

# LA MONTAGNE D'UNE JEUNE MAMAN

SUR LE CHEMIN ABRUPT  
DU POST-PARTUM ET DE LA MATERNITÉ



Lise  
SALIEZ

Lise SALIEZ

# La Montagne d'une jeune maman

*Sur le chemin abrupt du post-partum et de la maternité*

© Lise SALIEZ, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5976-4

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À mon fils, mon Everest,

# Préambule

Le séisme, le tsunami, la chute libre de ma vie...voici tous les termes qui me sont venus à l'esprit peu après être devenue maman, une nuit à 4h du matin, prise entre la montée de lait et les hurlements de mon bébé. Plus tard, ces mots me sont revenus à l'esprit au moment d'une crise d'angoisse quand je gardais mon fils ou encore quand j'ai compris que ma vie n'allait plus jamais être comme avant, que ma liberté s'était envolée, que les responsabilités étaient écrasantes et que la fatigue colossale ne me quittait plus. J'y ai pensé aussi quand j'ai senti sur moi les regards des autres, entendu les conseils de la famille, des amis ou de la société qui nous disaient que de leur temps « ça filait droit » au moment où mon fils faisait une crise. Ceux qui affirmaient que je cétais « aux caprices » quand je prenais mon fils dans les bras.

Puis j'ai dû me rendre à l'évidence, avouer que ça n'allait pas, que je me sentais en échec, qu'avoir des enfants était une tâche très compliquée pour moi. Bien sûr, j'aurais pu continuer de croire que devenir maman n'était pas fait pour moi, ou que j'étais une maman à la ramasse par rapport aux autres. Mais face à un tel décalage entre mes attentes et la réalité, j'ai eu besoin de comprendre : Qu'est ce qui se passait ? Pourquoi je me sentais si mal et autant en difficulté ? Est-ce que je ne pouvais pas changer quelque chose ? Faire autrement ? Que faire ? Qu'est-ce que je devais changer ? Est-ce que j'allais me sentir aussi mal les dix, vingt, trente prochaines années de ma vie ? Est-ce que j'allais continuer à me dévaloriser ou me sentir dévalorisée ? Est-ce que cela me convenait ? Par où commencer ?...

C'est là que, cessant de regarder mes pieds écorchés, j'ai levé la tête et j'ai réalisé que j'étais au début d'un long chemin si je voulais changer les choses, une longue randonnée de montagne. Qu'y a t'il en haut ? Je ne sais pas, mais j'étais prête à y aller car quelque chose me guidait sur une autre voie. Face à ma montagne de difficultés, de doutes, de mal-être, ce livre représente mon témoignage, mon cri du cœur. Il est le récit de mon entrée dans le monde de la maternité qui, bien au-delà d'une rencontre avec mon fils, est une rencontre avec moi-même, de qui je suis réellement avec mes parts d'ombre et de lumière. Ce que j'écris là ne prétend absolument pas donner la vérité sur l'univers de toutes les jeunes mamans, mais il en apporte une : la mienne. J'espère que mon témoignage pourra nourrir la propre réflexion de chacune et chacun sur cette expérience et aidera des jeunes ou moins jeunes parents à comprendre pourquoi

il est si important d'apprendre à se connaître, puis de prendre confiance en soi, de s'entourer et de revenir régulièrement à soi sur ces chemins montagneux, escarpés, abrupts, vertigineux que sont le post-partum et la maternité. Je détaille ici ma « chute », ma dépression post-partum, mon analyse, mes déclics, ma reconstruction et mon apprentissage sur le chemin de la parentalité. Car oui on ne le dit pas assez mais être parent pour la plupart d'entre nous ça s'apprend. Et comme tout apprentissage, il faut imprimer, s'informer, relire, essayer, se tromper, recommencer et surtout travailler (voire bachoter dans mon cas) si on veut y arriver.

Au moment où je commence à écrire ces lignes, je suis la maman d'un petit bébé de sept mois. Sept mois que ma vie a été bouleversée par le fait de devenir maman. Sept mois que mon monde a changé. Que mes yeux voient avec un prisme différent, que mes oreilles n'entendent plus les mêmes sons, que ma tête et mes entrailles se contredisent. Sept mois pendant lesquels j'ai rencontré des difficultés dans mon rôle de maman et aujourd'hui deux ans que ma maternité ressemble plus à une chaîne de montagnes qu'à un long fleuve tranquille. Les réussites, les échecs que j'ai vécus, les astuces et techniques que j'ai trouvées, les prises de conscience que j'ai eues à travers mes lectures et mon expérience m'ont poussée à écrire. J'ai eu aussi envie de partager mon témoignage car j'ai eu l'impression à maintes reprises que je n'étais pas seule à vivre cette expérience difficile et confusante de la maternité. Enfin, au-delà du sommet de nos montagnes personnelles, si on regarde le ciel, j'ai la conviction que l'éducation et notre comportement avec nos enfants construisent les adultes de demain et, par conséquent, la société de demain. Il est donc crucial que les parents que nous sommes trouvent un équilibre et un bien-être pour pouvoir mener du mieux possible cette tâche citoyenne qui nous incombe de façon encore trop autodidacte aujourd'hui à mon goût.

Avant d'avoir des enfants, je ne m'étais jamais posé de question en profondeur sur moi, mes failles, mon image, sur les injonctions sociétales, les inégalités, mon rapport à l'éducation. Je pensais reproduire le modèle que j'avais connu, baigné dans certaines croyances. Cependant, tout ce en quoi je croyais et toutes mes certitudes ont explosé le jour de la naissance de mon fils. Il y a eu ces claques, ces sensations, puis ces questions, ces intuitions, ces recherches, ces rencontres, le début de ma randonnée et de mon histoire.

# Chapitre I

Mon expérience : de la chute au déclic

## Seule dans ma tête, la fabrique d'un petit monde parfait

La tête dans les étoiles, allongée sur mon canapé, le bidon aussi haut qu'une montagne (celle que j'allais gravir pour la suite de ma vie...), je repensais à toutes ces phrases que l'on entend sur la maternité : « Être maman c'est que du bonheur ! », « C'est fatiguant donc profite de bien dormir avant ! », « Les enfants ? C'est ton miroir », « Tu n'auras plus de temps pour toi », « Ton couple en va prendre un coup », etc. L'expérience d'avoir un bébé était basée dans mon esprit sur ces dires, ces croyances, injonctions sociétales ou messages très répandus que les gens véhiculent autour de la maternité. J'imaginai à ce moment-là que, si tout le monde le disait, c'est que c'était probablement vrai. Comme si une vérité universelle pouvait exister dans ce domaine-là. Je me suis imaginé, avec toutes ces descriptions de la parentalité, et de ce qu'elles éveillent en moi, le modèle de la maman que je souhaitais être un jour : celle qui allaitera longtemps, qui sera ferme et douce à la fois, qui gardera du temps pour elle, qui sera cool et zen...qui sera comme ceci ou comme cela... Le tout, seule dans ma tête, avec moi-même, sans aucune idée du concret, aucune idée de l'expérience que cela représentait, sans jamais avoir connu de jeunes parents dans mon entourage ou vu de bébé de près. J'étais dans une illusion totale.

J'étais fière d'entamer mon neuvième et dernier mois de grossesse, je me regardais de profil dans le miroir et je rêvais de mon bébé. Je pensais à nous, à la maman que je serais, à la famille que nous serions dans quelques jours. Je nous voyais rire allongés sur le tapis d'éveil, nous amuser dans l'eau du bain qui fait des bulles, faire des câlins à n'en plus finir jusqu'à ce qu'il s'endorme dans mes bras tout contre moi...bref, je me faisais un film idéal et complètement imaginaire. Un film qui aurait pu s'appeler « Mumazing ! ». Alors oui, je me suis dit que « des fois », de « temps en temps », mon bébé allait pleurer et que je serais « un peu » démunie, parce que c'est ce que j'ai déjà entendu. Oui, peut-être que je serai « un peu » remuée après l'accouchement, fatiguée des « quelques » nuits blanches. OK, je serais « sûrement » déboussolée face aux crises et frustrations. Mais je pensais que rien ne serait difficile à la vue de cette petite bouille d'amour, oui, oui... Dans ce film haut en couleur, j'imaginai qu'être maman serait naturel et évident, que ça coulerait de source avec « l'instinct maternel » (le fameux). Je pensais aussi à cette phrase « Tu comprendras quand tu seras maman » qui me faisait palpiter : Enfin, j'allais comprendre ! J'allais découvrir cet amour éternel dont les mamans parlent.

J'allais rejoindre le clan, passer de l'autre côté. J'imaginai mon accouchement comme un moment difficile mais qui se passerait bien. Je perdrais les eaux sur mon canapé comme dans les films et je foncerai à la maternité avec mon mari. Mes valises étaient prêtes, j'étais prête pour cette nouvelle vie. Enfin, j'étais prête pour la nouvelle vie que j'avais imaginée. Pour la réalité et ce qui m'attendait, je l'étais beaucoup moins. Avec le recul, je me vois comme une femme en short et tongs, au pied de l'Everest à qui on a dit, « demain matin tu commences ton ascension ».

J'ignorais à ce moment-là que la maternité est une expérience profonde, intime et singulière. Je ne mesurais pas à quel point elle donne une place particulière dans la société et dans la sphère professionnelle. J'ignorais l'impact que mon nouveau statut de maman aurait sur mes relations avec les autres, sur mon propre corps et mon cerveau. Mais surtout, j'ignorais ce que devenir maman allait réveiller chez moi : Dragons endormis du passé et monstres sous-marins de mon enfance, bonjour ! Je ne tardais pas à apprendre qu'être maman relevait plus du champ de ce que l'on peut faire et non de ce que l'on veut faire. Je m'étais construit une image de la maternité basée sur ce que les gens disaient. J'avais bien compris que chacune avait sa propre expérience au cours des différentes phases (grossesse, accouchement, petite enfance etc...). Mais j'étais fondamentalement convaincue qu'il y avait un socle commun à tous les parents. J'allais expérimenter le « bonheur total ? », un accouchement qui serait difficile mais « qu'on oublie vite ? », l'allaitement qui serait « naturel ? », le lien « unique ? » que l'on aurait avec son bébé. J'ai été la première dans ma famille et ma belle-famille à avoir un enfant et je n'avais pas beaucoup d'amies qui en avait non plus. Autour de moi, il y avait donc souvent des mères de la génération de mes parents. La quasi-totalité m'ont exprimé qu'avoir des enfants étaient une expérience merveilleuse. L'une d'entre elles m'a dit un jour « Avoir des enfants m'a complété en tant que femme ». Autant vous dire que j'attendais beaucoup de devenir maman pour vivre tout ce bonheur, cette complétude, cette réalisation...

Il y avait quand même des gros titres de livres dans le rayon « maternité » à la librairie qui m'aiguillaient sur une partie de la réalité que j'allais vivre. Certains parlaient de la « survie » des jeunes mamans, du baby blues, du post-partum, de dépression et de « mal de mères ». Je n'ai pas lu ces livres et je ne m'étais pas renseignée sur ces questions car cela me faisait peur, un peu par superstition aussi. Je me disais « c'est dommage pour ces femmes-là mais ça ne m'arrivera pas ». Je ne lisais donc rien sur les difficultés liées à la maternité. Mais tous ces livres ont eu le mérite de m'avoir révélé une première clé : la maternité peut être

difficile et que plus de femmes qu'on ne le pense sont concernées. Ils ont aussi le mérite de mettre des mots sur des expériences qui ne sont pas souvent partagées avec les jeunes mamans. Ils apportent un éclairage sur des thèmes sensibles et cassent les discours poudrés de certaines mamans qui ne parlent « que de bonheur ». En effet, il peut arriver que l'on ne parle pas beaucoup de ce qui nous est arrivé de douloureux ou de difficile. On ne veut pas faire peur, on a honte, on ne veut pas être jugé, on ne souhaite pas partager certaines faiblesses. On préférera vanter les facettes de notre histoire qui nous ont réussi. Mais pourquoi ne pas parler un peu plus du baby blues ? D'accouchements difficiles ? Des sentiments complexes et ambivalents du post-partum ? De la difficulté d'être parent ? S'il y a des livres pour en parler, c'est bien que la parole ne circule peut-être pas si facilement entre les gens. Maintenant, avec mon expérience de jeune maman, je pense qu'il est essentiel de parler des difficultés que l'on peut rencontrer dans la maternité, surtout au début. Parler peut aider une mère à se sentir plus normale et moins en situation d'échec. On se sent moins seule, on se sent soutenue. Cependant, je rêve de passer à un cran encore au-dessus et d'avoir des gros titres de livres que l'on verrait tous de loin et que l'on intégrerait dans notre imaginaire collectif sur la maternité et qui seraient :

- « Jeunes mamans ! Faites-vous confiance ! »
- « Chaque bébé est différent et chaque bébé va à son rythme »
- « La maternité : oui c'est difficile, accrochez-vous ! »
- « Zéro pression : personne ne naît parent, ça s'apprend ! »
- « Avoir un enfant, c'est commencer sa thérapie ! »
- « Parle-moi de ton enfance et je te dirai quel parent tu es... »

Et mieux encore, avoir des structures, des lignes d'écoute, des professionnels dédiés à la thématique du post-partum et de la parentalité. Ces lieux et rencontres devraient être obligatoires et pour une durée de plusieurs mois, un peu comme les rendez-vous de sage-femme imposés et réguliers quand on est enceinte.

J'ai ce rêve, ce fantasme, de pouvoir me téléporter plusieurs mois en arrière et de pouvoir me parler à moi-même, enceinte de 8 mois et demi, juste avant la rencontre avec mon bébé. Je voudrais me parler de l'accouchement et de ce que mon corps allait traverser, des premiers jours à la maternité et de leurs réalités, des premiers mois et de leurs galères. Je voudrais me dire tant de choses sur mon couple et la façon dont il allait se transformer. Je voudrais me parler de ce bébé qui allait passer de mon ventre à mes bras, de ses besoins et de son langage. Je voudrais me mettre en garde à propos de ces premiers mois de vulnérabilité totale que j'allais traverser avec un premier enfant. Et surtout j'aimerais