivent la grossesse que par l'intermédiaire de leur conjointe. L'homme ne vit pas la grossesse dans son corps mais dans sa tête et dans son cœur.

Néanmoins, différentes études ont montré que les pères qui s'impliquent dès la grossesse manifestent, comme les mères, des modifications cérébrales et hormonales à l'arrivée de leur bébé. On a pu observer entre autre une diminution du taux de testostérone et une augmentation de la dopamine, de la prolactine et de l'ocytocine.

Cette modification hormonale rend le père plus protecteur et attentionné pour son bébé mais aussi pour sa conjointe. De plus, elle lui permet de créer un lien fort avec son bébé en le rendant plus sensible à ses pleurs et en lui faisant ressentir des sentiments de bonheur et de bien-être lors des interactions qu'il a avec lui.

Au niveau psychique, avec l'arrivée de son enfant, le jeune père traverse aussi une crise identitaire. Devenir papa, c'est un engagement pour la vie. C'est un changement de son statut social, du rapport qu'il a à ses propres parents, et une modification de sa relation avec sa conjointe (il faut intégrer la dimension parentale dans le couple). Il est important de reconnaître qu'avec l'arrivée de ce bébé chaque partenaire au sein du couple change et que c'est donc une période de renouveau pour le couple.

Certains hommes peuvent être stressés par cet énorme sentiment de responsabilité face à ce bébé si petit et fragile. D'autres peuvent aussi ressentir de la jalousie envers ce petit être qui monopolise toute l'attention de leur partenaire.

En plus, avec l'évolution de la société et les récentes découvertes des neurosciences sur le développement des bébés, de nombreuses attentes, souvent floues et parfois contradictoires, pèsent sur les jeunes pères.

Et pour rendre la tâche encore plus complexe, ils se retrouvent avec des modèles paternels dépassés, peu de modèles d'identification et ne peuvent s'appuyer que sur très peu d'expériences de paternité participative. En effet, dans l'histoire, les soins des bébés ont été pris en charge presque exclusivement par les femmes. Mais être père ne revient pas à être une deuxième maman. Le nouveau père doit donc trouver comment devenir père, à sa façon. Pour acquérir de l'expérience, il doit (comme la mère d'ailleurs) passer par une phase d'essais et erreurs et a besoin de temps et d'espace pour pouvoir apprendre. Il a besoin que son entourage et sa conjointe lui laissent cette place.

Le père est une figure d'attachement aussi importante que la mère pour le développement de l'enfant. Les besoins du bébé sont immenses et ne se résument pas à l'alimentation. Le papa par les interactions qu'il a avec son bébé (bain, portage, jeux, chants,...) lui permet une ouverture sur le monde et est pour lui une source infinie d'apprentissage.

Pour le bébé

En sortant du ventre de sa mère, le bébé vit un changement d'environnement brutal. Il passe d'un milieu aquatique à un milieu aérien. Il passe d'un espace clos où il ressent un mouvement perpétuel et où les bruits venant de l'extérieur sont étouffés vers un espace sans limites, où il ressent l'immobilité (posé dans son berceau) et les sons sans filtre amniotique. Il doit s'adapter à tous ces changements, apprendre l'espace, la pesanteur.

Il lui faudra plusieurs semaines pour comprendre ce nouvel environnement et savoir comment structurer sa vie en relation avec ses parents. A la naissance, le bébé « ne peut exister sans la relation directe et quasi permanente avec les adultes qui l'accueillent et, en même temps, il a une compétence propre, génétiquement »(Thirion, 2002, p.127).

Pendant le 4e trimestre, la gestation continue donc pour le fœtus qui est né immature. Ingrid Bayot parle de *post-gestation*. Et la relation qui se crée entre le bébé, sa mère et son père est vitale pour la survie et l'équilibre du bébé.

Les premiers instants après la naissance, grâce à la disponibilité du nouveau-né et à la présence d'ocytocine en masse, sont des moments privilégiés pour initier ce lien entre le bébé et ses parents.

Au niveau du développement du bébé, tout est imbriqué : la croissance du corps, la construction du cerveau, l'éveil à la communication, le besoin de tendresse, ...

Au niveau cérébral, seul le cerveau profond est développé à la naissance et le néocortex va se construire par la suite. Les découvertes en neurosciences de ces dernières années nous ont permis de mieux comprendre cette maturation du cerveau. Et on s'est rendu compte que de répondre aux besoins du bébé était primordial pour un développement harmonieux et un bon épanouissement tant émotionnel que cérébral. Les pleurs du bébé sont pour lui un moyen d'expression et il est important de l'écouter et de ne pas le laisser pleurer.

Attention cependant que ces découvertes ne doivent pas faire peser encore plus d'attentes sur les parents mais plutôt inviter à mettre en place des moyens de soutien et d'accompagnement pour ceux-ci.

Accompagner avant et après la naissance

Aider le couple à se préparer en prénatal

Dans les nombreuses préparations à la naissance qui sont proposées aux couples, on se focalise souvent sur l'accouchement et il y a malheureusement peu de place faite à la préparation de ce qui se passera après... Et pourtant... Même si cela reste très théorique et que l'apprentissage du rôle de parents ne se fait qu'au contact du réel, c'est important que les futurs parents sachent à quoi s'attendre, qu'ils soient informés que le post-partum peut être tout aussi intense à vivre que l'accouchement. Avoir un enfant, c'est un monde inattendu. « La période qui suit la naissance combine de façon unique la fatigue, l'isolement, la transformation des habitudes de vie et des horaires, une vulnérabilité à fleur de peau... et une histoire d'amour. » (Brabant, 2017, p.386).

A ce niveau, la doula peut être un précieux atout. Elle va aider le couple à se poser les bonnes questions et à anticiper ce qui se passera après l'arrivée de leur bébé et ce qui peut être mis en place pour avoir un minimum de repères, de stabilité, de temps de respiration... Une bonne préparation permettra de rendre la découverte de la vie avec un bébé plus sereine.

La doula en prénatal sera donc une source d'information et de soutien. Elle amènera ainsi les deux partenaires du couple à trouver ensemble ce qui peut être mis en place et ce qui compte pour eux pour passer à travers les premiers mois sans trop de difficultés.

Donner de l'information...

La manière de donner l'information a toute son importance. Cela aidera les futurs parents à se préparer à entrer dans une autre temporalité, avec de nouvelles valeurs à découvrir. L'idéal est d'être capable de rendre compatible la transmission avec le partage d'expérience et le respect des choix des parents.

On peut aborder avec eux différents thèmes :

* *Les bouleversements physiques, hormonaux et psychiques intenses chez la maman.*

Il existe encore aujourd'hui un certain tabou sur le postpartum et beaucoup de femmes ignorent ce qu'elles vont vivre après la naissance : les pertes de sang, la montée de lait, le ventre tout mou, la fatigue, ... C'est important de les informer sur ce processus de dégestion de leur corps et de les rassurer.

Bien leur expliquer aussi l'importance pour la mère de se reposer et de rester allongée le plus possible, collée à son bébé (pour protéger le périnée fort sollicité pendant la grossesse et l'accouchement, lui permettre une meilleure récupération et pour donner des repères au bébé)

Enfin on peut aborder avec le couple le concept de matrescence et les modifications cérébrales qui surviennent chez la mère (et chez le père) leur permettant d'être plus disponibles pour leur bébé, tout en soulignant bien que c'est une situation provisoire et réversible.

* *Les clichés sur la maternité*

Une des raisons pour lesquelles le postpartum peut être mal vécu, outre la solitude dans laquelle se retrouve souvent la jeune maman, c'est l'existence de clichés, de fantasmes sur la maternité qui provoque chez la jeune mère beaucoup de culpabilité.

Premier cliché : la naissance d'un enfant c'est le bonheur absolu.

Pourtant, tout n'est pas toujours rose... Et même si l'amour est bien présent, la confrontation abrupte au réel peut être difficile. Être responsable d'un petit humain vulnérable et complètement dépendant, devoir répondre 24h/24 à ses besoins peut se révéler très stressant. Et si on ajoute à cela la fatigue et les bouleversements hormonaux que la femme traverse après l'accouchement, il est tout à fait normal d'avoir quelques « passages à vide ».

Deuxième cliché : la mère parfaite

Toute mère veut le meilleur pour son enfant et pourrait se projeter vers cet idéal de mère parfaite. Une mère qui est entièrement dévouée à ses enfants, qui sait toujours quoi faire face à une situation, est toujours disponible et fait tout pour que ses enfants soient heureux.. La réalité, c'est qu'il peut y avoir des moments de fatigue, de remise en questions, d'inquiétudes, de doutes... Être mère, ça ne coule pas toujours de source. Il n'existe pas de mode d'emploi et une seule façon de bien faire. Dans tous les cas, il faut du temps, de l'expérience et beaucoup de bienveillance envers soi pour devenir maman.

Troisième cliché : la superwoman

Notre société étant basée sur la productivité et l'efficacité, elle véhicule l'image d'une femme forte qui, juste après avoir accouché, reprend ses activités, comme si rien ne s'était passé. Elle arrive, en plus de s'occuper de son bébé, à performer dans toutes les autres sphères de sa vie (professionnelle, amoureuse, familiale, ...). Mais c'est à nouveau un idéal impossible à atteindre. Après l'accouchement, la femme a besoin de ralentir. Le calme, le repos et la douceur sont nécessaires pour pouvoir récupérer et répondre aux besoins de son nouveau-né.

* *L'importance du self-care*

En s'occupant de leur bébé, les parents peuvent vite s'oublier et mettre leurs besoins de côté. Mais c'est en prenant soin de soi que l'énergie remonte et qu'on peut être présent et disponible pour les autres... Il est bon de rappeler aux futurs parents qu'ils ont le droit de s'accorder des pauses seuls ou en couple (même si c'est seulement 10 minutes au début)...

On peut profiter d'une rencontre en prénatal pour établir une liste de ce qui procure de la joie à la maman (et au papa) et de ce qui leur fait du bien. Après la naissance, ils pourront chaque jour piocher une idée dans la liste pour se ressourcer...

* *Place du père*

Pour impliquer le futur papa, on peut lui parler de la place spéciale qu'il aura à prendre, comme protecteur de la bulle autour de la maman et du bébé. On pourra lui expliquer l'importance de l'ocytocine, hormone de l'amour, et lui donner des idées de ce qu'il peut faire pour permettre à celle-ci de circuler librement afin de renforcer le lien avec son bébé et de soutenir sa femme dans tous les bouleversements qu'elle traverse. C'est important aussi de lui dire qu'il a une place à prendre auprès de son bébé, même si la maman allaite. Le papa agit différemment de la maman et cette différence est stimulante pour le bébé. La présence du père est donc un véritable plus pour son développement. D'où tout l'intérêt, dans la mesure du possible, de prendre un congé de paternité assez long...

* *L'organisation logistique*

Pour vivre cette période parfois chaotique au mieux, il est fondamental d'avoir pu organiser ce qui pouvait l'être à l'avance.

C'est souvent le père qui gère l'intendance mais il peut être intéressant que les futurs parents réfléchissent aux personnes qui pourraient venir donner un coup de main pour permettre aussi au papa de rester auprès de sa femme et de leur bébé. Comme la tribu au paléolithique, ils vont se constituer un cercle de soutien composé de personnes qui auront un « pass VIP » et seront là pour entourer et soutenir les jeunes parents. Cela peut être des membres de la famille, des amis, des voisins, une sage-femme, une doula... L'important est que ces personnes sachent respecter la bulle de la maman et fassent preuve de bienveillance, de discrétion, d'écoute. C'est important aussi que les jeunes parents osent demander et apprennent à recevoir.

Pour que les personnes qui viennent aider sachent ce qu'ils peuvent faire sans déranger le couple, on peut, en prénatal constituer une liste de naissance alternative composée de souhaits adressés à l'entourage, de choses qui peuvent être mises en place pour soulager la maman et lui permettre de ne s'occuper que d'elle et de son bébé.

Un autre point important à aborder avec les futurs parents est l'alimentation. Une alimentation de qualité va permettre à la maman de remplir son réservoir d'énergie et est importante pour une bonne récupération et un meilleur état émotionnel.

Mais la vie est tellement intense avec un nouveau-né que les parents n'auront pas, au début, le temps et l'énergie de cuisiner. On peut proposer au couple de préparer des plats à l'avance et de les congeler et/ou de demander aux personnes qui viennent rendre visite d'amener un repas.

Et pour se sentir bien en rentrant de la maternité le couple peut réfléchir à aménager un espace relaxant et chaleureux qui sera le QG du postnatal, où la maman pourra se reposer en s'occupant de son bébé et où elle aura tout ce dont elle a besoin à portée de main.

Enfin, s'il y a déjà un ou plusieurs enfants, cela pourrait être utile de mettre en place un plan postnatal spécial aînés : trouver des personnes relais pour s'occuper d'eux, des activités qui pourraient leur faire plaisir, ...

Se poser les bonnes questions

Pour pouvoir vivre et pas juste survivre à ce temps de l'« après naissance », le couple pourrait donc prendre le temps de répondre ensemble à une série de questions pour être au clair avec ce qu'ils attendent l'un de l'autre et ce qu'ils peuvent mettre en place pour se faciliter la vie.

Savoir ce qui, dans les moments où ils doivent donner beaucoup d'eux-mêmes ou les moments difficiles, les aide à se sentir mieux, à décompresser; qu'est-ce qui pourra les aider à tenir le cap; à qui ils peuvent demander de l'aide (c'est important que ces personnes conviennent autant à la mère qu'au père), trouver ensemble ce qui nourrit leur couple,...

On pourra aussi les inviter à échanger sur leur éducation, sur les valeurs qu'ils ont héritées chacun. Qu'est-ce qu'ils ont apprécié ou au contraire trouvé difficile dans la manière dont ils ont été éduqués, qu'est-ce qu'ils voudraient perpétuer ou bien changer, ... Ils pourront mettre en communs leurs envies, leurs intentions et trouver ce qui est important pour chacun dans cet apprentissage de parents.

Place de l'accompagnante après la naissance

Après la naissance, la doula est là tout d'abord en protection de la bulle d'amour autour de la nouvelle famille. Soutien émotionnel pour la mère et le père, support éducatif en répondant aux différentes questions que les parents se posent, pont entre les parents et la communauté, ... elle aide les mères et les familles à s'adapter à leur nouvelle vie.

Soutien à la mère

Les mères ont besoin d'autant d'attention qu'un nouveau-né parce qu'elles aussi viennent juste de naître... Sur le plan physique, après l'accouchement, la femme doit accepter les changements de son corps. Et elle va tout doucement se le réapproprier en prenant soin de lui. La doula peut l'accompagner dans ce processus en lui apportant de bonnes choses à manger et en lui proposant différents soins tels que le bandage du bassin, le rebozo, des massages, ... Au niveau émotionnel, la doula est aussi présente pour écouter et accueillir ce que la femme traverse et pour soutenir la confiance de la femme en sa capacité d'être une bonne mère. Elle est enfin disponible pour aider la jeune mère face aux difficultés qu'elle peut rencontrer (difficultés d'allaitement, difficultés d'attachement, fatigue, culpabilité, ...)

Soutien au père

Dans notre société, le père constitue la source principale de soutien pour la mère. Il faut donc aussi qu'il trouve une façon de prendre soin de ses besoins.

La doula peut être là pour l'aider à conscientiser ces besoins et voir ce qui peut être mis en place pour l'aider.

Elle peut aussi, par sa présence bienveillante et son écoute, permettre le dialogue entre le papa et la maman, les inciter à poser des mots, des émotions sur ce qu'ils vivent et leur permettre de prendre soin du couple parental.

Enfin, face aux interrogations et aux doutes que le jeune papa peut ressentir, elle peut lui rappeler qu'avec sa femme, ils forment une « super équipe », et sont les meilleurs parents pour leur bébé.

Relais

Prendre soin d'un nouveau-né est très exigeant et parfois les parents peuvent être dépassés par l'ampleur de la charge, ressentir une incompatibilité entre les besoins du bébé et les leurs. Pourtant le bébé est très vulnérable et c'est une nécessité de répondre à ses besoins. La doula peut, dans un premier temps prendre le relais pour que les parents puissent se ressourcer. Elle pourra aussi les aider à trouver des pistes pour sortir la tête de l'eau et enfin, si nécessaire, relayer vers d'autres professionnels.

Activités et groupes de mamans

Les mamans, au cours de leur congé de maternité sont nombreuses à ressentir des sentiments de solitude et d'isolement. En effet, le congé de paternité est très court et les mères se retrouvent vite seules.

La doula, en proposant différentes activités de groupe (mamans-papote, massage bébé, ...) permet de briser cette solitude, de permettre aux femmes de partager leur expérience de la maternité, de se refiler des 'trucs et astuces' et de se sentir connectées à d'autres femmes qui vivent la même chose qu'elles.

Conclusion

La période qui suit la naissance est une période intense pour les jeunes parents. « Faire connaissance avec son bébé, avec soi-même en tant que mère [ou père]; avec son compagnon en tant que père [ou mère]; découvrir le couple amoureux devenu couple parental, est une découverte qui demande beaucoup d'ajustements et de mises en place. » (Vamos, 2018, p.31). Par cette nouvelle expérience parentale, la mère et le père développent des compétences et des qualités, se transforment et ils ont besoin de se sentir entourés et soutenus.

Pourtant, autant le couple est bien suivi pendant toute la grossesse et la préparation à l'accouchement, autant la période du postpartum est zappée, peut-être parce qu'on n'en parle pas assez ou parce que son importance est sous-estimée. Il est certain cependant que la manière dont cette période est prise en charge aura un impact sur la santé de la mère et de son enfant, sur l'implication du père et sur la famille en général.

Il faudrait donc changer notre manière d'interagir avec les nouveaux parents, promouvoir la solidarité naturelle et spontanée, permettre à la mère de rester dans sa bulle avec son bébé, entourer les parents comme une "tribu bienveillante" en répondant à leurs demandes sans s'imposer et soutenir les jeunes parents, et plus particulièrement la jeune mère, pendant au moins les six semaines qui suivent la naissance.

Dans ce nouveau paradigme, la doula a toute sa place. Elle peut aider le couple à s'organiser avant la naissance et mettre en place un accompagnement plus soutenu les premiers temps après la naissance. Elle va accompagner et soutenir la mère et le père dans la découverte de leurs capacités à observer leur bébé, à trouver leurs propres ressources et à construire leurs propres compétences parentales. Et puis surtout, elle sera une pourvoyeuse d'ocytocine pour permettre de maintenir la bulle de douceur autour de la maman et de son bébé.

Sources

BAYOT INGRID, *Contenir, soutenir, entourer, envelopper*, Spirale n°86 - Accompagner le quatrième trimestre de la grossesse , p. 15-17, éd. Érès, 2018

BAYOT INGRID, *le quatrième trimestre de la grossesse* - 1001BB n°157, éd. Érès, 2018

BRABANT ISABELLE, *Vivre sa grossesse et son accouchement - une naissance heureuse*, éd. Chronique Sociale, 2017

CHADELAT CÉLINE - MAHÉ-POULIN MARIE, *Le mois d'or - Bien vivre le premier mois après l'accouchement*, éd. Presse du Châtelet, 2019

HESAV et ASSOCIATION MÄNNER.CH, *La naissance d'un père*, 2019, disponible sur : <http://naissancedunpere.ch>

SACKS ALEXANDRA, *Une nouvelle façon de penser la transition vers la maternité*, Conférence TED, 2018, disponible sur : https://www.ted.com/talks/alexandra_sacks_a_new_way_to_think_about_the_transition_to_motherhood?language=fr

SARLAT CLÉMENTINE, *La matrescence*, 2019, disponible sur : <https://podtail.com/fr/podcast/la-matrescence/>

SIMON JULIA, *Bien vivre le quatrième trimestre au naturel*, éd. First, 2019

THIRION MARIE, *Les compétences du nouveau-né*, éd. Albin Michel, 2002

VAMOS JULIANA, *Sortir de la bulle et entrer dans le rond d'un premier cercle social*, Spirale n°86 - Accompagner le quatrième trimestre de la grossesse, p.27-32, éd. Érès, 2018

VIEIRA SUZI, *Il faut 9 mois pour faire un père*, Coop Coopération 2019, disponible sur : <https://www.cooperation.ch/rubriques/famille/reportages/2019/il-faut-neuf-mois-pour-devenir-pere-200263/>