



<http://portaildoc.univ-lyon1.fr>

Creative commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale  
- Pas de Modification 4.0 France (CC BY-NC-ND 4.0)



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>



Université Claude Bernard - Lyon 1  
UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

---

**L'influence des déterminants sociaux dans l'expérience  
générée de la maternité et de la dépression du post-partum.**

---

Julie CHEVALIER

MEMOIRE DE DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

Sous la direction du Dr. Sylvie Viaux-Savelon.

Présenté et soutenu publiquement le 12/06/2024.

MOULINIER Marie Cécile  
Sage-femme  
Docteure en psychologie clinique

Présidente du jury

VIAUX-SAVELON Sylvie  
Pédopsychiatre périnatale  
Enseignante et chercheuse en périnatalité

Directrice de mémoire

GRANGIE-VACHET Caroline  
Sage-femme enseignante  
UFR médecine et maïeutique Lyon Sud

Enseignante référente





Université Claude Bernard - Lyon 1  
UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

---

**L'influence des déterminants sociaux dans l'expérience  
générée de la maternité et de la dépression du post-partum.**

---

Julie CHEVALIER

MEMOIRE DE DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

Sous la direction du Dr. Sylvie Viaux-Savelon.

Présenté et soutenu publiquement le 12/06/2024.

MOULINIER Marie Cécile  
Sage-femme  
Docteure en psychologie clinique

Présidente du jury

VIAUX-SAVELON Sylvie  
Pédopsychiatre périnatale  
Enseignante et chercheuse en périnatalité

Directrice de mémoire

GRANGIE-VACHET Caroline  
Sage-femme enseignante  
UFR médecine et maïeutique Lyon Sud

Enseignante référente



## Remerciements

Je tiens à remercier les neuf femmes qui ont témoigné avec courage et sincérité de leur expérience en tant que mère, femme, et de leur dépression du post-partum. Merci pour votre confiance et votre bienveillance. Sans nos précieuses discussions, ce mémoire n'aurait pas été réalisable.

Je remercie Mathieu Azcué pour ses précieux conseils et ma directrice de mémoire, le Dr. Sylvie Viaux-Savelon.



# Sommaire

Remerciements .....	5
Sommaire .....	7
Introduction .....	9
1. Qu'est-ce qu'être mère dans notre société et comment le devient-on ? .....	13
Histoire de la maternité : d'un rôle reproductif pur à une fonction maternelle innée.....	13
Injonctions autour de la maternité : les bonnes mères et les mauvaises mères ....	14
La maternité : amour, bonheur et instinct maternel ? Déviance émotionnelle dans la dépression du post-partum .....	15
2. En quoi le genre influence-t-il la parentalité ? .....	19
Le genre comme base d'un déterminisme socio-culturel .....	19
La parentalité basée sur la bicatégorisation sexuée .....	20
La charge mentale, socialement imposée à la mère .....	21
Des représentations inégales du père et de la mère .....	22
3. Qu'implique la maternité et quel est son impact sur la mère ? .....	25
Devenir mère entraîne un changement de statut social et parfois une perte d'identité.....	25
Le regret maternel : faute morale ou simple reflet de la non adaptabilité naturelle des femmes à la maternité ? .....	27
Conclusion .....	31
Bibliographie .....	35
Annexes .....	37
Résumé .....	41



## Introduction

La dépression du post-partum est un enjeu de santé publique puisqu'elle touche selon les études, 10 à 20% des mères en post-partum, et 16,7% en France selon la dernière Enquête Nationale Périnatale. (Santé Publique France, 2022). C'est une maladie qui apparaît progressivement dans les semaines suivant la naissance de son enfant. Elle se manifeste par plusieurs symptômes évocateurs : profonde tristesse, manque d'énergie, anxiété, difficultés à s'occuper de son bébé, perte de plaisir, incapacité à réaliser ses activités quotidiennes, troubles de l'appétit, sentiments de culpabilité et/ou d'incompétence (1000 premiers jours, 2019). En France, la première cause connue de décès maternel en période périnatale est le suicide maternel (Doncarli A. et al., 2022). Il est donc primordial pour les professionnels de santé et de périnatalité de s'intéresser à cette pathologie et de mieux en comprendre l'origine. En tant qu'étudiante sage-femme, j'ai été confrontée à plusieurs reprises à la détresse psychologique des mères. La maternité est un bouleversement majeur dans la vie de ces femmes, et la dépression du post-partum est vécue comme une véritable déflagration, venant balayer leurs attentes et leurs représentations du rôle de mère. La dépression du post-partum peut toucher toutes les mères, tous les couples, toutes les familles, peu importe son âge, son statut socio-économique, ou son environnement psycho-social. C'est un sujet qui m'a toujours questionnée et cela me tenait à cœur de comprendre comment une femme pouvait en arriver à vivre les moments les plus sombres de sa vie en devenant mère.

Pour tenter de l'expliquer et de la prévenir, un certain nombre de facteurs de risques de dépression du post-partum a été identifié : des facteurs psychiatriques comme un antécédent de dépression, des troubles de l'humeur, un traumatisme lié à l'accouchement ; des facteurs socio-économiques tels que l'isolement social, la précarité ; ou encore des facteurs obstétricaux comme la primiparité ou une grossesse pathologique (Améli, 2024). Le gouvernement et les instances de santé publique ont donc instauré un dépistage organisé pendant la période périnatale avec l'entretien prénatal précoce, et plus récemment, l'entretien post-natal précoce. La prévention, le dépistage, et la prise en charge de la dépression du post-partum sont donc assurés par les professionnels de santé. La dépression du post-partum est une question de santé publique dont tout le monde se saisit peu à peu. Ces dernières années, la parole se libère, et les femmes osent parler de leur dépression, de leur expérience négative de la

maternité et des conséquences qui en découlent. Cependant, on remarque que dans la littérature, c'est essentiellement l'aspect médico-psychologique de la dépression du post-partum qui est étudié pour expliquer la physiopathologie de la dépression chez ces mères. L'aspect socio-culturel, qui pourrait également avoir un impact dans la dépression du post-partum, est généralement moins recherché. Dans *Les règles de la méthode sociologique* (Durkheim, 1895), un ouvrage qui pose les bases de la sociologie et qui s'intéresse particulièrement aux faits sociaux, Durkheim nous incite à prendre en compte la force sociale qui est exercée sur l'individu et qui détermine ses comportements individuels. Les déterminants sociaux de la dépression post-natale ne sont que peu recherchés et documentés. Pourtant, comme le rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « *les déterminants sociaux de la santé doivent occuper une place importante dans les interventions sanitaires à l'échelle mondiale et nationale* » (OMS, 2021). L'OMS rappelle que le contexte social peut avoir des conséquences négatives sur l'état de santé d'une population et ainsi créer des inégalités en santé.

Dans le cadre de la dépression du post-partum, pathologie majoritairement maternelle, et donc féminine, la question de la maternité et du genre se pose naturellement. L'expérience de la maternité met en exergue les rapports sociaux de sexe et de genre dans notre société. Le genre est un déterminant fondamental des inégalités en santé et influe sur celle-ci. Par exemple, l'infarctus du myocarde est sous-diagnostiqué chez la femme et souvent confondu avec une crise d'angoisse (HAS, 2020). Les femmes sont aussi plus touchées par l'inactivité physique que les hommes, ceux-ci étant plus encouragés dès l'enfance à pratiquer des activités sportives. On confond d'ailleurs très souvent genre et sexe biologique. Il paraît naturel de considérer la femme comme fondamentalement destinée à devenir mère et prédisposée à s'occuper de ses enfants. Du genre, va ainsi en découler les notions de bicatégorisation sexuée et d'hétéronormativité qui sont prépondérantes dans l'accès à la maternité, et la conception sociale du rôle de la femme.

Ma problématique est donc la suivante : **Comment l'expérience de la dépression du post-partum nous informe-t-elle sur l'influence des déterminants sociaux dans l'expérience genrée de la maternité ?**

## Méthodologie

Pour y répondre, j'ai réalisé une étude qualitative avec neuf entretiens semi-directifs auprès de mères ayant vécu une dépression du post-partum. Pour m'assurer qu'elles avaient vécu une dépression du post-partum diagnostiquée comme telle, je leur ai fait remplir un questionnaire de dépistage EPDS (Edinburgh Postpartum Depression Scale) (Annexe 1). Je leur ai demandé de le compléter en décrivant leur ressenti pendant leur dépression du post-partum, avec un score minimal devant être supérieur ou égal à treize, score à risque de dépression post-natale sévère. Les scores obtenus étaient compris entre vingt-et-un et vingt-neuf. J'ai ensuite réalisé un entretien semi structuré élaboré pour l'étude avec chacune d'entre elle (Grille d'entretien en Annexe 2). Les participantes ont été recrutées via l'association Maman Blues qui a partagé mon appel à témoignage sur leur compte Instagram le 4 mai 2023. Parmi mes critères de sélection, il fallait que ces femmes aient au moins un enfant et que celui-ci soit âgé entre douze et vingt-quatre mois au moment de l'entretien, pour que la dépression soit récente afin d'éviter les biais de mémoire, mais en même temps passée afin d'avoir un certain recul dessus. Dans mes neuf entretiens, leur dernier enfant avait entre treize et vingt mois.

J'ai reçu soixante-deux réponses par mail et par téléphone de femmes souhaitant participer à un entretien. Parmi ces soixante-deux réponses, vingt-et-unes femmes correspondaient aux critères de sélection, et dix ont accepté l'étude. Neuf entretiens ont pu être réalisés, dont quatre en présentiel : au travail d'une enquêtée, dans une clinique où était de nouveau hospitalisée une maman, et à leur domicile pour les deux autres. Les cinq autres entretiens se sont déroulés en visioconférence, les répondantes habitant en dehors de la région lyonnaise. Les entretiens ont duré entre 36 minutes et 1h50. Afin de préserver l'anonymat des enquêtées, leurs noms et ceux de leurs proches ont été modifiés, ainsi que les détails pouvant aider à les identifier. Les enregistrements audio ont également été supprimés à l'issue de l'enquête selon les recommandations de la CNIL.

## Description de la population

Six femmes étaient primipares et ont fait une dépression du post-partum à cette occasion. L'une d'entre elles était enceinte de son deuxième enfant lors de l'entretien. Deux répondantes avaient deux enfants et ont subi leur dépression post-natale pour

leur deuxième enfant. Et une mère avait trois enfants, et a fait une dépression pour son premier, puis pour son troisième enfant. Parmi les neuf répondantes, deux ont bénéficié d'une hospitalisation de jour pendant plusieurs semaines, et deux autres ont été hospitalisées à temps plein pendant plusieurs semaines avec leur enfant. Les enquêtées avaient entre 26 et 36 ans. Quatre d'entre elles étaient mariées, quatre en couple et une était séparée du père de son enfant. Concernant leur catégorie socio-professionnelle, quatre étaient employées dont l'une était en congé parental, l'une avait une profession intermédiaire, l'une était cadre, l'une était étudiante et une autre était au chômage.

## **Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'être mère dans notre société et comment le devient-on ?**

Pour vous, qu'est-ce qu'être mère ? J'ai posé cette question, en apparence simple, aux neuf mères que j'ai interrogées. Leurs réponses pointent les côtés difficiles de la maternité : le poids des responsabilités, une charge mentale constante, des sacrifices, un changement d'identité dans lequel il est parfois difficile de ne pas s'oublier. Mais aussi les devoirs et missions de la mère : aider son enfant à grandir, l'accompagner dans sa vie, lui apporter de l'amour. Et enfin ce que le rôle de mère apporte à soi-même : beaucoup de stress et d'angoisse, mais aussi du bonheur et une nouvelle vision de la vie. Plus de la moitié des femmes que j'ai interrogées se sont parfois reprochées d'avoir été « une mauvaise mère ». Il serait alors intéressant de se demander d'où viennent leurs représentations ce qu'est une « bonne mère », et par extension une « mauvaise mère ».

### Histoire de la maternité : d'un rôle reproductif pur à une fonction maternelle innée.

Jusqu'au XVII<sup>ème</sup> siècle, avoir un enfant était considéré comme une charge, un fardeau dont les parents de famille aisée se débarrassaient volontiers en l'envoyant à la campagne auprès de nourrices (Badinter, E. 1980). Celles-ci s'occupaient alors des soins et de l'alimentation de ces enfants puis les retournaient à leur famille plusieurs années plus tard, lorsqu'ils devenaient plus autonomes. L'éducation assurée ensuite par les parents était autoritaire et restrictive, la part émotionnelle n'étant pas abordée dans les textes concernant l'éducation. Il a fallu attendre le siècle des Lumières pour observer un changement radical dans la conception de la maternité (Knibiehler, Y. 2000). Les enfants sont désormais à protéger de la mort, il est donc recommandé de les garder au domicile parental, où les mères assuraient leur alimentation en les allaitant. Désormais, la femme qui refusait d'allaiter son enfant ne faisait que trahir la « nature ». On assiste alors à une glorification de la maternité à partir du XIX<sup>ème</sup> siècle (Knibiehler, Y. 2000). La mère devient peu à peu l'objet d'un culte et les auteurs de l'époque s'empressent de la représenter dans leurs écrits. Rousseau définit ainsi dans *l'Emile* les principes d'une bonne éducation, portée par la mère. Dans *Mémoires de deux jeunes mariées*, Balzac fait le portrait de la bonne mère. Son personnage, Renée, mère de trois enfants, se confie sur sa maternité. En bonne mère, elle dit de son accouchement avoir « supporté merveilleusement cette horrible torture » (Balzac,

1891, p.170). Balzac insistera sur le dévouement et la vocation altruiste de cette mère envers son enfant, si bien qu'à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, maternité est synonyme de souffrances et de sacrifices<sup>1</sup>. La femme est ainsi ancrée au sein d'un continuum reproductif en lien avec son sexe biologique. On le justifie à l'époque en décrivant la « faiblesse » anatomique du corps de la femme, prédestiné biologiquement à la reproduction et à l'allaitement. Son extrême sensibilité anatomique et émotionnelle lui apporte des qualités féminines telles que la tendresse, la compassion, le souci des autres. La femme/mère est alors la plus apte à prendre soin de son prochain.

### Injonctions autour de la maternité : les bonnes mères et les mauvaises mères.

Puis comme le commente Badinter, « *de la responsabilité à la culpabilité, il n'y a qu'un pas* » (Badinter E., 1980). Les fautes commises par l'enfant vont être directement imputables à l'éducation que lui a donnée sa « mauvaise mère ». Elle établit d'ailleurs les portraits de ces « mauvaises mères » du XIX<sup>ème</sup> siècle, et ceux-ci ressemblent de façon flagrante à ce qu'ont pu me dire dans mes entretiens les femmes qui se sont par moment considérées comme telles. Il y a premièrement la mère « indigne » qui n'aime pas son enfant et qui ne lui manifeste pas de tendresse. La mère « égoïste » qui l'aime un peu mais pas au point de se sacrifier pour lui, et qui préfère vaquer à ses occupations plutôt que de rester à la maison pour s'occuper de son enfant. Ou encore la mère « travailleuse », qui oublie qu'elle est avant tout une mère et que le bonheur de sa famille dépend bien plus de sa présence continue, que du gain produit par son travail. On constate que ces représentations correspondent aux représentations de la « mauvaise mère » que font les femmes dans nos témoignages. Carole a très sérieusement pensé à faire adopter sa fille car elle se considérait comme une mauvaise mère qui n'arrivait pas à s'en occuper correctement. Elle s'est comparée à des modèles féminins dans sa famille qui représentaient pour elle « la bonne mère » : « *mes sœurs ont eu trois et quatre enfants chacune, ma belle-sœur aussi. Donc tout de suite*

---

<sup>1</sup> « *Les femmes les plus épanouies dans leur condition de mère acceptèrent avec joie de porter le terrible fardeau. [...] Mais les autres, plus nombreuses qu'on ne pouvait le penser, ne purent, sans angoisse ni culpabilité, prendre de la distance à l'égard du nouveau rôle qu'on voulait leur faire jouer. La raison en est simple : on avait pris soin de définir la « nature féminine » de telle sorte qu'elle impliquât toutes les caractéristiques de la bonne mère* » (Elisabeth Badinter, *L'amour en plus*, 1980, p.244).

*effectivement bah ça donne la pression pour se mettre à niveau. Et je l'ai pas eu le niveau. »* (Carole, 30/11/2023). Pour Mathilde, confier sa fille pour se reposer, faisait d'elle une mauvaise mère : *« je suis une mauvaise mère, la petite elle a même pas une semaine, je l'ai laissée chez ma mère »* (Mathilde, 12/12/2023). Dans notre société actuelle, l'image de la bonne mère est encore très largement partagée. Dès la grossesse, la future mère doit faire face à un nombre d'injonctions conséquentes. Comme le rapporte Candice *« t'es enceinte, t'es pas malade [...] c'est ce que la société vous dit »* (Candice, 12/09/2023). Et en même temps, Inès subissait les remarques de ses proches lorsqu'elle faisait de la randonnée enceinte *« oh là là tu fais de la randonnée, t'as pas peur de perdre ton bébé ? »* (Inès, 18/08/2023). Pour elle, *« ça a beaucoup joué toutes ces petites remarques, cette société »*. Pour l'accouchement, là aussi, il faudrait choisir l'anesthésie péridurale car on est au XXIème siècle, et une femme serait *« folle de faire sans »* (Elise, 18/08/2023). Et en même temps, pour un accouchement sans anesthésie, il faut maîtriser ses émotions et ne pas crier. Laura s'en voulait *« de ne pas réussir à gérer correctement comme on le voit dans les vidéos des nanas sur Instagram »* (Laura, 06/12/2023). Et cela continue au retour à domicile après avoir accouché, il faut que tout soit parfait, la maison rangée pour recevoir ses proches, les repas préparés et sains pour nourrir correctement son enfant, et bien-sûr continuer à s'occuper de soi pour rester présentable et attirante pour son conjoint. Leïla a ressenti beaucoup de pression de la part de son entourage familial et aussi des professionnels de santé concernant le portage de son fils : *« Je m'écoutais pas du tout. J'écoutais vraiment ce qu'on me disait et du coup, pour moi, je faisais souffrir mon fils et je souffrais en même temps. »* (Leïla, 21/10/2023).

### La maternité : amour, bonheur et instinct maternel ? Déviance émotionnelle dans la dépression du post-partum.

La norme ultime de la bonne mère est le bonheur absolu que doit ressentir chaque femme lorsqu'elle devient mère. Dans mes entretiens, quatre d'entre elles m'ont parlé de l'incompréhension de leurs proches ou d'elles-mêmes face à leur dépression du post-partum alors qu'elles avaient *« tout pour être heureuse »* (Leïla, Elise, Inès, Stéphanie). La maternité est souvent représentée comme l'accomplissement d'une vie, la suite logique dans la vie d'une femme. La nature ferait que la mère ressent un amour puissant et inconditionnel lorsqu'elle rencontre son bébé. Mais la réalité est toute autre. Mathilde a décrit la rencontre avec sa fille après sa césarienne : *« quand*

*j'ai vu mon conjoint arriver avec le berceau, ben aucune réaction quoi. Rien. Et de là on se dit bon à mon avis c'est peut-être pareil pour tout le monde, tout le monde dit que c'est beau et magique donc voilà on rentre dans le truc où bah oui c'est que du bonheur, on fait comme tout le monde en fait »* (Mathilde, 12/12/2023). Comme l'explique Neyrand, l'appropriation de normes dominantes procède « *par intériorisation, par les individus, de normes de bonne conduite, renvoyant à des stratégies qui peuvent être d'inculcation, de persuasion ou, plus subtilement, d'imprégnation* » (Neyrand G., 2018). Aujourd'hui, les réseaux sociaux participent à la diffusion et à l'entretien de cette image autour de la maternité malgré les efforts des professionnels depuis plusieurs dizaines d'années pour déculpabiliser les mères qui font une dépression du post-partum. Donc ne pas ressentir les émotions attendues crée une énorme culpabilité et ce décalage à la norme constitue souvent un mal-être impossible à exprimer. Et cela est important à prendre en compte car le comportement des professionnels de santé peut parfois abonder dans le sens de cette norme sociale. Dans un service de maternité, les mères vont se conformer aux normes et apprendre à être une bonne mère. Séverine Gojard, dans *Le métier de mère*, montre l'étendue des prescriptions et normes de puériculture auxquelles sont confrontées les mères et comment elles les reçoivent. La « bonne mère » se façonne au gré des injonctions qu'on lui fait, venant de son entourage familial (figures maternelles comme la mère ou la belle-mère), amical, ou des professionnels de la petite enfance. Les conseils de sortie donnés à la fin du séjour en maternité, par exemple, et qui reprennent les soins et l'ensemble du suivi médical sont adressés à la mère. Si le père se trouve dans la chambre à ce moment-là, c'est un plus, mais ces injonctions ne lui sont généralement pas adressées et c'est la mère qui porte cette responsabilité. Les propos de Mathilde sur sa déviance émotionnelle lorsqu'elle a rencontré sa fille, rejoignent ce qu'a si bien montré Elisabeth Badinter dans son ouvrage *L'amour en plus*. L'amour maternel n'a rien de naturel, il n'est pas déterminé par le sexe féminin. L'amour maternel est arrivé tardivement dans notre histoire, qu'à partir de la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle, lorsqu'il a été imposé aux mères de nourrir et d'éduquer leurs enfants. Il leur faut désormais rester à la maison pour prendre soin de leur progéniture. L'enfant, auparavant considéré comme une entrave dans la vie sociale de leur mère, va devenir un membre du foyer qu'il faut protéger et aimer. Cela va de pair avec « l'instinct maternel », totalement

construit socialement. Dans son ouvrage *Les instincts maternels*<sup>2</sup>, l'anthropologue Sarah Blaffer Hrdy démonte la théorie de Darwin pour qui l'affection maternelle est le plus puissant des instincts sociaux qui pousse les mères, humaines et animales, à défendre et s'occuper de leurs petits. Pour Blaffer Hrdy, il y a effectivement des mécanismes biologiques qui favorisent l'attachement d'une mère à son enfant (hormones, odeur, gènes) mais cette prédisposition ne rend pas pour autant l'amour maternel effectif. En témoignent les infanticides dans certaines espèces animales, - et commis aussi dans l'espèce humaine -, et les abandons d'enfant à la naissance. Elle explique alors que les enfants ont dû déployer des stratégies, biologiques et comportementales, pour impliquer la mère et empêcher qu'elle les rejette : pleurs chez le nourrisson, miaulements chez le chaton, physionomie du nouveau-né qui provoque l'attendrissement de l'adulte (Dortier J.F., 2003). Blaffer Hrdy montre qu'il ne faut pas se cantonner à la nature biologique de la mère. Son environnement, ses interactions, son histoire personnelle et familiale, font partie des éléments qui rentrent en jeu pour créer le lien d'attachement avec son enfant et le véritable amour maternel. De plus, la notion d'instinct maternel vient limiter de fait la place du père aux côtés de son enfant. Les théories de l'attachement du côté du père n'ont été que peu étudiées par rapport à la mère, alors même que les comportements féminins et masculins ne sont pas si différents. Dans un article publié en 2015 dans la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences*, des scientifiques montrent qu'il y a toute une mosaïque de caractéristiques qui composent nos cerveaux, et qu'il n'est pas possible d'en attribuer certaines plus aux cerveaux féminins que masculins (Joel D. et al., 2015). Ils ont comparé certaines caractéristiques comme la communication ou la gestion des émotions, qui sont souvent décrites comme féminines, et ont montré qu'il n'y avait pas de différence significative entre les deux sexes. Le déterminisme biologique et genre ont donc grandement construit la maternité et le processus du devenir mère.

La représentation de la mère a donc beaucoup évolué au cours des quatre derniers siècles. Elle est passée d'un rôle reproductif pur à un rôle social, naturel et domestique très puissant. Cette construction sociale est issue d'un déterminisme biologique et genre plaçant la femme au sein d'un continuum reproductif, la rendant naturellement

---

<sup>2</sup> Cité par J.F. Dortier dans son article *Y a-t-il un instinct maternel ?* (Dortier J.F., 2003)

disposée à procréer et s'occuper de ses enfants. Cette construction de la maternité entraîne un nombre infini de normes caractérisant la « bonne mère ». L'amour inconditionnel, le bonheur absolu lorsqu'elle donne la vie, et l'instinct intrinsèque qu'elle ressent font partie des normes maternelles les plus puissantes. Mais la réalité n'est pas aussi simple, et ressentir une déviance par rapport à l'une de ces normes peut entraîner une culpabilité extrême et le sentiment de ne pas être « normale », entravant possiblement l'accès au soin. Ces émotions et cette culpabilité sont fréquemment ressenties dans la dépression du post-partum.

## Chapitre 2 : En quoi le genre influence-t-il la parentalité ?

Dans son discours prononcé en 1794, Chaumette rappelle les « devoirs de la femme », caractérisés par sa nature intrinsèque<sup>3</sup>. Bien que les mentalités aient évolué depuis la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle, le travail domestique et parental reste majoritairement porté par la mère. Le champ sémantique autour de « l'école maternelle », les « assistantes maternelles », le « maternage » nous rappelle que l'enfant est indissociable de sa mère.

### Le genre comme base d'un déterminisme socio-culturel.

Le concept de genre apparaît dans les années 1970. Ann Oakley dans son ouvrage *Sex, Gender and Society* (1972), pose les bases sur la distinction entre le sexe et le genre. Elle postule que les déterminants socio-culturels auxquels sont confrontés les individus sont beaucoup plus importants dans la construction de l'identité et de la personnalité, que les déterminants biologiques de sexe. Le masculin et le féminin ne sont pas déterminés uniquement par leur sexe biologique, ils sont également construits par la société et l'éducation. Les représentations et normes autour de la maternité sont bien ancrées dans l'inconscient collectif des femmes et participent à la construction de leur rôle de mère. Lorsqu'elles ont besoin de soutien, les mères se tournent naturellement vers des figures féminines et maternelles de leur entourage. Stern, qui est à l'origine de la constellation maternelle, rappelle que « *ce que la nouvelle mère désire avant tout, en général au niveau fantasmatique, c'est de recevoir une forme de validation, un encouragement, un avis, le soutien d'une femme plus expérimentée comme mère* » (*Une mère soigne son enfant*, Stern, 2012). La reconnaissance et la validation sociale vont conditionner l'expérience d'un individu. Une mère valorisée dans son rôle parental sera plus apte à répondre aux attentes et obligations qui lui incombent.

---

<sup>3</sup> « *La nature dit à la femme : sois femme. Les tendres soins dus à l'enfance, les douces inquiétudes de la maternité, voilà tes travaux. Mais tes occupations assidues méritent une récompense ? Et bien, tu l'auras. Tu seras la divinité du sanctuaire domestique, tu règneras sur tout ce qui l'entoure par le charme invincible des grâces et de la vertu* ». (Chaumette, 1794)

## La parentalité basée sur la bicatégorisation sexuée.

On peut ainsi considérer que le rôle de mère est construit par une bicatégorisation sexuée entre les hommes et les femmes. C'est ce déterminisme sociologique qui conduit aussi à la division sexuée du travail. La femme est assignée aux tâches reproductives et domestiques, tandis que l'homme l'est aux tâches productives et économiques. Le travail domestique et parental n'a aucune valeur aux yeux de la société, seul le travail productif compte. Ces normes s'instillent par l'éducation. Jusqu'au XXème siècle, les filles étaient éduquées pour devenir des bonnes mères de famille et des bonnes maîtresses de maison. Dans les entretiens que j'ai réalisés, l'importance de tenir sa maison propre et rangée pour recevoir les invités dans de bonnes conditions revient très souvent. Il faut que « tout soit parfait ». Ces dernières années, les rayons de jouets genrés regorgeant de dinette et de poupons pour les filles, de jeux de construction et de voitures pour les garçons, ont été largement dénoncés par les associations féministes. La division sexuée du travail reste encore prépondérante dans nos sociétés occidentales modernes. En France en 2020, on comptait 74,7% de femmes dans les métiers de la santé et du soin, contre seulement 11,1% dans les métiers de la construction (INSEE, 2022). Les métiers du *care* sont considérés comme féminins car ils sont le prolongement des compétences jugées féminines et maternelles telles que l'écoute, la compassion, l'assistance ou le soin de l'autre. Aujourd'hui, on constate toujours des inégalités dans les salaires qui font qu'au sein d'un couple, la femme prend plus facilement un congé parental ou réduit son temps de travail, par rapport à son conjoint. Cela a été le cas pour Elise : « *c'est quand même moi qui suis à 80 % parce que financièrement... Alors que lui, il aimerait l'être hein s'il pouvait, mais il y a quand même ce côté financier.[...] par exemple, moi la gestion le mercredi de toutes les activités, lui s'il pouvait le faire. Mais bon, vu qu'on a une différence de salaire, c'est comme ça.* » (Elise, 18/08/2023). Concilier vie professionnelle et vie familiale est devenu une problématique majeure pour les mères. Si certaines font le choix de prendre un congé parental, d'autres subissent de devoir rester à la maison avec leurs enfants. Dans le cadre de la dépression du post-partum, plusieurs mères ont détesté rester chez elles lors de leur congé maternité et ont parfois tout fait pour « fuir leur maison ». Pour Inès, c'était difficile de rester chez elle car elle n'avait pas d'interaction avec des adultes et ressentait une profonde solitude. Leïla et Elise étaient très angoissées à l'idée de rester seule avec leur enfant. Quant à Laura, sa reprise du

travail a été vécue comme une délivrance car elle appréciait beaucoup plus ses tâches professionnelles que ses tâches domestiques. Monique Haicault l'a étudié dans *La gestion ordinaire de la vie en deux* (1984). Elle s'est intéressée à la « double journée » des femmes qui doivent gérer au mieux leur travail domestique et salarié. La superposition des tâches qui rythment le quotidien de ces mères et leur organisation entre maison et usine, sont le reflet des rapports sociaux de sexe et de genre selon Haicault. La notion de charge mentale prend alors tout son sens.

#### La charge mentale, socialement imposée à la mère.

Pour Monique Haicault, « *la charge mentale concerne le travail d'organisation et de gestion de l'ensemble des activités essentielles à la vie domestique d'une famille* » (Haicault M., 2021). La charge mentale est ainsi faite « *de ces perpétuels ajustements, de la viscosité du temps, [...] où se perd le corps, où se tue la tête, à calculer l'incalculable, à rattraper sur du temps et avec du temps, le temps perdu, à faire, à gérer* » (Haicault M., 1984). Pour reprendre les mots de Haicault, le corps se perd, la tête se tue, et dans le cadre de la dépression du post-partum, cela peut amener au suicide. Parmi les neuf que j'ai interrogées, trois mères m'ont parlé de leurs idées suicidaires, avec comme souhait d'arrêter cette souffrance quotidienne. L'organisation de notre société à l'heure actuelle demande à la mère d'assurer la charge mentale de son foyer. Le congé maternité d'une durée de huit semaines minimales obligatoires, contre seulement quatre - dont une seule obligatoire – pour le congé paternité (depuis 2021), impose à la mère d'assurer les tâches domestiques et parentales. Ce travail reproductif est moins rémunéré car moins considéré. Les femmes perdent entre 5 et 46% de leur salaire lorsqu'elles sont en congé maternité (Fondation des femmes, 2023). Pour compenser cette perte de revenu, leurs conjoints réduisent leur congé paternité et viennent donc accentuer ces inégalités. Dans l'année qui suit une naissance, la moitié des mères a dû réduire son temps de travail professionnel pendant que les pères l'augmentent. En conséquence, le travail domestique augmente en moyenne de cinq heures pour la femme à l'arrivée d'un enfant, et diminue de deux heures pour l'homme (Fondation des femmes, 2023). Agathe gérait toute seule les tâches domestiques car pour elle « *c'était à moi de le faire vu que je restais à la maison et que je ne travaillais pas* » (Agathe, 04/09/2023). Son conjoint ne participait que lorsqu'elle le sollicitait et lui indiquait quoi faire. La façon dont la société a organisé les congés maternité et paternité suite à la naissance d'un enfant est directement

responsable d'une inégalité entre les sexes lors de l'accès à la parentalité. Candice s'est rendue compte de ces inégalités qui se sont installées entre elle et son conjoint<sup>4</sup>. Cette charge mentale portée par les mères peut donc avoir un lourd impact sur leur santé mentale. Candice l'a verbalisé pendant notre entretien : *« je regrette d'avoir eu un enfant, je regrette ce rôle de mère qui m'apporte une charge mentale atroce qui est beaucoup plus dure que ce que je pensais »* (Candice, 12/09/2023).

### Des représentations inégales du père et de la mère.

Bien que le travail parental soit largement porté par la mère, on observe une différence flagrante dans les représentations de la société vis-à-vis du rôle de chaque parent. Le père est plus valorisé dans ses activités parentales et domestiques que ne l'est la mère, car là encore il s'agit de tâches naturelles et innées chez la mère, contrairement à ce qui est attendu du père. *« Le plus souvent, papa choisit ses tâches, les plus gratifiantes – le repas, le bain, les jeux. Maman garde en priorité la « charge mentale » de la maisonnée : son rôle traditionnel, nourricier et affectif n'est guère allégé »* (Knibiehler Y., 2000). Michèle Ferrand retrace l'histoire de la parentalité dans un article en 2005 (Ferrand M., 2005). Jusqu'au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle, les fonctions maternelles sont de l'ordre de l'affectif et du domestique, tandis que les fonctions paternelles de l'ordre de l'économie et de l'autorité. L'entrée des femmes sur le marché du travail entraînant une baisse de la natalité, et les mouvements féministes et politiques des années 1960-70 vont transformer notre société. S'en suivent des nouvelles lois sur la famille et la liberté de procréation visant à rendre égaux les pères et les mères. Mais comme l'analyse justement Ferrand, *« cette égalité relève toutefois davantage des représentations que des pratiques quotidiennes »*. Au fur et à mesure que les femmes gagnent des droits (partage de l'autorité parentale, contraception,

---

<sup>4</sup> *« le fait que le congé maternité dure plus longtemps et que le bébé a beaucoup de rendez-vous médicaux au début, bah forcément c'est vous en tant que maman qui prenez la charge. Puis après ça se poursuit. Puis vous prenez l'habitude de gérer la maison, les courses, le ménage, le quotidien. Et puis le papa ben finalement, tant que la maman ne travaille pas, quelque part il y a, j'aime pas trop dire ça, mais il y a un petit côté normal à ce que la maman assume plus de charge. [...] mais en fait le problème c'est que ça, ça perdure dans le temps même quand la maman reprend le boulot. En tout cas c'est ce qui nous est arrivé. »* (Candice, 12/09/2023).

recours à l'IVG), on observe un déclin de la puissance paternelle et de la société patriarcale. On redéfinit alors les rapports familiaux mais de façon très inégalitaire. On réserve à la mère un rôle naturel, biologique puisqu'elle porte et donne la vie. La mère, avec sa préoccupation maternelle primaire, devient la figure d'attachement principale pour l'enfant, elle sait répondre naturellement à ses besoins. On explique à la mère que l'avenir de son bébé, son bien-être, son futur épanouissement professionnel et social sont directement liés aux attentions, soins et amour qu'elle lui aura donné dès sa naissance (Delforge S., 2006). A l'inverse, on donne au père un rôle symbolique, un rôle social. Il a alors pour missions d'ouvrir son enfant au monde extérieur, de l'éduquer aux responsabilités, avec autorité mais pas trop car les nouveaux pères acceptent désormais de renoncer à certaines valeurs viriles. Le discours de la société à cette époque a alors tendance à « *occulter la maternité sociale comme la paternité biologique* » (Delforge S., 2006). Cela explique pourquoi la société valorise davantage un père qui s'occupe des soins primaires et de l'éducation de son enfant pendant que la mère est occupée par sa vie sociale et professionnelle. Inès a fait ce constat dans notre entretien<sup>5</sup>.

Les rapports sociaux de sexe et de genre entre le féminin et le masculin vont servir de base dans la construction sociale et genrée de la parentalité. Le déterminisme socio-culturel auquel sont confrontés la mère et le père est issu d'une bicatégorisation sexuée entre la femme et l'homme, imprégnée dans chacun d'entre nous dès la naissance. Cette bicatégorisation incombe à la mère la majorité du travail parental et domestique et représente une charge mentale conséquente. Celle-ci pouvant amener à de l'anxiété, un sentiment d'incompétence, une profonde fatigue, symptômes là aussi retrouvés dans la dépression du post-partum. Cette construction de la parentalité crée des

---

<sup>5</sup> « *Quand on voit un papa dans la rue, on va se dire oh là là c'est super, il accompagne son enfant à l'école, à la crèche, au parc, mais on dit pas ça d'une maman. [...] il y a encore la perception de l'époque de nos parents où le papa il faisait pas grand-chose quoi. Mais par contre dès qu'il faisait un truc, vu que c'était normal chez la maman, c'était son rôle de nourrir l'enfant, de changer l'enfant, de tout faire pour l'enfant. Pourquoi lui faire des louanges puisque c'est normal, alors que le papa c'était tellement rare.* ». (Inès, 18/08/2023)

représentations inégales du père et de la mère, à l'origine d'inégalités au sein du couple, notamment dans la vie professionnelle des deux parents.

### Chapitre 3 : Qu’implique la maternité et quel est son impact sur la mère ?

Comme on a pu le voir précédemment, devenir mère implique beaucoup de changements et de sacrifices, notamment dans sa vie professionnelle.<sup>6</sup>

#### Devenir mère entraîne un changement de statut social et parfois une perte d’identité.

Devenir mère est socialement et personnellement valorisant. C’est une source de *satisfaction narcissique* (Dayan J., 2022) puisque la femme prouve qu’elle est capable de procréer, de donner la vie, et bénéficie désormais d’une certaine puissance. Selon son histoire personnelle, et sa relation avec ses propres parents, elle investit des idéaux maternels qu’elle peut alors appliquer lorsqu’elle devient mère. Son nouveau rôle lui permet d’intégrer un club<sup>7</sup> exclusif dans lequel elle trouvera du soutien et la reconnaissance dont elle a besoin. Mais devenir mère implique également de nombreux sacrifices. Il faut d’abord accepter cet intrus qui vient déformer le corps et l’esprit pendant plusieurs mois. Si la grossesse a quelque chose de sacré et de valorisé dans notre société, elle peut aussi provoquer des modifications brutales de la santé et de la vie quotidienne de celle qui la porte lorsqu’elle se déroule de façon pathologique. Puis vient le moment de l’accouchement, où tout repose sur la future mère. Il faut se préparer et apprendre à gérer cette expérience inédite qui marquera le passage définitif à l’état de mère. Les premières semaines en tant que mère impliquent de rester à la maison pour s’occuper d’un nouvel être humain totalement dépendant. Pour Inès, cette interdépendance était très difficile à accepter « *Je suis quelqu’un d’hyper indépendante, et ben là elle était très dépendante de moi. [...] Et en fait c’était horrible*

---

<sup>6</sup> Pour Laura, « *être mère c’est vraiment tirer un trait sur sa vie d’avant et on a beau le dire on s’en rend pas compte avant de le vivre vraiment. Faut s’organiser pour tout, on peut plus rien faire. Ouais, c’est se laisser de côté aussi. [...] être mère c’est un sacrifice, clairement. Et après pour mon travail, ça me frustre aussi beaucoup parce que j’ai moins le temps* ». (Laura, 06/12/2023)

<sup>7</sup> Lors de son entretien, Agathe m’a parlé d’un club qu’elle a rejoint sur les réseaux sociaux intitulé *Le club poussette*. Il s’agit d’une association loi 1901 créée en 2022 par deux mères avec pour objectif d’éviter l’isolement des mères en post-partum et de « *créer le village dont les mères ont besoin pour vivre ce moment de chamboulement intense plus sereinement* ». Ce club est exclusivement réservé aux mères et est composé de « *300 tatas* » bénévoles.

*de me dire je suis collée h24 à ce bébé quoi. C'est normal, mais c'était très dur de l'accepter* » (Inès, 18/08/2023). Il faut aussi renoncer à sa vie professionnelle pendant plusieurs mois, ce qui entraîne, comme vu précédemment, des baisses de salaire et des freins à l'évolution de sa carrière. La vie de couple est aussi chamboulée, on passe de deux à trois, avec un déséquilibre des rapports de force entre la mère et le père. Plusieurs femmes que j'ai interrogées ont détesté rester à la maison pendant que leur conjoint travaillait. Elles auraient préféré faire l'inverse et certaines se réfugiaient dans le travail pour « fuir la maison ». Les centres d'intérêt et sujets de discussion changent. Lors des visites, les proches parlent désormais beaucoup plus de l'enfant, de son évolution, de son alimentation, que des projets et envies de sa mère. A l'instar de la notion d'enfant imaginé/enfant réel dans laquelle on place des attentes inconscientes, il faut composer avec la vie de mère imaginée et la vie réelle. Laura avait imaginé sa vie de mère différemment : « *on a toute l'attention pour nous, puis après on a un bébé qui est adorable, à qui on peut mettre des habits, avec qui on peut faire des choses. Moi j'aime bien la musique, alors je m'imaginai chanter avec mes enfants. Voilà, j'imaginai partir en vacances, faire plein de choses, leur faire découvrir des trucs* » (Laura, 06/12/2023). Puis elle m'expliqua que ce ne fut pas le cas, puisque financièrement, les enfants coûtent beaucoup d'argent, rendant difficile la possibilité de partir en vacances. Elle a aussi plusieurs fois regretté de les avoir emmenés en sortie car leur comportement était « *ingérable* ». Dans un schéma que Candice a fait et qu'elle m'a montré, elle évoque même le deuil en lien avec son nouveau rôle de mère. Elle décrit le deuil de son identité et de la Candice d'avant, en parlant des parties d'elle-même qu'elle a perdues comme son improvisation et sa spontanéité. Le deuil de sa carrière professionnelle et de son statut social, une part de ses responsabilités professionnelles lui étant retirée après plusieurs mois d'arrêt maladie lors de sa dépression du post-partum. Ou encore le deuil de la mère idéale qu'elle s'était imaginée être, après avoir grandi dans une « famille idéale » avec des « parents idéaux ». Il est intéressant de constater que certaines femmes parlent de leur deuil après avoir donné la vie. Etymologiquement, le « deuil » vient du latin *dolium* (douleur) et *dolere* (souffrir). On peut donc aisément le mettre en lien avec la dépression du post-partum, qui s'installe avec la souffrance quotidienne que ressent la nouvelle mère.

## Le regret maternel : faute morale ou simple reflet de la non adaptabilité naturelle des femmes à la maternité ?

Passer d'un statut de femme à celui de mère peut donc parfois entraîner des regrets. Trois mamans sur les neuf que j'ai rencontrées, ont évoqué leur regret d'avoir eu leur enfant. Le sujet très tabou du regret maternel n'a été évoqué que très récemment en France, avec le #regretmaternel qui a été largement relayé sur les réseaux sociaux en 2021. Dans une enquête de l'IFOP réalisée en 2022, 51% des mères d'enfants de moins de trois ans regrettent ou ont déjà regretté la vie qu'elles avaient avant d'avoir un enfant. 12% des mères ne feraient pas le choix d'avoir leur enfant si c'était à refaire (IFOP, 2022). Le regret maternel est donc loin d'être une « exception à la règle » et concerne de nombreuses femmes devenues mères. Orna Donath, une sociologue israélienne, a été la première en 2017 à écrire sur ce sujet. Elle rappelle que le regret découle « *d'une situation perçue comme une perte, une transgression, une incapacité, ou une erreur* » (Donath, O., 2017). Lorsque l'on associe regret et maternité, on pense surtout à l'injonction au regret qui pèse sur les femmes qui choisissent de ne pas avoir d'enfant. La construction culturelle de la féminité impose aux femmes de devenir mère car c'est naturellement leur vocation et la condition d'une vie heureuse et réussie. A l'inverse, les femmes qui envisagent d'avoir des enfants, ne se heurtent pas à des avertissements les mettant en garde d'un éventuel regret lorsqu'elles deviendront mère. Bien qu'on parle des difficultés et contraintes liées au rôle de mère, la maternité reste « *institutionnalisée en tant qu'expérience nécessairement gratifiante* » (Donath, O., 2017). La parentalité étant la norme et la suite logique dans la vie d'un adulte, le refus de celle-ci vient alors interroger sur la santé mentale et les qualités humaines de cet individu. Une femme qui ne veut pas être mère est-elle trop égoïste pour refuser de faire passer les intérêts de son futur enfant avant les siens ? Ou a-t-elle simplement peur de ne pas être à la hauteur ? On la rassurera alors en lui disant qu'elle a ça en elle et qu'elle n'a pas besoin d'apprendre à devenir mère, tout viendra une fois son enfant né. La plupart des femmes deviennent donc mères sans trop se poser de questions, c'est considéré comme la suite logique dans une vie de couple. Puis les difficultés arrivent et certaines ne se sentent pas à leur place, ne se sentent pas épanouies dans leur rôle de mère. Les trois femmes qui m'ont parlé de leur regret maternel évoquent les points négatifs et positifs de leur maternité, mais en définitive elles regrettent d'être devenue maman. Stéphanie regrette d'avoir eu un deuxième enfant car ce qu'elle a traversé

après sa naissance (une dépression du post-partum avec des pensées suicidaires et un passage à l'acte) a été vécu comme « *une descente aux enfers* » : « *si j'avais jamais eu de deuxième enfant, j'en serais jamais arrivée là. [...] Si c'était à refaire, à revivre exactement la même chose, j'aime mon fils plus que tout, mais je sais pas si je le referais* » (Stéphanie, 30/11/2023). Orna Donath a expliqué que dans ses entretiens, les femmes qu'elle a interrogées font une « *distinction catégorielle très nette entre l'objet (les enfants) et l'expérience (la maternité)*. [...] *La majeure partie des mères interrogées ont insisté sur le fait qu'elles aiment leurs enfants, mais détestent l'expérience maternelle* » (Donath, O., 2017). Et c'est exactement ce qui ressort dans mes entretiens. Candice l'a très bien formulé : « *ce que je ressens, c'est du regret maternel. Je regrette d'avoir eu un enfant. Je regrette pas ma fille parce que c'est l'amour de ma vie. Mais je regrette d'avoir eu un enfant.* » (Candice, 12/09/2023). Il est socialement très mal vu de regretter d'avoir eu un enfant. L'amour et la maternité sont indissociables. Regretter sa maternité peut donc être interprété comme étant un manque d'amour maternel pour son enfant, ce qui constituerait une faute immorale rendant une mère négligente ou maltraitante envers son enfant. Il en convient donc de préciser et d'insister sur l'amour que l'on ressent pour son enfant, pour atténuer la culpabilité sociale du regret maternel. Le regret maternel vient aussi nier une des normes sociales les plus importantes autour du devenir mère : l'adaptation naturelle des femmes à la maternité. L'instinct maternel et la nature biologique des femmes à devenir mère et à s'occuper de ses enfants se retrouvent donc mis à mal. L'expérience du regret maternel vient donc révéler une identité féminine dans laquelle l'épanouissement et le bonheur passent par d'autres intérêts que celui de la maternité. Dans un schéma qu'elle a réalisé, Candice explique que les raisons de son regret maternel sont la charge mentale conséquente qu'elle doit supporter, le manque de temps pour elle, et le fait que le rôle de mère est beaucoup plus difficile que ce qu'elle avait imaginé. Mais ce regret lui apporte une culpabilité extrême et un sentiment d'impuissance, puisqu'elle doit vivre avec. Comme le souligne Donath, les récits des mères regrettant avoir eu enfant ne sont pas si différents de celles qui ne le regrettent pas. Elles évoquent les mêmes difficultés et contraintes mais leurs émotions et ressentis sont différents. Certaines pensent que les inconvénients de l'expérience maternelle prennent le dessus sur les avantages, et pour d'autres c'est l'inverse. L'un des sentiments partagés dans les témoignages est celui de la perte. Laura, qui regrette d'avoir eu un deuxième enfant, considère sa maternité comme un sacrifice qui l'a

poussée à « *tirer un trait sur sa vie d'avant* » (Laura, 06/12/2023). Elle se dit frustrée de ne pas avoir suffisamment de temps pour son travail, ses activités et sa vie sociale.

Le regret maternel est donc la parfaite antithèse des normes sociales et injonctions érigées autour de la maternité. Il vient réfuter un sexe biologique et une nature féminine innés pour la maternité. Devenir mère entraîne un changement de statut social. Bien que ce soit socialement valorisant, cela peut être personnellement handicapant et vécu comme une suite de sacrifices aboutissant à une perte de son identité primaire. Toutes les mères s'accordent sur les difficultés et sacrifices inhérents à leur nouveau rôle. Certaines estiment qu'ils en valent la peine, à côté de ce que leur apporte leur maternité, et d'autres regrettent ce rôle définitif. Regretter d'avoir eu un enfant n'est pas acceptable socialement, et est confondu avec un manque d'amour ou une dysfonction chez la femme ressentant cette déviance à la norme. Cela crée un sentiment de honte et de culpabilité très important chez ces femmes, là encore retrouvé dans la dépression du post-partum.



## Conclusion

Les neuf témoignages de mères ayant vécu une dépression du post-partum font ressortir de façon très nette l'influence des déterminants sociaux dans leur maternité, dans leur vie de couple, et dans leur vie sociale. A travers l'historique de la maternité, on a pu voir comment celle-ci s'est construite à partir du XVIIIème siècle sur une logique biologique et jugée naturelle, rendant les femmes naturellement destinées à devenir mère. Le genre et le sexe biologique vont alors servir de base pour définir les compétences et qualités de la bonne mère, en lien avec les caractéristiques jugées féminines, pour tendre vers des normes sociales prônant l'instinct maternel, l'amour inconditionnel envers son enfant et le bonheur absolu que procure l'accès à la maternité. Comme on l'a vu précédemment, l'instinct maternel est en réalité une construction sociale et culturelle et en rien une qualité intrinsèque de la condition féminine. L'amour pour son enfant n'est pas inné, il peut se ressentir dès les premières secondes, comme il peut se construire au fil du temps. L'expérience de la maternité peut parfois engendrer des sacrifices et ne pas correspondre à ses propres attentes, entravant alors l'épanouissement dans sa nouvelle vie parentale. La bicatégorisation sexuée qui découle de ces rapports sociaux de genre vient accentuer une distinction très nette entre le père et la mère. La charge mentale en lien avec le travail parental et domestique reste majoritairement portée par la mère. Les représentations inégales vis-à-vis des deux parents astreignent bien plus la mère à l'éducation et aux soins de l'enfant, ainsi qu'à la tenue du foyer. Assurer ces nouvelles fonctions entraîne inévitablement un retard sur le plan professionnel. Les inégalités femmes-hommes sur le marché du travail sont un enjeu sociétal majeur en France, et la maternité se situe au premier plan. La maternité peut donc à juste titre provoquer des difficultés et instiller des regrets. Devenir mère est un changement définitif, entraînant une modification de son statut social et de son identité. Cela est considéré comme une nouvelle vie, un accomplissement heureux par certaines, mais par d'autres comme une perte d'identité, des sacrifices les poussant à faire le deuil de leur ancienne vie, et parfois de leur vie future imaginée. Il peut alors être difficile de se sortir des attendus sociétaux et de ses propres attentes, et exprimer ses émotions en toute liberté. Parler de ses émotions négatives et de son regret d'être devenue mère peut alors constituer une déviance émotionnelle rendant la mère socialement dysfonctionnelle. S'en suit naturellement un sentiment de culpabilité extrême, poussant une mère à se considérer

comme mauvaise, à l'opposé de la bonne mère, idéal tant recherché dans notre société. On comprend alors aisément que les sentiments ressentis par ces mères en dépression du post-partum comme la culpabilité, la honte, la tristesse, et le sentiment de ne pas être heureuse malgré une vie parfaite en apparence, puissent être une conséquence des déterminants sociaux genrés en lien avec la maternité.

L'idée de ce mémoire n'est pas de nier les histoires des mères ressentant leur maternité comme l'accomplissement de leur vie, ni celles qui ressentent un instinct maternel puissant, ou un amour inconditionnel envers leur enfant dès la première seconde. L'objectif est de montrer comment ces normes autour de la maternité ont été construites socialement, et comment ces déterminants sociaux peuvent avoir un impact dans la dépression du post-partum. L'expérience de la maternité et de la dépression post-natale est certes dépendante de son histoire personnelle et d'autres facteurs, elle reste néanmoins une expérience collective et sociale influencée par son entourage, son éducation, et par les mœurs et usages de la société. La conclusion de ce mémoire n'est pas non plus de dire qu'il faut changer la société dans laquelle on vit pour renverser les normes existantes. Cela serait bien trop ambitieux et utopique. Mais comprendre l'origine de nos comportements individuels et collectifs, et dans le cadre de la dépression du post-partum, comprendre l'ensemble des facteurs favorisant, est essentiel pour apporter des solutions concrètes.

En tant que professionnel de santé, il est important de prendre en compte ces déterminants socio-culturels pour ne pas les reproduire et influencer notre pratique. Dans les témoignages que j'ai recueillis, plusieurs mères auraient aimé qu'on leur parle de la dépression du post-partum, et en particulier du lien d'attachement avec son enfant qui peut mettre du temps à se construire (Mathilde, Elise). Lors de la naissance de l'enfant et dans les jours qui suivent à la maternité, il est important de prêter attention aux ressentis des parents, et les pousser à en parler. Le comportement des professionnels de santé peut parfois renforcer les normes et attendus autour de la mère. On lui parle de choses techniques et médicales comme le déroulé de son allaitement maternel, la prise de poids du bébé, la récupération physique post-accouchement, mais on l'interroge guère sur la construction du lien avec son nouveau-né ou sur les difficultés d'attachement qu'elle peut naturellement rencontrer. En maternité, c'est à la mère de s'occuper de son enfant. La présence du père est un bonus, il n'est parfois pas possible pour lui de rester la nuit pour veiller sur son nouveau-né. Le père/conjoint

est perçu comme une aide intéressante pour la mère et le bébé, au lieu d'être considéré comme le parent principal, au même titre que la mère. Le service de « Maternité » laisse par définition peu de place à la paternité.

Par extension, il serait intéressant d'étudier aussi le déterminisme socio-culturel auquel sont confrontés les hommes et l'impact qu'il a dans leur masculinité et paternité. On a observé également de nombreux changements ces dernières années concernant le rôle de père. La construction sociale du féminin et du masculin, et donc de la mère et du père, est interdépendante. On ne peut comprendre l'une sans expliquer l'autre.



## Bibliographie

- Améli. (2024) Dépression post-partum. <https://www.ameli.fr/rhone/medecin/sante-prevention/sante-mentale-soins-primaires/sante-mentale-maternite-perinatalite/depression-post-partum>
- Badinter, E. (1980). *L'amour en plus*. Le livre de poche.
- Dayan, J. (2022). Chapitre premier : Devenir parent, devenir mère : Aux racines de la parentalité. *Les dépressions post-partum* 2e éd. (p. 7-29). Presses Universitaires de France.
- Delforge, S. (2006). Images et représentations du père et de la mère dans les revues adressées aux professionnel(le)s de l'enfance. *Informations sociales*, n°132, (p.100-105). Caisse nationale d'allocations familiales.
- Donath, O., & Ego, C. (2017). « Je n'aurais pas dû avoir d'enfants... » : Une analyse sociopolitique du regret maternel. *Sociologie et sociétés*, Vol. 49, (p. 179-201).
- Doncarli A. et al. (2022). Suicide en période périnatale : données épidémiologiques récentes et stratégies de prévention. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire. Santé Publique France*. [https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/3-4/2023\\_3-4\\_4.html](https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/3-4/2023_3-4_4.html)
- Dortier, J.-F. (2003). Y a-t-il un instinct maternel ? *Sciences Humaines* (p. 31). Editions Sciences Humaines.
- Durkheim E. (1895). Les règles de la méthode sociologique.
- Ferrand, M. (2005). Egaux face à la parentalité ? Les résistances des hommes... Et les réticences des femmes. *Actuel Marx*, (p. 71-88).
- Fondation des femmes. (2023) Le coût d'être mère. *Observatoire de l'émancipation économique des femmes*.
- Gojard, S. (2010). *Le métier de mère*. La dispute.
- Haicault, M. (2021) La charge mentale, son émergence et ses transformations, un cadre conceptuel d'analyse. HAL Science.
- Haicault, M. (1984). La gestion ordinaire de la vie en deux. *Sociologie du travail*, (p. 268-277).

- HAS. (2020) Sexe, genre et santé. Rapport d'analyse prospective 2020. [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-12/rapport\\_analyse\\_prospective\\_2020.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-12/rapport_analyse_prospective_2020.pdf)
- INSEE. (2022) Caractéristiques des emplois – Femmes et hommes, l'égalité en question. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6047735?sommaire=6047805>
- IFOP (2022). Enquête auprès des Françaises sur leur désir d'enfant et le regret maternel. [https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2022/10/Ifop\\_ELLE-enfant.pdf](https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2022/10/Ifop_ELLE-enfant.pdf)
- Joel D. et al. (2015). Sex beyond the genitalia : The human brain mosaic. PNAS.
- Knibiehler, Y. (2000). Chapitre IV : La révolution maternelle. *Histoire des mères et de la maternité en occident*. (p. 76-103). Presses Universitaires de France.
- Knibiehler, Y. (2000). Chapitre III : La maternité glorifiée. *Histoire des mères et de la maternité en occident*. (p. 61-92). Presses Universitaires de France
- Oakley, A. (1972). *Sex, Gender and Society*.
- OMS. (2021) Déterminants sociaux de la santé. Rapport du directeur général. *Conseil exécutif, 148<sup>ème</sup> session EB148/24*  
[https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB148/B148\\_24-fr.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB148/B148_24-fr.pdf)
- Santé Publique France. (2022). Enquête nationale périnatale. Rapport 2021. Les naissances, le suivi à deux mois et les établissements. <https://www.santepubliquefrance.fr/import/enquete-nationale-perinatale.-rapport-2021.-les-naissances-le-suivi-a-deux-mois-et-les-etablissements>
- 1000 Premiers Jours. (2019). Le baby blues et la dépression post-partum. <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/le-baby-blues-et-la-depression-post-partum>

## Annexes

### Annexe 1 : Questionnaire EPDS distribué aux neuf mères interrogées

Issu du réseau de santé en périnatalité Nef : Naître dans l'est francilien.

#### QUESTIONNAIRE EPDS Repérage de la dépression post-natale

Remplissez ce questionnaire en surlignant la réponse qui vous semble le mieux décrire comment vous vous êtes sentie lors de la période la plus difficile de votre dépression du post-partum.

Voici un exemple :

1- *Je me suis sentie heureuse :*

- Oui tout le temps
- Oui la plupart du temps
- Non pas très souvent
- Non pas du tout

Cela signifiera « *Je ne me suis pas sentie heureuse très souvent lors de la période la plus difficile de ma dépression* ».

Merci de bien vouloir répondre aux autres questions :

#### **PENDANT LA PERIODE LA PLUS DIFFICILE DE VOTRE DEPRESSION DU POST PARTUM :**

1- *J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté*

- Aussi souvent que d'habitude
- Pas tout à fait autant
- Vraiment beaucoup moins souvent
- Absolument pas

2- *Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir*

- Autant que d'habitude
- Plutôt moins que d'habitude
- Vraiment moins que d'habitude
- Pratiquement pas

3- *Je me suis reprochée sans raisons, d'être responsable quand les choses allaient mal*

- Oui, la plupart du temps
- Oui, parfois
- Pas très souvent
- Non, pas du tout

4- *Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs*

- Non, pas du tout
- Presque jamais
- Oui, parfois
- Oui, très souvent

5- *Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raisons*

- Oui, vraiment souvent
- Oui, parfois
- Non, pas très souvent
- Non, pas du tout

6- *J'ai eu tendance à me sentir dépassée par les évènements*

- Oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations
- Oui, parfois je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude
- Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations
- Non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude

7- *Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil*

- Oui, la plupart du temps
- Oui, parfois
- Pas très souvent
- Non, pas du tout

8- *Je me suis sentie triste ou peu heureuse*

- Oui, la plupart du temps
- Oui, très souvent
- Pas très souvent
- Non, pas du tout

9- *Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré*

- Oui, la plupart du temps
- Oui, très souvent
- Seulement de temps en temps
- Non, jamais

10- *Il m'est arrivée de penser à me faire du mal*

- Oui, très souvent
- Parfois
- Presque jamais
- Jamais

Les items 1, 2, 4 se cotent de 0 à 3.

Les items 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 se cotent de 3 à 0.

La somme de tous les items donne le score global de l'EPDS pour la patiente.

## Annexe 2 : Grille d'entretien

Explications données au début de chaque entretien :

- Entretien réalisé dans le cadre de mon mémoire de fin d'étude portant sur les dépressions du post-partum.
- Cet entretien est anonyme, les prénoms seront changés et aucune information permettant de vous identifier ne sera communiquée.
- Demande aux participantes l'autorisation de réaliser un enregistrement audio de l'entretien afin de réaliser une retranscription écrite. Les enregistrements seront par la suite supprimés.
- Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, simplement parler de ce que vous avez vécu et ressenti.

### **Grille d'entretien :**

1. Pouvez-vous vous présenter ? (âge, couple, enfants, travail)
2. Comment s'est passée votre grossesse ?
3. Comment s'est passé votre accouchement ?
4. Comment s'est passé le séjour à la maternité ?
5. Comment s'est passé le retour à la maison ?
6. Racontez-moi votre dépression du post-partum.
7. Votre entourage (amical, familial, professionnel) était-il au courant de votre dépression ? Si oui, quelle a été leur réaction ? Si non, pour quelle raison ?
8. S'il y a eu un arrêt de travail, comment a-t-il été perçu ?
9. Comment s'est passée la reprise du travail ?
10. Si vous pouviez changer quelque chose aujourd'hui pour que cette dépression du post-partum ne se reproduise pas, que changeriez-vous ?
11. Dernière question : pour vous, qu'est-ce qu'être mère ?



## Résumé

<b>Auteur :</b> Julie CHEVALIER	<b>Diplôme d'Etat de sage-femme</b>
<b>Titre :</b> L'influence des déterminants sociaux dans l'expérience genrée de la maternité et de la dépression du post-partum.	
<p><b>Résumé :</b></p> <p><b>Introduction.</b> - La dépression du post-partum est un enjeu de santé publique majeur puisqu'elle touche 16,7% des mères en France. Il est donc primordial pour les professionnels de santé et de périnatalité de s'intéresser à cette pathologie et de mieux en comprendre l'origine. Cependant, on constate que les déterminants sociaux de la dépression post-natale ne sont que peu recherchés et documentés.</p> <p><b>Objectif.</b> - L'objectif de notre étude est donc de comprendre l'influence des déterminants sociaux dans l'expérience genrée de la maternité, à travers des témoignages de mères ayant vécu une dépression du post-partum.</p> <p><b>Méthode.</b> - Pour ce faire, nous avons réalisé une étude qualitative avec neuf entretiens semi-directifs réalisés auprès de femmes âgées entre 26 et 36 ans et ayant entre un et trois enfants.</p> <p><b>Résultats.</b> - L'expérience de la dépression du post-partum pour ces neuf mères fait ressortir le déterminisme socio-culturel auquel sont confrontées les femmes, les ancrant ainsi au sein d'un continuum reproductif, d'une bicatégorisation sexuée et de normes autour de la maternité difficiles à déconstruire. Trois femmes interrogées ont exprimé leur regret d'être devenue mère, reflétant ainsi la non adaptabilité naturelle des femmes à la maternité.</p> <p><b>Conclusion.</b> - En retraçant brièvement l'histoire de la maternité et en montrant comment le rôle de la femme et de la mère ont été construits socialement, on comprend comment la déviance face à ces normes peut avoir un impact dans la dépression du post-partum.</p>	
<b>Mots clés :</b> Genre, maternité, normes sociales, déterminisme socio-culturel, bicatégorisation sexuée, dépression du post-partum, regret maternel	

<b>Title :</b> The influence of social determinants in the gendered experience of motherhood and postpartum depression.
<p><b>Abstract :</b></p> <p><b>Introduction.</b> - Post-partum depression is a major public health issue, affecting 16.7% of mothers in France. It is therefore vital for healthcare and perinatal professionals to take an interest in this pathology and better understand its origins. However, the social determinants of post-natal depression are poorly researched and documented.</p> <p><b>Objective.</b> - The aim of our study is to understand the influence of social determinants in the gendered experience of motherhood, through the testimonies of mothers who have experienced post-partum depression.</p> <p><b>Methods.</b> - To this end, we carried out a qualitative study involving nine semi-structured interviews with women aged between 26 and 36 and having between one and three children.</p> <p><b>Results.</b> - The experience of postpartum depression for these nine mothers highlights the socio-cultural determinism with which women are confronted, anchoring them within a reproductive continuum, a gendered bicategorization and norms around motherhood that are difficult to deconstruct. Three women interviewed expressed regret at having become mothers, reflecting women's natural non-adaptability to motherhood.</p> <p><b>Conclusion.</b> - By briefly tracing the history of motherhood and showing how the role of woman and mother have been socially constructed, we understand how deviance from these norms can have an impact in postpartum depression.</p>
<b>Key words :</b> Gender, motherhood, social norms, socio-cultural determinism, gendered bicategorization, postpartum depression, maternal regret



Université Claude Bernard - Lyon 1  
UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

---

L'influence des déterminants sociaux dans l'expérience genrée  
de la maternité et de la dépression du post-partum.

**VERBATIM**

---

Julie CHEVALIER

MEMOIRE DE DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

Sous la direction du Dr. Sylvie Viaux-Savelon.

Présenté et soutenu publiquement le 12/06/2024.

MOULINIER Marie Cécile  
Sage-femme  
Docteure en psychologie clinique

Présidente du jury

VIAUX-SAVELON Sylvie  
Pédopsychiatre périnatale  
Enseignante et chercheuse en périnatalité

Directrice de mémoire

GRANGIE-VACHET Caroline  
Sage-femme enseignante  
UFR médecine et maïeutique Lyon Sud

Enseignante référente



## **Sommaire**

Entretien de Candice .....	4
Entretien d'Elise .....	18
Entretien de Laura .....	33
Entretien de Mathilde .....	49
Entretien d'Agathe .....	65
Entretien de Carole .....	77
Entretien d'Inès .....	101
Entretien de Leïla .....	119
Entretien de Stéphanie .....	133

Entretien avec Candice, 33 ans, maman d'une fille. Elle a été hospitalisée une première fois deux jours par semaine pendant sa dépression du post-partum puis l'est de nouveau, à plein temps, depuis quatre semaines. Entretien réalisé dans la clinique où elle est hospitalisée, à sa demande.

**Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter (âge, travail, famille).**

Alors je m'appelle Candice, j'ai 33 ans, 34 ans dans pas bien longtemps. Je suis responsable d'un département d'assurance pour une grande entreprise de transport, et ma famille est composée donc de mon compagnon qui a le même âge que moi et on a une petite fille qui a 19 mois et qui est née en janvier 2022, c'est notre premier enfant.

**Comment s'est passée votre grossesse ?**

Alors notre fille c'est un bébé très désiré. Je peux pas parler pour mon compagnon, enfin si bien sûr que oui, mais je sais que moi depuis que j'ai 16 ans je rêve d'avoir un enfant donc c'est une petite fille très désirée. La grossesse ça a été compliqué, en fait ma mère a un syndrome des ovaires polykystiques et il est probable que moi aussi mais j'ai pas eu le temps d'être diagnostiquée parce que je suis tombée enceinte. Mais moi dans ma tête je m'étais préparée à ce que ça mette du temps, je m'étais conditionnée en disant « bon tu vas pas tomber enceinte tout de suite donc patience ». Je suis quelqu'un de très impatiente. Et la réalité m'a rattrapée puisque je suis tombée enceinte tout de suite, donc c'est une bonne chose et à la fois quand on s'est conditionnée à ce que ça mette du temps et ben...

**Un peu surprise ?**

Voilà c'est arrivé un peu vite et du coup ça m'a fait un choc et j'ai eu des pensées du type « bon maintenant je sais que je peux tomber enceinte donc si je perds ce bébé-là, c'est pas grave », presque envie de perdre le bébé finalement. C'était trop tôt, j'étais pas prête. Je me souviens le jour où j'ai fait mon test de grossesse, je l'ai rangé dans la salle de bain et je suis allée le voir plusieurs fois dans la journée car j'étais dans un état de sidération complète. C'était une grande surprise. Et puis après, la grossesse, je l'ai pas très très bien investie. J'ai préparé l'arrivée de mon bébé, la petite chambre, mais... [Candice me montre à ce moment-là un grand livre avec un brainstorming qu'elle a fait avec des feutres en couleur]. C'est vrai que pendant la grossesse, je me suis beaucoup investie professionnellement, car j'ai un poste à responsabilité,

j'encadre une équipe de 11 personnes sur la France, autant en Europe. C'est un poste à responsabilité, donc je me suis beaucoup investie pour préparer mon départ et mon absence. J'ai fait beaucoup de déplacements et d'heures supplémentaires donc en quelque sorte, j'ai préparé l'arrivée de ma fille mais il y a une sorte de désinvestissement de la grossesse au niveau psychique. D'ailleurs je l'ai senti parce qu'après la naissance, j'étais encore à me dire « mais non en fait je suis encore enceinte ». J'avais l'impression que la grossesse était passée trop vite et que je n'avais pas eu le temps d'en profiter. Ça c'est le côté psy mais après physiquement, depuis le début et jusqu'à la fin j'avais un sentiment de mal être général, j'étais pas à l'aise dans mon corps. Et à la fin j'avais beaucoup de contractions et en fait je me suis pas écoutée donc j'ai fini par être en arrêt maladie avec un alitement et du repos.

### **L'alitement c'était par rapport à quoi ?**

C'était parce que j'avais beaucoup de contractions et de douleurs à la symphyse pubienne donc je n'arrivais pas à marcher. Et je suis arrivée à l'accouchement, j'étais épuisée.

### **Et quand vous dites que votre fatigue n'était pas écoutée, c'était par vous ou votre entourage ?**

Les deux. A la fois, moi je voulais pas m'écouter car je me disais « t'es enceinte, t'es pas malade », c'est ce que tout le monde vous dit, c'est ce que la société vous dit. La grossesse c'est pas une maladie. Maintenant avec le recul, je me dis que j'aurais dû être arrêtée avant. Et je pense même que d'une façon générale, les femmes devraient avoir le choix d'être arrêtée ou non.

### **Vous avez été arrêtée quand ?**

Pendant le 8<sup>ème</sup> mois, deux semaines avant le congé pathologique.

### **Par rapport à votre travail, l'arrêt a été comme une délivrance ou ça a été un peu compliqué ?**

Un peu les deux. J'étais en arrêt maladie donc j'étais chez moi mais j'ai quand même travaillé un peu. A ce moment-là, mon entreprise a racheté une autre entreprise donc c'était un peu compliqué, ça tombait très mal.

### **Et dans votre sphère professionnelle, comment a été pris l'arrêt ?**

Ça a été ok. A ce moment-là mon supérieur hiérarchique était une femme, donc je pense que ça aide, et ma directrice des ressources humaines était une femme aussi.

### **Elles avaient des enfants ?**

Oui. Donc ça ça aide.

### **Et ensuite pour votre accouchement, vous avez accouché à terme ?**

Oui, à 40+3, quelque chose comme ça. Bébé qui est né à terme.

### **Et comment s'est passé votre accouchement ?**

Ça s'est pas super bien passé. Justement dans mon cahier, j'ai beaucoup travaillé sur le sujet. A la base, j'avais un projet physiologique donc je voulais accoucher sans péridurale, le plus naturellement possible. Et après, bon la réalité m'a rattrapée puisque je n'ai pas été très bien accompagnée. Que ce soit du fait que, à l'hôpital où j'ai accouché, il n'y avait pas d'autre accouchement en même temps. C'était un soir très calme et pour autant je n'ai pas vu la sage-femme. Je l'ai quasiment pas vue, donc ça ça fait que je n'ai pas été très bien accompagnée. En plus c'était un jeudi soir et mon compagnon était fatigué de sa semaine donc il a dormi en grande partie. Donc moi je me suis retrouvée avec mes audios de sophrologie à essayer de rester dans ma bulle, ce qui a très bien fonctionné. Donc j'ai fait de mon mieux, je suis restée 10h jusqu'à 6cm sans péridurale, et puis à un moment c'était trop dur et je n'étais pas accompagnée donc du coup j'ai eu d'abord un substitut morphinique qui a permis de m'apaiser un peu. Mais maintenant je me dis que c'était à l'opposé de mon projet, c'était tout sauf naturel. Et après j'ai essayé de faire sans mais c'était trop dur donc j'ai craqué, j'ai pris la péridurale. A partir du moment où je l'ai eue, j'étais déconnectée de mon corps et de mon bébé. On me disait « essayez de dormir maintenant que vous avez la péri » mais quand vous venez de perdre les eaux et que vous allez avoir votre bébé, vous êtes trop excitée donc c'était impossible. Et puis à un moment on m'a dit « allez on va s'installer pour pousser », mais on n'était pas prêt. Et comme j'étais déconnectée, que je sentais rien dans mon corps, j'ai rien ressenti, ni l'envie de pousser, ni quoique ce soit. Donc on s'installe, je pousse, tout va bien, ma fille sort. La sage-femme me dit « allez-y attrapez votre bébé ». Et puis c'est fou, cette chose c'est un enfant, c'est vous qui l'avez fait. C'est bizarre parce que c'est votre enfant puisque vous l'avez eu dans

votre ventre pendant 9 mois mais en fait c'est UN enfant puisque vous le connaissez pas. Ça a beau être de votre sang, vous le connaissez pas. Je sais plus trop ce que j'ai ressenti, je crois que j'ai pleuré, on était chamboulés. Puis la sage-femme est revenue en disant « vous perdez beaucoup de sang, on va faire un acte médical », et j'ai compris que c'était une révision utérine, car moi, maniaque du contrôle, quand je suis arrivée à la maternité, j'ai fait le tour de la salle de naissance et il y avait des procédures au mur, que j'ai lues, sans penser qu'il allait m'arriver un truc pareil. Toute la magie de l'instant s'est évaporée car y a du monde dans la salle, y a du bruit, il faut aller vite et on n'a pas trop le temps de vous expliquer. Je me souviens qu'on m'avait mis les bras en croix sur la poitrine pour pas que je touche mon ventre car il y avait de la bétadine dessus. Il y avait la puéricultrice à ma gauche qui me caressait la main, l'infirmière anesthésiste à ma droite qui me caressait la main. Et en fait j'avais juste l'impression qu'elles étaient là pour me tenir si jamais je bougeais. C'était presque une caresse menaçante. Et c'est ça que j'ai très très mal vécu. En plus de la douleur. Donc tout ça m'a fait un choc et a réveillé des traumatismes passés liés à des choses que j'avais pu vivre quand j'étais petite fille donc il y a une mémoire traumatique qui s'est réveillée.

#### **Et vous pensez que ça a contribué à rendre les choses plus difficiles pour la suite ?**

C'est sûr. Il n'y a pas que ça mais ça a joué, clairement. J'étais dans un état quand elles m'ont laissée. Un truc bête mais quand je suis arrivée en salle de naissance, j'ai entendu une femme hurler. Donc je me suis dit « la pauvre elle est en train d'accoucher » mais c'est surtout que je me suis souvenue quand on me faisait la révision utérine, que de l'extérieur de la pièce on entendait les gens hurler et j'ai pas hurlé, j'ai tout retenu parce que je voulais pas que mon compagnon et ma fille m'entendent crier. J'ai l'impression que moi je hurlais de l'intérieur, mais de l'extérieur j'ai pas crié, j'ai tout verrouillé. Et je suis convaincue que cette partie-là ça a joué sur la suite. Quand mon compagnon est revenu et qu'on m'a demandé si je voulais prendre ma fille en peau à peau, j'ai dit non. J'étais tellement choquée et mal. Quand on est retourné dans la chambre et que j'ai mis ma fille au sein, ça m'a fait très mal et je n'ai pas supporté une énième douleur donc je l'ai carrément arrachée du sein.

#### **Et comment se sont passés les jours qui ont suivi à la maternité ?**

En fait j'étais là et j'étais pas là. J'ai quasiment pas de souvenirs, heureusement qu'on a fait des photos et des vidéos. J'étais vraiment pas bien. J'ai eu plein de douleurs

physiques à l'accouchement, j'ai même pas pu donner son premier bain à ma fille car je ne pouvais pas marcher, j'étais vraiment pas bien.

**Et quel a été votre rapport avec votre fille par la suite ?**

C'était très dur à construire. Quand je suis rentrée à la maison, j'étais fatiguée, je faisais que pleurer et je me sentais complètement vide. Ma fille, je m'occupais d'elle parce qu'il fallait s'occuper d'elle, mais c'était très mécanique. J'avais pas trop trop de plaisir au début.

**Au niveau de vos émotions vous ressentiez quoi ?**

Soit j'étais vide, soit j'étais triste et je pleurais. Donc je me suis rapidement rendue compte que ça n'allait pas donc j'ai demandé à voir la psychiatre de la maternité et j'ai été suivie par elle pendant un temps.

**A partir de quand ?**

A partir du deuxième mois. Et puis à la fin, c'était trop difficile de retourner à la maternité, j'avais une sorte de répulsion/fascination pour la maternité, c'était un peu bizarre. Du coup, j'ai pu être suivie après dans le privé par une psychiatre en libéral vers laquelle m'avait renvoyée la psy de l'hôpital.

**Et du coup ce suivi, vous l'avez pris comment ?**

Ça a été une aide, ça a été une béquille pendant plusieurs mois. Ma fille a grandi, il y avait des moments où ça allait bien, des moments où ça allait moins bien. J'étais dans une sorte de déni, je voulais pas vraiment voir que c'était pas censé être comme ça en fait.

**C'est la psychiatre qui a posé les mots de « dépression du post-partum » ?**

Oui mais elle les a posé là il y a pas très longtemps, elle m'a pas rangée dans une case. Ça n'allait pas, j'ai pris un congé parental. Ma fille est née en janvier et moi j'ai repris le travail en décembre donc j'ai quasiment eu un an avec elle. Initialement on vivait ici donc j'ai beaucoup fréquenté les LAEP (lieux d'accueil parents-enfants) et pu rencontrer d'autres parents et d'autres enfants. Mais c'était un peu culpabilisant car je me rendais compte que les autres s'en sortaient bien et qu'ils n'avaient pas l'air en difficulté comme moi.

### **Qu'est-ce qui vous culpabilisait ?**

Je l'ai pas compris tout de suite mais j'avais une sorte de mal-être et à la fois je surinvestissais ma fille, tout son développement. J'ai fait des formations Montessori, j'achetais beaucoup de matériel. Je me suis vraiment fait plaisir, je me suis investie en me disant « je veux qu'elle se développe, je veux lui apporter tout ce dont elle a besoin », et à la fois tout en étant super mal. Et ensuite on a déménagé, on a quitté la ville pour la campagne, donc déjà 1<sup>er</sup> facteur : l'isolement.

### **Du coup votre famille et vos amis n'étaient pas autour de vous ?**

Mon conjoint, lui il a ses amis, sauf que moi je n'avais pas tissé de lien spécial. [Elle me montre une nouvelle page de son cahier sur les facteurs ayant contribué à sa dépression du post-partum]. Donc déjà le déménagement, l'isolement, ça n'a pas aidé. Avant même la naissance de ma fille, je me posais beaucoup de questions sur le plan professionnel car j'étais arrivée à obtenir toutes les responsabilités, tout ce que je voulais et j'étais pas satisfaite. En quête de sens car dans la vie, les métiers qui sont les plus rémunérateurs sont ceux qui servent le moins aux autres en fait. Maintenant j'ai envie de me mettre au service d'une cause utile. Et j'ai aussi eu beaucoup de mal, quand je suis retournée au travail, à retrouver ma place avec l'équipe donc bon...

### **Ces difficultés, elles venaient plutôt de vous ou de votre équipe ?**

En fait, j'ai été remplacée pendant mon absence par une personne qui est restée et qui aujourd'hui gère l'équipe. Donc on m'a enlevé une partie de mes responsabilités, ce qui quelque part m'allait très bien puisque j'en avais marre de gérer des personnes donc c'était ok pour moi. Sauf qu'il fallait que je refasse mon poste et que je le recrée. Et initialement j'avais été embauchée pour créer un projet, ce qui a été fait, donc il y a aussi une part d'achèvement du côté professionnel. Donc il y a eu ça, mon déménagement, l'accouchement que j'ai mal vécu, mon allaitement raté. Parce que je m'étais vraiment préparée à cet allaitement, j'avais vu une conseillère en lactation, je m'étais informée. Donc le rater, ça m'a vraiment gâché la vie. J'ai fait pendant quelque temps du tire-allaitement mais niveau fatigue c'était atroce.

**Je vois que sur votre dessin il est écrit « culpabilité », c'est une culpabilité par rapport à quoi ?**

Par rapport au fait d'avoir raté mon allaitement, d'avoir abandonné presque trop facilement. Car sur l'instant j'étais douloureuse, mais après je me suis dit « mince tout ça à cause de ce choc ». Donc oui beaucoup de culpabilité.

**Et je vois qu'il est écrit aussi « perfection ».**

Oui, alors ça c'est mon côté trop perfectionniste. Mais ça c'est lié à ma personnalité, je suis très perfectionniste donc la charge mentale est très importante vis-à-vis de ma fille puisque je veux que tout soit parfait. Pour les tâches ménagères à la maison, pour moi il faut que ma maison soit nickel, que tout soit prêt, que les repas soient faits, donc bon voilà, ça n'aide pas. En plus, notre fille a eu des soucis de santé, enfin plutôt des soucis de sommeil, donc sa santé est devenue vraiment l'une de nos préoccupations. Elle a fait beaucoup d'otites et de choses comme ça. Et puis son développement me tenait beaucoup à cœur. Donc tout ça, ça fait une charge mentale de l'espace.

**Et est-ce que cette charge mentale était partagée avec votre compagnon ?**

Oui, heureusement. Malgré tout, je n'aime pas dire « aider » car c'est comme si la tâche m'incombait, mais il était présent et a été très acteur les premiers jours de retour à la maison. Et ça s'est continué, et vraiment je me suis dit « j'ai de la chance d'être tombée sur un mec comme ça ». Et c'était d'autant plus flagrant que ma mère m'avait dit que mon père s'était complètement désinvesti et qu'elle gérait tout toute seule, enfin c'était générationnel... Mais donc oui j'ai de la chance, même si ça n'a pas suffi parce que j'ai pris beaucoup de choses sur moi vu que je voulais que tout soit parfait, parce que je voulais être sûre que ce soit bien fait.

**Votre conjoint s'est-il rendu compte que ça n'allait pas pour vous ?**

Je ne pense pas. Et c'est aussi ça qui m'a un peu déstabilisée, parce que moi je me suis vue plonger et j'ai vu tous les autres autour qui voyaient pas que j'étais en train de plonger.

**A ce moment-là, est-ce que c'était possible pour vous d'en parler à vos proches ?**

Ben oui, parce que ma mère a elle-même fait une dépression post-partum sauf qu'à l'époque c'était pas du tout diagnostiqué, suivi, soigné. Mais ma mère a bien vu que

ça n'allait pas. Et moi-même je n'avais pas les mots, j'arrivais pas vraiment à comprendre ce qui m'arrivait, j'étais dans une sorte de déni avec mon perfectionnisme, il fallait que tout soit bien fait.

**Et du coup, est-ce que votre maman a essayé de vous aider ?**

Oui, après je laissais pas beaucoup faire. Au début, j'étais vraiment centrée sur ma fille, j'essayais de construire ce lien que je n'arrivais pas, et puis il y avait un mal-être que je comprenais pas. On a déménagé et ma fille a commencé à avoir des problèmes de sommeil en octobre 2022. Quand je dis des problèmes de sommeil, c'est qu'elle faisait des nuits de 6 à 7h d'affilée puis elle a arrêté de faire ça. Elle a fait beaucoup de réveils nocturnes parfois jusqu'à 15 réveils nocturnes avec des plages horaires sans sommeil. Donc par exemple réveillée sans envie de dormir de 1h à 4h du matin.

**Oui donc ça a dû être déstabilisant j'imagine ?**

Ah ben voilà, c'est je pense le facteur qui m'a fait plonger. Donc en octobre 2022, elle a ses problèmes de sommeil, moi je dois reprendre le travail mais donc je repousse d'un mois. Et après je peux pas non plus trop repousser donc je finis par reprendre en décembre, mais quelques jours avant de reprendre en fait j'ai des idées suicidaires. Je me rends même dans une forêt où je me dis « si la mort est une solution je viendrais la trouver ici ». Voilà donc c'est très dark effectivement, ça va vite.

**Et ça du coup, vous en avez parlé à quelqu'un ?**

Oui à ma psy. Heureusement. A ma psy, qui m'a aidée. Je voulais pas, je me suis refusée à prendre des antidépresseurs parce que mes parents en ont beaucoup pris toute leur vie sans que ça fasse effet. Bon c'est parce qu'en fait ils étaient juste mal soignés, c'est tout. Parce qu'ils n'avaient pas compris et personne leur a expliqué que les antidépresseurs c'est utile que si on a une psychothérapie à côté. Ce qui n'était pas leur cas. Et j'ai quand même repris le travail. Le travail m'a apporté une bouffée d'oxygène, de sortir de la maison, de faire autre chose, d'avoir du lien, ça m'a fait du bien. Mais les troubles du sommeil ont continué donc la fatigue s'est beaucoup accumulée et puis finalement le travail est devenu un échappatoire puisque sur la fin je partais le matin, j'entendais ma fille pleurer, je partais vite au travail parce que je voulais pas la voir.

### **Pour ne pas être confrontée aux difficultés avec votre fille ?**

Voilà c'est ça. Et donc les difficultés de sommeil ont continué de décembre jusqu'à fin juin, là où j'ai eu ma dose en termes de manque de sommeil, de stress au travail, de déplacements. Il y a eu plusieurs micro événements puis un gros événement. En micro événement il y a eu une fois où elle s'est réveillée, elle n'a pas dormi de 1h à 4h du matin et moi à 5h je devais partir en déplacement. Donc là j'ai annulé mon déplacement donc ça commençait à être compliqué. Les jours qui ont suivi, j'étais très très fatiguée du coup je suis restée en télétravail de façon non autorisée. Et puis un jour où j'étais en route pour le travail, j'ai appelé mon chef pour dire que je faisais demi-tour et j'ai senti que c'était pas très très bien vécu. Entre temps j'ai changé de chef, maintenant c'est un homme.

### **Oui j'allais vous le demander, au niveau de la direction comment ça a été pris ces petits événements ?**

Ben en fait eux ils s'en sont pas rendu compte avant mon arrêt maladie au mois de juillet. J'avais déjà fait savoir que j'avais des problèmes, que ma fille avait des soucis de sommeil, je m'en cachais pas. Et puis même, début juin j'ai informé mon chef officiellement en lui disant que j'avais des problèmes avec ma fille, qui avait des graves troubles du sommeil. Et donc que j'étais en difficulté et que ça avait un impact professionnel.

### **Il a réagi comment ?**

Il s'est voulu compréhensif. En fait il m'a dit « Ah oui je comprends, moi c'est vrai que ma fille elle se levait à 5h30 le matin, elle venait dans notre lit ». Et je me suis dit « nan mais en fait t'as rien compris c'est pas du tout ça, si c'était que ça encore mais nan ! ». Donc y a eu ces petites choses au niveau professionnel, où ça a impacté. Y a la fameuse nuit où je suis pas partie au travail car elle n'avait pas dormi entre 1h et 4h, je nous revois tous les trois sur le canapé à 4h45, parce que mon compagnon s'était levé aussi, et à regarder ma fille et à me dire que je la déteste. Parce que c'est une vraie torture ces réveils en fait.

### **De ressentir ça, qu'est-ce que ça vous fait à ce moment-là ?**

C'est hyper déstabilisant et c'est hyper culpabilisant. Mais bon on dit bien que de l'amour à la haine, il n'y a qu'un pas. Mais ça a été très déstabilisant. Et après, j'étais

de toute façon déstabilisée donc quelque part un peu plus, un peu moins... J'étais avec des œillères à me dire « il faut que j'y arrive, il faut que j'y arrive ». Je voyais pas qu'en fait j'étais... Maintenant aujourd'hui je vois tous les signaux de la dépression. A l'époque, je supportais plus le bruit, je m'étais achetée un casque anti-bruit pour le travail, je n'arrivais plus à aligner des phrases, j'étais très longue dans le travail. Et en fait fin juin ça a commencé à dégénérer, notamment le jour où ça a dégénéré, où je me suis rendue compte qu'il y avait vraiment un problème, c'est quand ma fille s'est réveillée à 2h du matin. Moi je m'étais couchée tard parce que j'avais briqué toute ma maison, et ma fille se réveillait à 2h. Je peine à la rendormir et donc moi ça me fait monter en pression. Donc une fois qu'elle se rendort, je me couche, je mets du temps à me rendormir parce que la pression est montée, et en fait au moment où je me rendors elle repleure. Et là j'ai senti une sensation où je me suis dit que j'allais devenir folle. C'était vraiment atroce, j'étais au basculement dans le sommeil et encore une fois elle se réveille. Puis elle ne s'est pas rendormie du tout de la nuit. Donc le matin ma belle-mère est venue la chercher parce que je devais partir travailler. Et le soir je devais aller la chercher, on devait aller chez le pédiatre parce qu'elle était encore malade. La pédiatre me dit « Ah bah là c'est une otite », en fait elle avait un suivi ORL. Donc il a fallu descendre sur Lyon, nous qui sommes de la campagne, pour voir l'ORL comme ça là en improvisation car elle nous avait demandé de contrôler les tympanes. Donc je suis descendue et je suis sortie de chez l'ORL avec une ordonnance. Je me souviens, je tourne la tête et je vois une pharmacie qui était à 3 blocs, c'est-à-dire qu'il y avait deux rues à traverser. Et je me suis dit « mais en fait je vais jamais y arriver ». Mais j'y vais tant bien que mal et puis je récupère tout ce que j'ai à prendre. Et en fait je suis ressortie, j'ai regardé ma voiture au loin et je me suis dit « je ne peux pas, je ne vais pas y arriver, je ne peux pas en fait, je ne peux plus ». Mais dans un état d'effondrement complet avec ma fille dans les bras, 4L de sérum physiologique dans le sac à dos, la totale. Et en fait je suis parvenue à retourner jusqu'à ma voiture en me disant « allez tu marches jusqu'à la petite plaque d'égout, jusqu'à la bande du passage piéton, cette bande-là, cette bande-là, ce poteau » et c'est comme ça que je suis retournée à la voiture. Je sais pas combien de temps ça a pris, je me souviens pas du trajet de retour mais je me souviens que par contre je suis rentrée, je me suis assise sur mon canapé et je n'ai plus bougé. Mon compagnon est venu m'apporter à manger sur le canapé et les jours qui ont suivi j'étais dans cet état de délabrement. Le peu d'énergie que j'avais, je le déployais à essayer de sauver les apparences au travail. Jusqu'au jour où je suis

allée au siège social et en fait j'arrivais pas à travailler j'avais zéro concentration, et je me suis rendue sur la terrasse qui est au 3ème étage. J'ai regardé en bas et je me suis dit « si quelqu'un saute, il se tue » et là je me suis dit « non mais c'est bon ça va être reparti encore ». Et du coup je suis partie et mon chef m'a attrapée, il m'a dit de venir dans son bureau, je ne me souviens pas de ce qu'on s'est dit tellement j'étais focalisée sur le fait de rester digne, de rester droite, d'essayer d'avoir des propos cohérents. Et j'ai été arrêtée deux jours après. Au début, même dans cet arrêt maladie, j'étais dans le déni à me dire « nan mais c'est bon je me repose 10 jours après ça ira mieux ». 10 jours ont passé, alors déjà je ne dormais pas très bien et j'étais dans un état de délabrement complet. Donc j'ai fini par me rendre compte petit à petit que j'allais pas pouvoir reprendre le travail tout de suite. Avec ma psy on avait fait des démarches auprès de structures, alors je sais pas si vous connaissez le CATTP ? C'est une antenne du CMP (centre médico-psychologique), c'est spécialisé pour les familles donc on a déjà commencé par ce biais-là. Mais en fait ma psychiatre et ce CATTP ont fini par nous dire « je pense que notre accompagnement n'est pas suffisant, il faut que vous alliez voir tel hôpital, ils ont une unité parents bébé ». Donc on a commencé par ça et puis dans cet hôpital, j'y suis allée 2 jours par semaine avec ma fille et j'ai rencontré d'autres mamans dont une qui avait séjourné ici [la clinique dans laquelle nous faisons l'entretien] qui m'a parlé de l'endroit en me disant « en fait c'est pas une clinique psychiatrique mais ça ressemble plus à une maison de repos qu'à une clinique ». Elle m'a parlé de comment ça se déroulait, et en fait ça a fini de lever mon blocage sur le sujet en me disant « mais non je suis pas folle ». Parce qu'on s'imagine un asile de fou mais les gens qui sont ici sont en dépression, sont juste fatigués de la vie mais ils sont pas fous pour autant. Ce sont juste des gens comme moi qui avaient une vie, pour qui tout s'est effondré, et qu'on reconstruit.

### **Comment votre conjoint a-t-il vécu toute cette période ?**

Il a beaucoup de mal à verbaliser donc c'est dur à savoir. Mais quand je lui ai demandé, il était ok pour qu'on fasse une thérapie de couple quand tout ça sera terminé pour pouvoir justement verbaliser tout ce qui a pu se passer. En tout cas il est là, c'est lui qui gère notre fille, c'est lui qui gère la maison. On a de la chance d'avoir du soutien familial qui intervient malheureusement trop tard mais parce que je l'ai pas sollicité avant. Et là par exemple je me suis permise un matin d'appeler ma belle-mère pour lui demander de venir faire du ménage chez nous. Voilà chose que j'aurais dû faire avant

mais, c'est même pas par fierté, c'est juste que je m'en rendais pas compte. Je me rendais pas compte de l'état dans lequel j'étais, j'étais dans une sorte de déni.

### **Quand vos proches ont été mis au courant, comment ça s'est passé ?**

Alors nos parents respectifs y a pas eu de problème, c'est juste que là ce que j'ai compris, ce que je ressens, c'est du regret maternel. Ben je regrette d'avoir eu un enfant. Je regrette pas ma fille parce que c'est l'amour de ma vie. Mais je regrette d'avoir eu un enfant, je regrette ce rôle de mère qui m'apporte une charge mentale atroce, qui est beaucoup plus dur que ce que je pensais. Et ce sentiment-là, de regretter, moi je le subis en fait. Donc ça me rend très coupable et c'est pour ça en fait, la culpabilité elle fait que je me surinvestis pour que ma fille soit bien parce que je me sens d'autant plus coupable. Mais donc au niveau des réactions familiales, c'est pas fou-fou quand même. On va pas se mentir c'est pas fou. Y en a qui ne comprennent pas. Pour vous dire, dimanche il y a eu un repas familial auquel je ne suis pas allée et ma mère m'a dit que j'avais bien fait parce que j'ai certaines cousines qui étaient très compréhensives, de ce que je pouvais vivre, qui ont dit des mots de soutien, et qui ont dit qu'elles aussi, elles avaient eu des moments de grande difficulté, que la maternité c'est pas ce qu'on pensait. Mais y en a d'autres qui se sont montrées intransigeantes. Et dans les deux autres cousines, je les adore, je vais partir en week-end avec elles, mais y en a une qui comprend pas, qui a elle aussi fait une dépression, elle a 4 enfants, et elle comprend pas. Et ce qui est rigolo c'est qu'il y a une de mes cousine qui est enceinte, qui n'a pas encore d'enfant et qui elle aussi comprend pas trop. Et eux ça fait dix ans qu'ils attendent d'avoir un enfant et je pense qu'ils vont comprendre quand leur bébé sera là. Enfin je leur souhaite que ça se passe bien mais je pense que la maternité c'est un truc qui se comprend que quand on le vit. Voilà donc les retours sont quand même assez partagés, y en a qui comprennent et qui me soutiennent, et d'autres pas trop.

### **Est-ce que vous pensez que ça a pu amplifier votre sentiment de culpabilité ? Que certains ne comprennent pas ?**

Non moi non parce que je suis assez détachée de ce que pensent les autres, et de plus en plus. Et je m'en rends compte parce que là, je voulais pas parler du fait d'être hospitalisée à mon travail, et en fait finalement j'ai fini par le dire. Et au début j'avais même honte d'être en arrêt, j'avais honte de dire que j'étais en dépression. Mais

maintenant je me dis « ben non ça arrive à tout le monde, c'est ok ». Côté professionnel j'ai eu de la chance ça a été bien pris. Mais encore une fois parce que ma DRH est une femme. Elle m'a dit qu'elle comprenait, que la dépression est une maladie, que la dépression post partum on n'en parlait pas encore assez. Je pense qu'elle aussi a vécu des difficultés parce que dans ce qu'elle a dit... C'est ce que je lis entre les lignes.

**J'ai une autre question, pas la plus facile... Mais pour vous, qu'est-ce qu'être mère ?**

Être mère c'est... S'inquiéter pour tout et pour rien. Être mère.... C'est une jolie question. [elle prend le temps de réfléchir]. Être mère je dirais que c'est tisser le lien avec son enfant, c'est l'aider à grandir dans la vie, l'élever, mais pas au sens l'éduquer, l'élever au sens le porter pour grandir. C'est ce que je vois. C'est un lien et c'est un rôle. Et le rôle je l'ai tenu depuis le début, le lien il se construit, petit à petit, mais il n'a pas été là tout de suite. C'est ok, on a toute la vie pour rattraper ça.

**On voit que vous paraissez quand même apaisée avec tout ça, et je pense que vous avez beaucoup travaillé là-dessus...**

Oui, vous avez vu les schémas ! J'ai tout décortiqué. Ça va faire un mois que je suis là donc j'ai eu le temps de prendre du recul et d'apaiser les choses. Donc ça va aller. Bien sûr j'appréhende beaucoup de retourner chez moi et de retrouver mon quotidien mais maintenant j'ai compris ce qu'il s'était passé. Et c'est ça en fait je pense qui est difficile quand on est dedans en tout cas quand on est dans le dur de la dépression post partum, c'est qu'on n'arrive pas à avoir le recul qu'il faut pour voir la lumière au bout du tunnel.

**Si là je vous donnais une baguette magique pour changer quelque chose, pour faire en sorte que cette dépression ne survienne pas, qu'est-ce que vous changeriez ?**

Le sommeil de ma fille. Je ferais juste en sorte qu'elle dorme de façon apaisée. Pour moi, un ou deux réveils même trois réveils par nuit pour la sucette, c'est ok. Mais pas plus quoi. Parce que je pense que ça aurait changé un peu l'histoire. Mais peut-être que je n'aurais pas été si bien prise en charge si je n'avais pas eu ça donc quelque part, est-ce que ça vaut vraiment le coup de le changer, je ne sais pas. En tout cas, ça aurait été plus confortable avec du sommeil c'est sûr, mais d'un autre côté, ça n'aurait pas

dégénéré à ce point et ça ne m'aurait pas permis de prendre du recul sur, non seulement cette dépression, mais sur toute ma vie.

**Dernière petite question, votre conjoint avait-il pris son congé paternité en entier ?**

Oui et tout de suite.

**Et que pensait-il de sa durée ?**

C'était trop court. Il faudrait que ça soit de la même durée que la maman pour que la charge mentale soit répartie de façon équilibrée. Je vais rien vous apprendre mais le fait que le congé maternité dure plus longtemps et que le bébé a beaucoup de rendez-vous médicaux au début, bah forcément c'est vous en tant que maman qui prenez la charge. Puis après ça se poursuit. Puis vous prenez l'habitude de gérer la maison, les courses, le ménage, le quotidien. Et puis le papa ben finalement, tant que la maman ne travaille pas, quelque part il y a, j'aime pas trop dire ça, mais il y a un petit côté normal à ce que la maman assume plus de charge. En tout cas, ça me semble pas anormal, mais en fait le problème c'est que ça, ça perdure dans le temps même quand la maman reprend le boulot. En tout cas c'est ce qui nous est arrivé.

**Et que pensez-vous du congé maternité ?**

Il est trop court. Parce que physiquement il faut du temps pour s'en remettre, puis même psychologiquement, enfin je pense qu'il devrait être d'au moins 6 mois. Bon si j'avais une baguette magique je le mettrais d'un an comme au Canada et facultatif. Facultatif pour que chacune puisse faire à sa guise parce qu'il y a des mamans qui sont ravies de retourner travailler.

**Fin de l'entretien qui a duré 47 minutes.**

Entretien avec Elise, 36 ans, maman de trois enfants. Elle a fait une dépression du post-partum suite à la naissance de son premier enfant puis suite à la naissance de son dernier. Entretien réalisé chez elle à sa demande, elle souhaite que l'on se tutoie.

**Du coup pour commencer est-ce que tu peux me présenter un peu ta situation, ton âge ?**

Alors j'ai 36 ans, je suis mariée, moi je suis professeur des écoles. J'ai 3 enfants : Sacha qui vient d'avoir 7 ans, Yanis qui a 4 ans et demi et Liam qui a 18 mois.

**D'accord, là on va plutôt parler de Liam parce que c'est pour lui que tu as eu une dépression du post-partum c'est ça ?**

C'était pour lui, oui.

**Comment s'était passée la grossesse ?**

Alors c'est un début de grossesse un peu particulier parce que j'ai enlevé mon stérilet et elle m'a fait un frottis de contrôle voilà pour me dire que ça serait fait pour la grossesse et en fait les résultats n'ont pas été bons, donc j'ai dû faire une colposcopie. Et entre-temps j'ai appris que j'étais enceinte parce que je suis tombée enceinte tout de suite. Donc le début de grossesse, ça a été un peu... parce que j'ai vu un premier médecin qui a pas été très sympa, qui m'a dit que c'était un grave problème, qu'on ne pouvait pas intervenir pendant la grossesse. Et ça veut dire que ça repousse d'un an l'intervention parce qu'il fallait faire une conisation. Du coup, un peu compliqué et il a fini par me dire « Bon enfin je suis pas très habitué à recevoir des patientes enceintes qui ont besoin d'une conisation donc je vais vous envoyer vers quelqu'un d'autre ». Du coup ça s'est fait sur plusieurs semaines et le médecin que j'ai vu après a été rassurant. Il a dit non mais j'interviendrai pas, mais du coup ça a été un début de grossesse un peu particulier. Parce que je m'étais dit « Bah moi je garderais pas le bébé si on me dit qu'il y a besoin d'intervenir. Je peux retomber enceinte ». Mais après la grossesse, une fois qu'il y a eu ça, bon à part les trois premiers mois où j'ai été bien malade, après ça a été. Après c'était une 3ème grossesse avec deux plus petits donc fatiguant quand même et la fin de grossesse épuisant.

### **Oui il fallait que ça se termine...**

Oui, et ça ne se terminait pas puisqu'il est né 5 jours après terme. Il est né le jour où j'avais rendez-vous pour le déclenchement. Après ça été, je savais que c'était ma dernière grossesse. Enfin on sait jamais ce qui peut arriver mais moi je l'ai vécu comme ça. Non, ça a été je me suis préparée, moi je voulais un accouchement physiologique donc je me suis préparée à ça.

### **Et du coup, c'est ce qu'il s'est passé ?**

Oui mais du coup ça a été mon stress de fin de grossesse. Parce que j'ai été déclenchée pour les deux premiers après terme. Donc toute la grossesse j'avais un peu ça en tête parce que je savais que ça pouvait se reproduire, j'ai sûrement une gestation qui est un peu plus longue. Sauf qu'en France on laisse pas vraiment faire. C'est tout de suite le déclenchement, donc j'avais choisi une maternité où je savais que le côté physiologique était bien pris en compte.

### **Comment s'est passé l'accouchement ?**

Très bien.

### **Et le séjour à la maternité après ?**

Dès le début, j'ai senti que ça allait pas aller au niveau moral en fait. En fait, à peine il est né, j'ai senti ce que ça m'avait fait pour ma 1ère grossesse, cette espèce de poids. Je sais pas comment l'expliquer en fait. Cette angoisse monter, mais tout de suite. Et je savais que mon mari le soir allait repartir pour s'occuper des enfants. Enfin c'était la nuit. Moi c'est la nuit à la mater qui m'angoisse horriblement et en fait dès le début j'ai senti que là ça allait vriller, comme pour la première fois. Sauf que la première fois, moi je m'étais pas rendue compte que voilà, j'allais rentrer dans ce cycle. Donc là tout de suite... Bon, j'ai commencé à allaiter et en fait moi ça me convenait pas parce que ce poids de tout repose sur moi, c'est... Donc en fait le séjour à la maternité, j'ai trouvé ça horrible. En plus, c'était le COVID, il n'y avait pas de visite.

### **C'était à quelle période l'accouchement ?**

Fin février 2022.

### **Et du coup les visites, le fait de pas avoir ses proches ça a été plus quelque chose de négatif ?**

Bah après pour la précédente j'avais eu trop de visites. Mais bon mes enfants quand même me manquaient. Ouais, je sais pas. C'est plus en fait d'avoir deux aînés et que mon mari soit obligé de repartir. J'aurais bien aimé qu'il reste avec moi la nuit. Mais c'était pas possible avec les enfants. Mais dès le début en fait, j'ai une sage-femme qui m'a... il y a un jour où j'ai vraiment craqué, j'étais au bout et elle m'a dit qu'il y avait une psychologue à la clinique, et que je pouvais prendre rendez-vous si je sentais que ça allait pas et qu'il fallait peut-être mieux prendre rendez-vous, vu qu'il y avait 3 semaines de délai, quitte à annuler si ça allait mieux d'ici-là. Voilà effectivement, il y avait 3 semaines de délai donc voilà, on a pris rendez-vous. Et après je suis rentrée chez moi.

### **Et du coup comment s'est passé le retour à la maison ?**

Très dur. C'était très dur moralement. Parce qu'en plus c'est quand même un bébé... Alors j'ai arrêté d'allaiter, donc en plus j'avais commencé à allaiter 2 jours donc j'ai quand même eu ma montée de lait à fond. Bon, pas très agréable. Mais tout de suite, dès que je suis rentrée, moi ça a été une angoisse horrible.

### **Cette angoisse c'était lié à quoi ?**

L'angoisse des nuits, moi c'était de savoir quand il allait dormir la nuit. Enfin je sais qu'un bébé fait pas tout de suite ses nuits, mais c'est une angoisse, je peux pas expliquer en fait. J'avais envie de pleurer tout le temps, j'avais vraiment une boule au ventre quoi. Enfin j'ai perdu vachement de poids, je pouvais plus manger. J'avais qu'une envie en fait, mais dès le début, je suis rentrée le premier jour, et j'avais envie d'aller dans ma chambre et de m'enfermer toute seule. Je me sentais oppressée en fait.

### **C'étaient les mêmes sentiments que pour la première fois ?**

Ouais, le même sentiment. Alors, ce qui a été moins pire entre guillemets, c'est un peu un mélange, c'est qu'à la fois avoir des aînés c'est plus fatigant parce qu'on peut pas se reposer mais en même temps ça donne quand même une routine. Mon mari était en congé donc je pouvais sortir pour aller à l'école les chercher, voir du monde quand même, me sortir un peu du vase clos de la maison, quoi.

### **Donc ce qui t'as fait du bien c'était de sortir ?**

Ça m'a fait du bien, mais en même temps... Tout de suite je me suis sentie à me dire « ben je préfère m'occuper des grands que m'occuper de Liam ». Et en fait c'est ça qui m'a vraiment alertée. Parce qu'en fait pour mon premier, j'ai fait vraiment une grosse dépression. J'ai eu des liens d'attachement très difficiles. Il m'a fallu au moins une psychothérapie, enfin, j'ai vu une psychologue pendant deux ans pour recréer le lien, ne pas être angoissée, avoir mon enfant toute seule. Donc là tout de suite, j'ai senti que ça repartait comme avant. J'avais envie de le prendre mais bon je sentais quand même que ça commençait à vriller vraiment donc j'ai pris rendez-vous chez mon médecin généraliste.

### **Au bout de combien de temps ?**

Dix jours. Au vu du parcours que j'avais déjà eu, elle m'a donné un traitement : la Sertraline. Et puis j'avais du coup 10 jours après, rendez-vous avec la psy de l'hôpital. Pendant cette période, arrivée le soir, j'avais comme une angoisse de mort en fait. Enfin, c'est très difficile à expliquer.

### **De mort pour toi ou pour Liam ?**

Non pas pour lui, j'ai jamais été angoissée pour lui. Mort subite du nourrisson, tout ça, c'est jamais des choses qui m'ont angoissée. Mais moi j'avais l'impression que j'allais mourir. Enfin c'est très bizarre. Mais j'avais l'impression que j'allais pas survivre à ça, que j'allais mourir de fatigue, que tout était insurmontable en fait.

### **Une angoisse de mort, mais pas de mort provoquée par toi ?**

Non, non non.

### **Tu as eu des idées noires ?**

Non, bah moi par contre j'avais pas d'idée noire mais j'avais envie franchement de me faire hospitaliser, qu'on me fasse dormir et que je ressente plus rien. J'ai eu ce truc là quand même.

### **Ça c'était parce qu'il y avait un sentiment de culpabilité ?**

Sur le coup, un petit peu mais pas tant que ça. En fait, j'étais tellement centrée sur moi, c'est plus venu après le sentiment de culpabilité quand j'ai un peu sorti la tête de l'eau.

**Et physiquement tu as dit que tu avais perdu du poids, ça agissait aussi sur ton sommeil ?**

En fait, c'est mon problème, je pense. Un des problèmes pour moi, c'est que je suis très sensible à la fatigue, et il y a eu la fin de grossesse qui a été très éprouvante physiquement. Enfin elle a duré plus de 9 mois, c'était le 3ème, j'avais pris pas mal de poids et c'était un gros bébé quand même. Donc je dormais déjà très mal avant et j'avais l'angoisse la nuit d'être réveillée en fait. Donc ce qu'on a fait, c'est que c'est mon mari qui s'est chargé des nuits pour le biberon. Moi le problème c'est que si je suis réveillée, j'ai beaucoup de mal à me rendormir. Et avec les petits, qu'il fallait emmener le matin, on peut pas rester au lit après la journée. Puis moi j'ai du mal, quand on te dit faut dormir quand ton bébé dort, moi j'ai beaucoup de mal à dormir, à mettre en pause mon cerveau. Donc c'est une espèce d'effet boule de neige. Du coup la nuit, c'est mon mari qui gérait quand même les nuits.

**Et du coup justement, comment ça s'est passé dans ton couple par rapport à cette période ?**

Bah en fait, comme on avait déjà vécu ça... Mon mari, alors c'est un papa qui est très présent, comme devraient l'être tous les papas. On dit que c'est waouh mais en fait c'est la normale. Enfin bon. On a fait lits séparés, du coup lui dormait dans sa chambre, moi je me mettais des boules quies, je m'enfermais dans notre chambre qui est un peu en haut pour pouvoir dormir la nuit en fait. Et après dans notre couple, à ce moment-là, non, ça a pas... ça a été plus facile que pour la première fois. Parce que même mon mari a reconnu tout de suite ce que j'avais. Je suis allée voir le médecin donc ça avait été rassurant d'être prise en charge. Après, j'ai eu rendez-vous avec la psy et tout de suite ça a enclenché une prise en charge au centre périnatal de l'hôpital où j'ai accouché. C'est un centre qui accueille les mamans et les enfants de 0 à 2 ans.

**Là-bas tu as eu un suivi et tu as été hospitalisée ?**

Non. En fait j'ai eu le rendez-vous avec la psychologue qui m'a dit que oui, ça ressemblait quand même beaucoup à ce que j'avais fait la première fois, tout ça. Et qui m'a proposé de prendre contact avec le centre. Et eux ils m'ont recontactée quelques jours après. Mais en fait ça m'a permis d'avoir une espèce de bouée d'oxygène. Si j'avais pas eu ça franchement je sais pas... C'est de savoir qu'il y avait quand même des professionnels qui m'entouraient, sur qui je pouvais compter. Et du coup j'ai eu un

premier rendez-vous là-bas où elles m'ont accueillie avec Liam, la psychiatre et l'infirmière. J'y suis allée toutes les semaines, mais j'y vais encore en fait maintenant en suivi parce que je suis toujours sous traitement. Voilà donc j'y vais encore une fois par mois à peu près.

**D'accord, et tu y allais toute seule ou avec ton conjoint ?**

Alors j'y allais avec Liam. Non, mon mari est jamais venu parce qu'à ce moment-là il avait repris le boulot. Donc non, ça s'est pas fait. Avec deux autres enfants, c'est ça qui est plus compliqué aussi pour s'organiser. Donc non, j'y allais toute seule.

**Ok et par rapport à ton entourage, comment ça s'est passé ?**

Et ben je l'ai dit à pratiquement personne. En fait les gens ont su après pour Sacha que j'avais fait une dépression du post-partum, mais pas vraiment sur le coup. Enfin les gens, pas non plus tout le monde, mais quand même. Et là pour Liam, j'en ai parlé à personne.

**Pour quelle raison ?**

C'est un peu... On va dire qu'avec ma sœur les liens sont un peu... Je savais pas comment le dire aux gens en fait. Même mes collègues de boulot, tout ça, ça reste quand même un truc un peu tabou. En fait c'est très dur parce que les gens, c'était un bébé calme, c'est un bébé qui a fait ses nuits tôt, c'est un bébé qui dort beaucoup, donc tous les gens te disent « mais t'as tout pour être heureuse ». Et du coup à part à mon mari, j'en ai parlé après à une copine.

**Quelle a été sa réaction à ta copine ?**

Bien, enfin elle-même, elle fait une dépression, autre que post-partum. Mais non ça a été une bonne réaction. Mais en fait ma mère c'est quelqu'un de très angoissée, qui elle-même je pense a fait une dépression du post-partum quand je suis née. À l'époque, c'était... Mais de ce qu'elle me raconte, c'était exactement les mêmes choses, sauf qu'à l'époque il y avait pas du tout de... Donc en fait j'avais pas envie de raconter ça aux gens. Déjà tous les gens nous disaient « mais vous êtes fous de faire un 3ème enfant ». Donc j'avais pas envie que les gens me disent « bah tu vois, on vous avait dit que le 3ème ça serait compliqué ». Alors que c'est pas ça, c'est deux choses séparées en fait.

**Au niveau de ton travail tu as été arrêtée ?**

Bah moi j'étais en congé maternité long vu que c'est un 3ème. Et la fin du congé, c'était fin d'année scolaire, donc comme je suis enseignante j'ai repris deux jours à la fin de l'année scolaire. Alors pour mon premier, j'avais repris vite et j'avais envie de reprendre vite. Là bon c'était comme ça, c'était mon congé mat, d'un côté c'était bien, mais j'aurais pu reprendre plus tôt.

**Pour le premier tu avais eu un arrêt maladie pour ta dépression ?**

Non. En fait, moi j'avais besoin de reprendre le boulot, vraiment de sortir de cette maison, de voir des gens, donc non. Alors après peut-être que j'aurais dû pas reprendre si tôt, je sais pas. Mais pour mon premier, personne ne m'a proposé de prolonger mon congé mat.

**De la part des professionnels de santé ?**

Oui. Alors moi je voyais pas de psychiatre à l'époque, on habitait ailleurs. J'avais pas de médecin généraliste. J'avais vu quelqu'un à la PMI, c'était à la PMI qu'on me suivait et non, ils m'ont jamais proposé de m'arrêter. Après moi j'ai jamais réclamé non plus, je voyais qu'une date, c'était pour vite partir de chez moi.

**Dans ton travail, est-ce que tu en as parlé à tes collègues ou à la direction ?**

Non. Alors par contre j'allais très souvent, j'avais besoin, j'allais à l'école voir mes collègues, tout ça. Et je pense que les gens se disaient « ah mais qu'est-ce qu'elle fout là plutôt que d'être chez elle tranquille ». Et puis en fait c'est dur que tous les gens te disent « ah bah tu vas pouvoir avoir un long congé maternité », et en fait moi ça m'angoissait d'avance. Je savais que j'aurais un long congé maternité pour lui. Et qu'en fait, je retravaillerais pas d'ici le mois de septembre et bah du coup moi ça m'angoissait d'avance et non j'en ai parlé à personne.

**L'angoisse, c'était de rester à la maison avec lui ?**

Oui et d'être paniquée, de pas supporter nerveusement. D'être responsable H24 et de ne pas avoir de pause en fait.

**Tu sentais que toutes les responsabilités t'incombaient ou c'était partagé avec ton mari ?**

Alors pour le coup en fait, pour mon premier ce qui s'est passé, c'est que j'étais tellement pas bien que c'est mon mari qui a énormément pris en charge. Moi, j'avais beaucoup de mal à approcher physiquement mon fils. Donc eux ils ont créé un lien évidemment hyper fusionnel, et du coup là j'ai quand même toujours essayé de garder en conscience qu'il fallait que j'essaie de maintenir le lien. Donc non c'était une charge partagée quand même. Après du moment où j'ai été prise en charge, j'ai vraiment créé ce lien, les médicaments ont commencé sûrement à faire effet donc j'ai pu créer un lien, j'ai pu l'avoir beaucoup dans les bras, ce que je pouvais pas du tout pour mon aîné. J'ai pas du tout le sentiment que ça a altéré notre lien quoi.

**D'accord, et au bout de combien de temps tu t'es dit « c'est bon, je suis sortie de ça » ?**

Déjà je dirais au bout de... je crois que j'ai eu mon premier rendez-vous au bout d'un mois et demi. Déjà après ce premier rendez-vous au centre, ça m'a enlevé une angoisse de savoir que quoi qu'il arrive, il y a quelqu'un qui me prendrait en charge. Que si le mal-être s'intensifiait, que je pourrais être prise en charge, qu'on me proposerait des choses, que je suis plus toute seule quoi en fait. Donc déjà à partir d'un mois et demi, 2 mois, ça a commencé à aller mieux. Après, il a fallu renforcer tout ça. Et j'ai un fond de base aussi hein. D'angoisse, par rapport à certaines choses. Donc je pense, enfin je sais pas hein, mais je pense qu'il y a un terrain familial. Il y a plein de choses qui font que... Donc là je peux pas dire que je suis sortie totalement d'affaire. D'ailleurs je suis toujours sous traitement. On a essayé de l'arrêter, ça n'a pas été, les angoisses ont repris.

**Les mêmes angoisses ?**

Non bah non, parce que c'est plus les trucs de petite enfance. Mais ouais les angoisses de mort qui revenaient. Alors c'est plus le fait qu'il soit petit mais ça tourne toujours quand même autour de la maternité, de pas y arriver de pas...

**D'être étouffée par trois enfants ?**

Voilà d'être étouffée par la vie. Oui voilà, c'est ça.

**Quand tu as repris le travail, est-ce que ça a été mieux ?**

Alors là, j'ai trouvé quand même difficile avec 3 enfants, j'ai trouvé l'année difficile quand même. Sortir la tête de l'eau, les préparations de cours, les trucs. Voilà après bon j'en fais sûrement trop. J'ai du mal à lâcher mais bon ouais j'ai quand même trouvé difficile.

**Est-ce qu'il y a des aménagements qui sont prévus dans l'école où tu travailles ?  
Pour les mères qui reviennent de congés ?**

Non, non.

**Pour ton mari du coup, il a pris son congé paternité en entier ?**

Alors il l'a pris en entier, mais du coup, on avait fait le choix qu'il ne prenne pas un mois d'un coup. Il a pris 15 jours tout de suite et le reste après. Donc oui 1 mois au total, mais en fractionné. C'était pour prendre à chaque vacances scolaires des congés pour me soulager aussi. Ah bah lui, il aurait pu prendre un congé parental, il l'aurait pris.

**Oui, justement, c'était ma question, est ce qu'il a trouvé que ce congé c'était suffisant ?**

Ah non, non. Bah alors c'était mieux que les précédents puisque les précédents ils avaient que les 15 jours, 10 jours quoi. Mais non, ah bah moi je pense que c'est sûr que s'il y avait un congé plus long, il y aurait beaucoup moins de dépression du post-partum, ça c'est sûr.

**Donc s'il avait pu il aurait aimé prendre plus ?**

Ah oui totalement.

**Et toi, tu aurais aimé qu'il soit plus présent ?**

Oui alors après il télétravaille beaucoup donc il est quand même très souvent à la maison. Mais bon, c'est quand même, quand il est au boulot, même si c'est à la maison...

**Et au niveau du congé maternité ? Qu'est-ce que tu en penses ?**

Bah pour le 3ème, j'ai trouvé que.... Après, c'est difficile à dire parce que moi j'ai enchaîné avec mes 2 mois de vacances scolaires. Alors mon premier, c'est un peu

particulier parce que j'étais tellement mal que j'avais envie de reprendre le boulot. Le 2ème avec un congé normal on va dire, c'est court quand même si on reprend vraiment 10 semaines après quoi. Enfin, tout dépend des enfants. Mais c'est vrai que reprendre le boulot alors qu'on a un enfant qui dort pas la nuit c'est quand même pas l'idéal je pense.

**Et du coup pendant tes deux dépressions qu'est-ce que tu aurais aimé qu'il te soit proposé ?**

Déjà j'aurais aimé qu'avant la naissance, on m'en parle. Parce qu'on en parle pas.

**On n'avait jamais abordé le sujet ?**

Bah pour la première naissance, non. Enfin j'ai franchement pas de souvenir. Après moi j'étais plus au courant pour la 3ème parce que ça m'était arrivée et que j'avais lu beaucoup de choses. Je trouve que bon il y a quand même un effort qui est fait entre mon premier et mon 3ème accouchement. Alors bon j'ai pas accouché au même endroit donc c'est difficile de comparer. Mais ça reste que quand même... Enfin voilà, quand on dit que ça va pas on nous propose un rendez-vous trois semaines après quoi. J'aurais aimé peut-être qu'on me propose plus facilement tout de suite à la maternité, une rencontre avec une psychologue, d'avoir un numéro. Alors moi ça va que j'avais un médecin généraliste sur qui je peux m'appuyer. Mais voilà d'avoir plus d'accompagnement, parce que même le centre périnatal, j'y allais une fois par semaine. Mais peut-être que vous m'auriez proposé plus, j'aurais fait plus. Je sais pas, c'est dur à dire mais ça reste quand même très limité. Le fait qu'on n'en parle pas beaucoup, que ça reste quand même un sujet tabou. Je trouve que ouais, on parle pas tellement du post-partum. Alors plus maintenant, mais ça reste quand même...

**Et du coup tu aimerais qu'on parle de quoi par rapport au post-partum ?**

Bah que ça peut arriver qu'il y ait pas ce lien qui se fasse tout de suite, quitte à nous dire « bah si ça vous arrive, faites ci, faites ça ». Si moi j'étais pas dans cette démarche-là, que ça m'était pas déjà arrivé. Pour mon premier, c'est plus mon mari qui a tiré la sonnette d'alarme mais je pense qu'il y a des femmes qui sont assez seules. On nous fait sortir de la maternité et puis c'est bon quoi. Et bon moi y a la sage-femme qui est venue à domicile, je lui en ai parlé tout ça, mais je l'ai pas sentie... Enfin voilà, elle m'a pas dit « ah bah tenez j'ai un numéro, si vraiment ça va pas je vous mets en lien avec

telle personne », non y a pas eu de choses comme ça. Elle prenait de mes nouvelles mais y avait rien de concret quoi.

**Tu as dit que pour le premier c'était ton mari qui avait tiré la sonnette alarme. Il l'a remarqué par rapport à quoi ?**

Je pleurais tout le temps, je faisais des crises de nerfs. Enfin c'était même pas que des pleurs hein, je l'appelais en pleine journée, je hurlais au téléphone. Voilà et en fait au bout d'un moment, y a eu un soir où il m'a dit « non mais on peut pas rester comme ça » et du coup on est allé à la PMI qui nous a accueilli.

**Quand tu as eu ce diagnostic de dépression du post-partum, tu as ressenti quoi ?**

Alors, pour ma première grossesse, on m'a jamais fait le diagnostic pour le coup. C'est quand j'ai eu mon suivi, parce qu'en fait j'ai été suivie à la PMI pendant 5 mois puis après on a déménagé. Donc ça s'est arrêté et la vie a repris, mais moi j'ai senti que le lien était très difficile, enfin, qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas. Donc je suis allée voir une psychologue qui est dans le domaine de la périnatalité et c'est elle qui a mis des mots là-dessus. En fait c'est quand même un certain soulagement de se dire « voilà c'est quelque chose ». C'est un soulagement et en même temps, ça reste quand même quelque chose de très mystérieux parce que même si on m'a mis les mots dessus, on m'a pas vraiment expliqué, ni cherché à creuser plus loin. Pourquoi ça m'arrivait plusieurs fois, est-ce qu'il y avait pas, une part de génétique, voilà, ça reste un peu...

**Est-ce que tu sais pourquoi pour ton 2ème il n'y a pas eu tout ça ?**

Alors je me suis fait une analyse mais je sais pas si c'est ça... J'ai eu une grossesse beaucoup plus facile physiquement. Enfin j'étais très en forme, je ne suis pas arrivée à l'accouchement épuisée comme j'étais pour lui, donc je pense que c'est vraiment ça qui a changé. Pour ma première et ma 3ème grossesse, physiquement j'avais très mal au dos, j'étais vraiment épuisée physiquement, je suis allée encore plus au bout du bout du terme. Lui il est né à 5 jours après terme, l'autre est né qu'à 2 jours après terme donc je sais pas si c'est ça. Pour la première grossesse, on était très isolés, on avait peu de famille, la 2ème aussi ceci dit, donc je saurais pas expliquer. Ce qui était dur pour la 3ème, c'est le fait d'en avoir encore deux en fait, donc on était deux parents pour trois enfants. Tandis que pour la 2ème, et ben au fond, on était quand même un/un. Là trois, ils sont quand même en force. Mais sinon je saurais pas dire plus à part la fatigue.

Enfin si, je suis en train de me dire quand même, c'était la période COVID, ça m'a énormément stressée. Alors pas le fait d'avoir le COVID. J'avais peur qu'on interdise à mon mari de venir à la maternité, de passer mes jours à la maternité toute seule. Donc en fait ce truc de COVID, ça m'a pourri quand même. En plus à la fin de la grossesse, il y avait une reprise. Ils ont remis en place des mesures, donc j'avais qu'une angoisse en fin de grossesse, c'était qu'il y ait le confinement, d'être à la maison avec les trois en même temps parce que l'école était fermée. A l'époque, à chaque fois qu'il y avait un cas, on nous appelait, l'école fermait. Un jour, j'avais l'un parce que sa classe était fermée, un jour j'avais l'autre parce que sa classe était fermée. En fait, ça a été sans fin. Donc on te dit qu'il faut se reposer en fin de grossesse mais je me suis pas reposée. Donc je suis arrivée à l'accouchement épuisée. J'avais l'angoisse de pas pouvoir accoucher physiologiquement, de pas pouvoir réaliser mon... Du coup je me suis pourri ma grossesse en m'angoissant par pas mal de choses.

### **Et ce projet physiologique, pourquoi tu le voulais en particulier ?**

Quand j'ai accouché de mon 2ème... alors mon premier, j'ai eu un accouchement très difficile, déclenché, j'ai pas du tout su gérer les contractions. Et le 2ème, j'ai accouché très vite et en fait j'ai voulu au début commencer à gérer mes contractions. En fait, c'était l'envie d'arriver à faire un truc, d'être maître de moi-même. D'avoir l'accouchement, comme je voulais, enfin je sais pas. Alors au début mon mari était très réticent mais finalement je lui ai bien vendu le truc. On a lu pas mal de choses et puis voilà. Et les gens me foutaient une pression, soit j'en parlais, on me disait « mais t'es complètement folle, la péridurale existe, pourquoi pas l'utiliser » ou soit il y en a une qui m'a dit « tu dis ça mais tu vas pas y arriver, tu verras, tu la demanderas quand même ». Souvent on passe pour la folle. En gros pourquoi s'infliger une souffrance alors qu'on peut faire sans. C'est dur parce que moi je suis convaincue de mon truc. Après j'aurais un 4ème, j'accoucherais sans. C'est pas un souvenir négatif, je sais que j'ai souffert mais ça s'est super bien passé. Mais pour les gens, ça reste pas, ça dépend des gens, mais ça reste quand même compliqué.

### **Et comment tu l'expliques ça ?**

Alors moi ma sœur a accouché sans péridurale de manière forcée donc elle l'a très mal vécu par exemple. J'avais beau lui dire, mais moi c'est mon choix donc c'est pas pareil. Je me suis préparée, j'ai fait des préparations, j'ai lu beaucoup, et en fait j'ai appris plein

de choses qu'on nous apprend pas du tout si on fait une préparation classique, sur comment se passait l'accouchement. Enfin moi j'avais pas du tout eu ça pour mon premier. Toutes les phases de l'accouchement, tout ça. Je pense, que ça reste « pourquoi s'infliger une souffrance ? ». On m'a dit « ben quand tu te fais opérer, tu demandes bien une anesthésie ». Enfin on oublie que c'est quelque chose de naturel en fait d'accoucher. Et je pense que même dans les maternités, parfois je pense qu'une femme qui accouche sans péridurale c'est peut-être moins arrangeant qu'une femme qui accouche avec une péridurale. Et puis d'ailleurs moi j'ai pas spécialement demandé, mais on a été quand même assez seuls, on s'est quand même beaucoup débrouillés par nous-mêmes hein. Donc je pense qu'elles ont pas le temps de s'occuper comme elles voudraient de ce genre de projet. Je pense qu'on fait tellement peur aux gens sur l'accouchement alors que si les gens étaient informés de comment ça se passe, elles seraient plus actrices. J'ai pu être active, j'ai pu bouger, j'ai pu avoir la position que je voulais, accoucher dans la position que je voulais.

### **Tu as réussi quand même à passer outre les avis ?**

Oui mais en fin de grossesse, ce déclenchement qui pointait le bout de son nez, ça m'angoissait parce que je savais qu'en étant déclenchée, ça compliquerait les choses. J'avais été déclenchée pour les deux premiers, alors pour le 2ème, ils m'ont juste percé la poche des eaux pour lancer le travail. Mais voilà, je savais que ce serait plus compliqué, donc ça m'a mis la pression. Et tous les rendez-vous là où il faut venir tous les deux jours à la maternité.

### **J'ai une dernière question, pour toi, qu'est-ce qu'être mère ?**

Bah comme ça, ce qui me vient, c'est un peu triste, c'est un truc un peu négatif, mais c'est le poids de la responsabilité. Tout de suite, c'est ce qui me vient. Après c'est, je pense, aider ses enfants à grandir, à être autonome, à finalement plus avoir besoin de nous. Je pense que c'est les accompagner, être là quand ils ont besoin. Ouais, tout ça.

### **Et du coup aujourd'hui est-ce que tu t'épanouis dans ton rôle de mère ?**

Euh... Je dirais pas à 100 %. Alors je suis, oui, je verrais pas ma vie sans mes enfants, mais je vois pas les choses toutes roses non plus quoi. J'ai encore du mal, je me vois pas, contrairement à mon mari, à emmener mes 3 enfants faire quelque chose tous les trois ensemble. J'ai quand même ce truc, toujours cette peur d'être dépassée, le regard

des gens, qu'est-ce que les gens vont penser. Moi j'ai quand même du mal à me détacher de ça.

**Par rapport au regard des gens, tu crois qu'ils pourraient penser quoi de toi ?**

Bah que je suis une mauvaise mère, que j'éleve mal mes enfants. Parce que moi j'ai des enfants qui sont très agités, donc qui bougent beaucoup, qui touchent à tout quand ils vont dans un magasin, qui courent dans tous les sens...

**Et si c'était ton mari qui sortait avec tes 3 enfants, est ce que tu penses que les gens pourraient avoir les mêmes pensées envers lui ? Dire que c'est un mauvais père ?**

Ah non non moi je pense qu'un mari qui sort avec ses 3 enfants, on se dit « wouah », c'est ça hein. Enfin moi je suis partie, par exemple, en classe découverte cette année donc j'ai laissé mes 3 enfants pendant 4 jours à mon mari, et la réaction des gens c'était « mais ils gardent les enfants pendant 4 jours, wouah ». Alors que lui il part en déplacement, ça lui est déjà arrivé de partir 2-3 jours, les gens se disent pas « wouah tu gardes tes enfants ». Il y a quand même ce truc, on n'est pas encore à part égale. Un mari qui s'occupe de ses enfants c'est wouah. Une mère qui s'occupe de ses enfants, c'est normal.

**Et comment tu pourrais expliquer ça du coup, cette différence de perception que peuvent avoir les gens ?**

Bah parce que je pense que la place de la femme, de la mère a été quand même voilà... la mère qui est au foyer le plus souvent, qui est en congé maternité. Déjà y aurait ce congé paternité plus long pour les pères, je pense qu'ils prendraient une place plus importante. Voilà c'est un mélange de choses. C'est aussi certaines mères je pense, qui ont du mal à laisser la place à leur mari aussi. Après moi mon mari a pris cette place aussi. C'est peut-être un mal pour un bien mais voilà le fait que j'ai eu cette dépression pour la première grossesse où il a été obligé d'assurer parce que moi j'étais pas capable, ça lui a aussi donné une place et un rôle de père qu'il a aimé, qu'il a apprécié et qu'il a envie de faire. Mais bon, c'est quand même moi qui suis à 80 % parce que financièrement... Alors que lui, il aimerait l'être, hein s'il pouvait, mais y a quand même ce côté financier. Voilà, dans la société, même s'il y a du progrès, je pense qu'il y a encore du boulot à tous les étages.

**Donc au final tu aimerais plus être à 100 % et être plus investie dans ton travail, et lui il aimerait plus, au contraire, être à 80%. Mais finalement vous ne pouvez pas ?**

Oui mais après moi ce jour de 80 % clairement ça a aussi des avantages. C'est mon jour à moi. Les enfants sont à l'école ou à la crèche, alors moi je travaille, je fais le ménage, mais bon, ça me fait une espèce de soupape quand même. Mais clairement par exemple, moi la gestion le mercredi de toutes les activités, lui s'il pouvait le faire... Mais bon, vu qu'on a une différence de salaire, c'est comme ça.

**Fin de l'entretien qui a duré 44 minutes.**

Entretien avec Laura, 30 ans, maman de deux enfants. Elle a fait une dépression du post-partum suite à la naissance de son deuxième enfant. Entretien réalisé en visioconférence.

**Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter ? Votre âge, votre couple, votre travail...**

Alors je m'appelle Laura, je suis mariée, j'ai deux enfants de 4 ans et 20 mois et je suis professeure des écoles.

**Ok et du coup c'est pour votre 2ème enfant que vous avez eu une dépression du post-partum ?**

C'est ça, ouais.

**Pour votre premier enfant, c'était une fille je crois la première, comment ça s'était passé ?**

Oui, j'ai une fille. Ben ça allait, c'était bien. Ma grossesse, c'était chouette, je me sentais à l'aise, épanouie, on était tout content. Et puis après ça allait hein, quand elle est née, elle était assez facile à vivre. Donc c'était chouette. Et ouais, pour le 2ème, c'était plus du tout la même chose.

**Pour le 2ème du coup, c'était une grossesse qui était prévue ou qui est arrivée un peu par surprise ?**

Prévue mais j'ai fait une dépression prénatale, déjà. Qui n'a pas été suivie du coup. Parce qu'on savait pas en fait et puis forcément bah ça s'est transformé en dépression du post-partum du coup quand il est né. Mais c'est vrai que c'était pas du tout, en fait, c'était la même chose, y avait pas plus de maux pendant la grossesse que pour la première. Mais c'est vrai que j'avais pas trop d'intérêt. Enfin les échographies ça m'intéressait pas. J'étais vraiment pas dans la projection, les prénoms je m'en fichais un petit peu. Enfin voilà, c'était un peu bizarre par rapport à la première. Déjà là, on voyait qu'il y avait quelque chose qui clochait un peu.

**Et du coup pendant la grossesse est ce qu'il y a eu quelque chose qui a fait que vous étiez peut-être moins investie ?**

Non, il n'y a rien eu pendant la grossesse donc je sais pas trop ce qui s'est passé. J'étais juste saoulée en fait, vraiment j'avais pas envie donc ouais c'était un peu bizarre.

**Pas envie finalement d'avoir ce 2ème enfant ou pas envie d'avoir cette grossesse, de devoir un peu subir tout ce qu'il faut subir pendant une grossesse ?**

Ben en fait un peu les deux parce que du coup quand mon test de grossesse était positif, je me suis dit « oh non, je dois tout recommencer ». Donc c'est vrai que là c'était déjà pas très motivant. Voilà de recommencer toutes les nausées. Enfin voilà tout ça et puis après oui je me suis dit « mince mais il va falloir recommencer avec un tout petit qui parle pas, qui dort pas ». Enfin et c'est seulement une fois que c'était fait que je me suis dit « mince c'est peut-être pas une bonne idée ».

**Parce que du coup, le projet du 2ème enfant, ça avait été pour vous et votre conjoint toujours acté ou ça s'est décidé un peu...**

En fait, on voulait pas d'enfant unique mais on voulait pas forcément de 2ème enfant non plus donc c'est un peu ambivalent. Parce que si on veut pas d'enfant unique bah faut forcément en faire un 2ème. Et si on en fait pas un 2ème, bah y a un enfant unique. Donc voilà c'était un peu... donc finalement bah la seule solution pour pas avoir un enfant unique c'était d'en avoir un 2ème. Mais ouais, on voulait, moi j'avais envie en fait de revivre ça parce que j'avais aimé. Et puis je me disais, on en veut que deux donc je me suis mis aussi un peu la pression je pense en me disant que ce serait le dernier et du coup il fallait que tout soit parfait. Et comme j'étais vraiment pas impliquée, je me suis dit « mince mais tu es en train de tout gâcher là c'est le dernier, faut que tu profites à fond » et du coup je crois que ça c'était vraiment pas la chose à se dire parce que ça faisait qu'on était encore moins motivé pour profiter quoi.

**Et il fallait que tout soit parfait par rapport à quoi ?**

Euh. Ah bah bonne question. Bah il fallait que tout soit parfait par rapport au fait de pouvoir se relaxer enfin, comment on s'imagine la grossesse idéale quoi, avec du temps pour soi. Mais en fait, quand on a un premier, c'est plus possible, on peut pas se lever, manger, aller se recoucher parce qu'on a mal au ventre quoi. Et donc ouais, c'est vrai que j'avais pas calculé ça en fait, le fait que si on a un 2ème ben ça n'efface pas le

premier, il est toujours là. Il faut faire avec donc c'est vrai que ça, c'est un peu bête à dire, mais ça a été un peu la surprise alors que ça paraît logique. Mais c'est vrai que sur le coup, on s'imagine à nouveau une grossesse comme la première au calme et en fait pas du tout. Voilà, parce qu'y en a un autre d'abord, elle avait 2 ans, donc elle était en plein terrible two donc crise de nerfs tout le temps. C'était pas, c'était pas marrant.

**J'imagine. Et du coup comment s'est finie la grossesse ? Vous avez accouché à terme ?**

J'ai accouché à terme. Alors je me suis tapée une intoxication alimentaire. Donc j'étais malade pendant 2 jours et tout de suite après, j'ai enchaîné avec une grippe. J'étais malade pendant 3 jours et le lendemain j'ai accouché. Donc j'avais vraiment pas envie en plus. Et du coup gérer l'accouchement avec un premier c'est un peu compliqué parce qu'il fallait savoir où la caser. Et puis je voulais pas que ça arrive la nuit parce que je me suis dit on va réveiller tout le monde en pleine nuit. C'était prévu qu'elle aille chez la belle-sœur, mais ça me gênait un petit peu de la réveiller en pleine nuit la belle-sœur, même si elle a 4 enfants, elle sait très bien qu'on n'y peut rien quoi. Et puis évidemment, il est venu la nuit hein, forcément à 3h du matin il fallait réveiller tout le monde. Voilà, c'était chouette, mais bon, voilà, c'est comme ça hein, c'est les aléas. Et puis bah l'accouchement ça s'est bien passé. La sage-femme elle a dit « ça c'est un accouchement de rêve comme on aimerait avoir tout le temps ». J'ai dit « OK je suis pas trop d'avis, mais ouais pourquoi pas ».

**Ah et pourquoi vous n'étiez pas de cet avis ?**

Ben j'ai pas eu de péridurale alors que j'en voulais. Il est arrivé super vite. Et ouais, c'était pas du tout comme ça que je voulais. Enfin moi je pensais que j'aurais de nouveau un accouchement qui allait durer longtemps, comme pour la première, au calme avec la péridurale tranquille. Parce que c'est vrai c'est tranquille hein quand on a la péri et qu'elle fonctionne, franchement c'est bon, c'est du pipi de chat hein, mais là du coup c'était plus la même chose. Enfin même sur le moment je m'en voulais de pas réussir à gérer correctement comme on voit dans les vidéos, là les nanas sur Instagram qui sont dans leur petite piscine au milieu de leur salon là. Elles poussent 2 fois, elles ont même pas mal et ça sort quoi mais c'est vrai que quand on les voit, mais parce qu'elles ont été préparées aussi à ça. Je pense qu'elles ont tourné leur cours de préparation comme ça aussi. Mais moi je pensais pas ne pas avoir de péridurale donc

c'est vrai qu'avec la sage-femme on n'avait pas travaillé là-dessus alors qu'en fait j'ai quand même géré. Enfin moi, j'avais l'impression que j'étais en train d'hurler et tout. Mais en fait c'est pas vrai. Enfin mon mari et ma sage-femme après ils m'ont dit que je n'avais pas hurler. Donc finalement ça s'est super bien passé, entre les premières contractions et son arrivée il y a eu 3 heures donc c'est vrai que finalement c'est chouette mais du coup j'ai regretté de pas avoir vécu ça de façon un peu plus zen et parce que j'étais en panique en fait, moi j'avais peur de la sortie en fait sans péri mais c'est pas ça le pire en fait. C'est les contractions avant le pire. Et pourtant la sage-femme elle me l'avait dit, elle m'avait dit « mais vous verrez si jamais il y a pas de péridurale, le pire c'est pas le passage hein, le pire c'est ce qui vient avant ». Mais moi je la croyais pas, je me disais mais comment vous voulez que ça fasse pas mal de sortir ça. Et en fait non, elle avait clairement raison et en fait pendant tout le travail moi j'ai stressé à cause de ça alors qu'une fois que c'était fait, je me suis dit mais non en fait non, ça allait. Le pire était passé. Alors la sage-femme me proposait de toucher ou de l'attraper mais je disais non parce que j'étais pas du tout dans le truc. Enfin ouais j'étais pas du tout concentrée pour faire ça en fait. Moi je voulais juste que ça se termine. Je m'en fichais un petit peu parce qu'elle me disait « mais pensez, votre bébé arrive » en fait je m'en fous de mon bébé là maintenant tout de suite, là je veux juste que ça s'arrête quoi. Donc là aussi je me dis, mince, j'aurais pu avoir une occasion d'avoir un accouchement vachement chouette et au final ben c'était bof quoi. Et après pour la première, j'avais eu beaucoup de points de suture, j'avais eu une vingtaine de points et là rien du tout. Mais bon, après j'ai quand même vu les avantages de péri et sans péri. Enfin sans péri, c'est quand même mieux. J'ai pu me lever tout de suite. Enfin 1 heure après l'accouchement je marchais, enfin c'était vraiment. C'était quand même chouette, mais si c'était à refaire, je saurais pas quoi choisir quand même.

### **Oui entre les deux extrêmes...**

Ouais non mais de toute façon c'est pas à refaire. Donc la question ne se pose pas.

### **Comment ça s'est passé du coup en maternité après ?**

Ben moi j'ai accouché dans une maternité où il y avait l'année avant mon accouchement, exactement 322 accouchements donc j'étais la seule de la journée comme c'était à cinq heures du mat. Elles étaient tranquilles après mais du coup ça c'est un avantage parce qu'il y a tout le monde qui est aux petits soins et elles sont

adorables là-bas. Enfin si elles viennent à 22h et qu'elles voient que tout le monde dort dans la chambre, bah elles nous réveillent pas, elles s'en vont et elles reviendront faire leur truc plus tard. Mais là aussi j'ai pas profité comme j'aurais dû. Enfin j'aurais dû profiter plus d'être un peu cocoonée comme ça. Mais moi je voulais rentrer le plus vite possible. Donc comme j'étais positive au Streptocoque B et que j'avais pas eu la dose d'antibio, on a dû rester 48 heures et au bout des 48h, on est tout de suite rentré à la maison alors qu'elles m'avaient demandé plein de fois « mais vous êtes sûres, vous voulez pas rester encore ? ». J'ai dit non, je veux rentrer, il y a la grande à la maison. Mais elles ont insisté, insisté, et maintenant je me dis « ah j'aurais peut-être dû les écouter quand même et rester 3 ou 4 jours », voilà, c'est vrai que la maternité c'est quand même un petit, une petite bulle en fait. Et en plus chambre individuelle, donc c'est une chouette maternité.

### **Et est-ce que vous avez allaité votre fils ?**

Non, mais là aussi, en fait, il y a vraiment plein de facteurs, la grossesse, l'accouchement, l'allaitement. J'ai pas allaité ma fille, la première du coup, parce que j'avais pas envie mais vraiment pas. Je me disais non ça j'ai pas envie de le faire, quand je voyais mes belles-sœurs, là tout le temps je me disais non, moi j'ai pas envie d'être une tétine géante, enfin ça me plaît pas du tout. Alors que pendant la grossesse du 2ème et ben je me suis posée plein de questions, je me suis dit, ah ouais, pourquoi pas et j'avais envie d'essayer. Alors moi, ce qui m'embêtait un peu, c'était de tirer le lait en reprenant le travail. Mais comme j'accouchais au mois d'avril et que je suis enseignante, ben mon congé mat se serait terminé au début des vacances scolaires. Donc j'aurais eu 5 mois. Enfin j'ai eu 5 mois à la maison donc je me suis dit « allez en 5 mois, pas de stress pour le sevrage ça peut se faire ». Je me dis 5 mois c'est toujours bien et je me suis dit au moins j'aurais pas besoin de tirer. Mais bon je m'étais quand même renseignée sur les tire-laits et tout au cas où. Et quand je montrais à mon mari, il me regardait et disait, « oh mais pourquoi tu veux faire ça, c'est n'importe quoi ». Donc je me suis dit ok... et je me sentais pas du tout soutenue. Donc en fait j'ai laissé tomber à cause de ça parce que je me suis dit si lui il me soutient pas, c'est pas la peine en fait parce que je vais me retrouver toute seule à faire ça. Donc ouais et puis au final j'ai beaucoup regretté parce qu'il buvait quasiment rien, mais il buvait toutes les heures à peu près donc il prenait 30 ou 50 millilitres toutes les heures et demie donc finalement j'étais coincée parce que j'avais le bébé dans les bras et le biberon de l'autre alors qu'en

allaitement j'aurais au moins eu une main libre. Mais là du coup c'est vrai que j'étais coincée comme si j'avais allaité. Ça aurait été pareil quoi. Même non plus pratique parce que là fallait faire chauffer le biberon. Enfin donc là j'ai vraiment, j'ai vraiment regretté et j'avais l'impression que lui il en aurait eu besoin aussi de ce contact. Ma fille elle était plus, alors on peut pas dire qu'un bébé est indépendant mais elle était moins dans le contact et tout ça, même dès la naissance déjà elle a pas réclamé les bras souvent alors que lui il aimait bien être porté et tout. Et je pense que ça lui aurait fait du bien. Ouais.

### **Et vous savez pourquoi votre conjoint n'était pas trop partant pour ça ?**

Ben il trouvait ça bête parce que sinon il pouvait pas se lever la nuit pour lui donner à manger. Donc ça part d'une bonne intention hein. Mais je lui ai dit mais si tu peux aussi te lever pour le ramener et puis de toute façon on était en co-dodo, donc il dormait à côté de moi. Ça changeait rien en fait, parce que j'étais quand même réveillée mais du coup je lui ai beaucoup, je lui en ai quand même voulu inconsciemment à mon mari. Et puis il s'est levé pendant presque un an. C'était lui qui se levait toute la nuit. C'était ma petite vengeance. Donc ouais non c'était vraiment pas chouette. J'avais l'impression d'être au biberon toute la journée quoi. Alors en plus il avait des reflux alors il fallait un lait épaissi, qui coûtait une blinde, c'était 22€ la boîte. Qu'il gaspillait en plus parce que du coup on savait jamais. Est ce qu'il va beaucoup boire ? Est ce qu'il va pas beaucoup boire ? Donc on lui faisait tout le temps des grands biberons alors il gaspillait et puis fallait tout le temps racheter, fallait le chauffer parce qu'à température ambiante, ben la poudre elle se dilue pas assez, enfin c'était un bazar.

### **Comment vous en êtes arrivée petit à petit à la dépression ?**

Ben je pense que ça s'est enchaîné tout de suite. Je pense qu'il y a pas eu de pause entre la grossesse et le début de la dépression post-partum. Du coup je pense que c'est resté dans un état un peu comme ça « ben c'est comme ça, faut faire avec et puis voilà ». Il n'y a eu aucun moment joyeux on va dire du début de la grossesse jusqu'à l'accouchement et après aussi du coup. Et ma fille aussi a un peu mal vécu l'arrivée du petit frère, donc c'était aussi compliqué par rapport à elle, elle était encore pire qu'avant, alors qu'avant elle était déjà bien pénible. Mais alors là c'est devenu encore pire. Mon mari aussi il était, voilà parce que fatigué, parce que lui aussi j'ai l'impression

qu'il était pas très impliqué non plus. Et puis du coup, c'était compliqué avec lui aussi, enfin, c'était compliqué avec tout le monde.

**Et du coup, est-ce que c'est vous qui vous êtes rendue compte au bout d'un moment que quelque chose n'allait pas ou c'est un de vos proches ?**

C'est au moment de faire la rééducation du périnée. Donc bon, y avait quand même 6 semaines du coup de battement entre. Mais du coup elle le voyait en fait la sage-femme que ça allait pas trop et un jour, pour une séance j'ai pleuré mais pour rien je sais même plus pourquoi mais c'était vraiment y avait aucune raison quoi, et du coup elle m'a dit « mais là à chaque fois que je vous vois, c'est de pire en pire hein, là faut faire quelque chose ». Alors elle est un peu, mais quand même super gentille hein mais je pense que là c'était le moment d'être un peu sèche. Et ouais donc elle me dit « ah faut faire quelque chose hein, allez faire de la sophrologie ou allez chez le coiffeur ». Donc moi je m'en foutais d'aller chez le coiffeur quoi. Alors elle me dit, « vous cherchez un truc à faire et la semaine prochaine à la prochaine séance, vous me dites ce que vous avez trouvé ». Alors du coup bah j'avais la pression, alors je savais pas, je cherchais sur Internet, j'avais pas trop envie d'aller chez le coiffeur, pas forcément les moyens non plus car congé mat et tout. Et finalement, je suis tombée par hasard sur l'association Maman Blues sur Instagram et je me suis dit allez, je les ai contactés mais vraiment un mail assez succinct et ils m'ont tout de suite renvoyé vers la référente de mon département et elle m'a tout de suite, mais vraiment dans la foulée, elle m'a répondu. Enfin elle m'a dit, « j'ai aussi été dans cette situation, je te donne le numéro de l'hôpital psychiatrique du coin ». Et je me suis dit, « ouh là là ça part loin quand même, juste parce qu'il faudrait que j'aille chez le coiffeur là, d'un coup je vais à l'hôpital. Enfin ok, d'accord. » Donc elle m'avait donné le numéro mais jamais de la vie j'ai appelé. Et donc ma sage-femme, quand on s'est revues, elle m'a demandé « alors qu'est-ce que vous avez fait ? ». J'ai dit « Ben j'ai le numéro de l'hôpital psy mais je les appellerai pas » et elle me dit « ah non mais de toute façon moi je leur ai déjà écrit un mail hein, c'était ça que je voulais pour vous de toute façon donc c'est fait ». Donc j'ai dit « ah ok d'accord bah c'est gentil alors parce que moi de toute façon, j'aurais pas osé appeler ». Et donc elle leur avait envoyé un mail, mais après elle a quand même téléphoné du coup quand je lui avais dit que c'était OK elle leur a téléphoné. Et peut-être ouais, une ou deux semaines après, j'avais l'équipe mobile de l'hôpital qui est venue à la maison. Et donc il y avait une puéricultrice et une psychomotricienne qui sont venues à la

maison et mon mari n'était pas là mais du coup elles ont vu les enfants, on a un peu discuté. Et puis après, elles sont revenues une autre fois, elles voulaient voir mon mari et elles sont revenues une 3ème fois et là elles ont parlé d'hospitalisation, du coup à l'hôpital de jour. Donc comme j'étais à temps partiel à ce moment-là, il y avait un jour où je ne travaillais pas dans la semaine et où ma fille était à l'école et du coup ben c'était ce jour-là qui a été retenu et puis j'y suis allée tous les lundis pendant 9 mois à peu près.

**Et est-ce qu'à un moment donné on vous a parlé de la dépression du post-partum ?**

Oui, du coup, la dernière fois que l'équipe mobile est venue, elles m'ont fait faire un petit test avec des questions et le résultat était assez élevé, donc c'est là qu'elles ont dit vraiment pour la première fois le terme de dépression du post-partum, et que l'unité où on m'envoyait à l'hôpital, c'était une unité spéciale pour les mamans et leur bébé.

**Et vous comment vous avez réagi à tout ça ?**

Ben en fait j'ai pas vraiment réagi, j'ai laissé faire. Donc quand la sage-femme elle a dit j'ai appelé, j'ai dit OK quand elles m'ont dit on vient tel et tel jour, j'ai dit OK, « vous serez hospitalisée », bon bah OK. En fait c'était tellement rapide, en trois semaines je crois que j'étais inscrite à l'hôpital donc ça a été super rapide et du coup je n'ai pas eu le temps de réfléchir et heureusement je pense donc j'étais peut-être pas forcément en état de réfléchir jusque aussi loin non plus.

**Avant que vous voyiez votre sage-femme, au niveau des émotions, vous ressentiez quoi ?**

Ah bah j'étais tout le temps en colère, tout le temps et je crois que c'est plus, j'étais plus en colère que triste. Mais c'est vrai que j'étais toujours en colère et du coup dans l'énervement bah je pleurais tout le temps. Je criais tout le temps et j'étais toujours blasée de tout. Je faisais plus rien. Enfin ouais, c'était un peu et puis j'avais envie de sortir de la maison aussi parce que finalement tout le monde parle de rallonger le congé maternité, mais moi je suis pas trop d'accord. Il faudrait trouver un système pour que le congé parental soit mieux rémunéré je pense. Mais toujours avoir le choix de pouvoir reprendre le travail ou pas. Parce que moi 5 mois à la maison avec un nouveau-

né, ça m'a largement suffi. Et donc ouais, il y avait ça aussi, tout le monde qui travaille et nous on est toute seule à la maison.

**Votre conjoint, il a eu un son congé paternité de 28 jours ?**

Ouais, alors il avait pris 2 semaines et 2 semaines. Il avait coupé, je ne sais plus pourquoi, mais il avait coupé, je crois que c'était une histoire pour avoir un peu plus avec ses vacances.

**D'accord. Et vous disiez que vous ressentiez de la colère, c'était dirigé contre quelqu'un, contre vous-même ?**

C'était contre toute le monde. C'était contre mon mari parce qu'il avait pas passé l'aspirateur avant que je rentre de la maternité, donc ça m'avait énervée. C'était contre ma fille qui faisait n'importe quoi, c'était contre bah mon fils qui était né en fait juste. Il était là et ça m'énervait puisque je me disais que finalement, c'était lui qui avait un peu tout gâché quoi. Et ouais, j'étais énervée contre tout le monde.

**Et du coup l'hospitalisation après ça s'est passé comment ?**

J'y allais une fois par semaine, donc on y allait le matin vers 9h, c'était petit déjeuner ensemble. Alors il y avait 6 mamans au maximum, donc on était 6 mamans avec 6 bébés et il y avait 4 référentes, donc c'était des infirmières ou des puéricultrices. Donc d'abord, on prenait le petit déjeuner toutes ensemble. Et après on allait dans la salle de jeux et on passait la matinée dans la salle de jeux, donc les bébés ils faisaient leur truc et on discutait entre maman avec nos référentes. Des fois, on pouvait aussi s'isoler avec nos référentes pour discuter un peu plus intimement. Mais pendant ce temps-là, on avait les rendez-vous, donc avec une psychomotricienne et avec les enfants. Enfin, c'était seule avec l'enfant et la psychomot. Puis psychiatre et psychologue, et là par contre, les bébés étaient pas avec nous, ils restaient avec des infirmières. Ensuite on avait le repas du midi tous ensemble de nouveau et l'après-midi les bébés étaient gardés par les référentes et nous on était avec 2 infirmières pour faire des ateliers créatifs, de la poterie. La première fois qu'on a fait de la poterie, mais j'ai cru que j'allais mourir en fait [elle rit]. Je me suis dit « non mais enfin moi maintenant je fais de la poterie l'après-midi, c'est quoi ce délire ». Mais en fait on a vite compris que la poterie c'est support à donc voilà, on faisait pas juste un vase quoi, on peut en profiter pour discuter. Et voilà, on faisait aussi des jeux de société ou des choses comme ça, mais c'était

vraiment un temps juste entre les mamans quoi, sans les bébés. Et puis après, c'était le goûter et puis on rentrait.

**Ça vous faisait du bien ? Quand vous rentriez, vous étiez un peu mieux, un peu moins bien ?**

Non, c'était bien. Au début, c'était pas bien, j'aimais pas trop y aller parce que mine de rien, bon, les murs étaient jolis hein, il y avait des petites décorations, mais il y avait quand même certaines choses qui nous rappelaient que c'était quand même un hôpital. Donc c'est vrai que des fois, ça faisait un peu bizarre. D'un coup, un petit retour à la réalité comme ça. Les lits, c'étaient des lits à barreau, enfin les lits d'hôpitaux pour les bébés quoi donc c'est vrai que c'est un peu bizarre de voir son bébé là-dedans alors qu'il n'avait rien. Mais oui, au début j'aimais pas y aller et puis finalement c'était chouette parce que au moins je m'ennuyais pas à la maison. Ça, c'est la première chose et puis ça faisait rencontrer des gens parce qu'après, c'étaient toujours les mêmes mamans. Donc à force, on est devenu copines. Et puis les bébés, ils jouaient ensemble. Donc non, ça a fini par être sympa en fait.

**Est-ce que vous avez eu un traitement médicamenteux pour la dépression ?**

Ouais alors je suis rentrée à l'hôpital au mois d'août et j'ai commencé les antidépresseurs au mois de novembre de l'année dernière en fait, ça fait déjà un an maintenant. Ouais, voilà, augmenter la dose petit à petit.

**Et là, vous êtes toujours suivie sous traitement ?**

Alors non, ça c'est la partie qui m'énerve un petit peu parce que du coup, à l'hôpital, ils prennent que les mamans et les bébés jusqu'à 18 mois. Donc nous, on a arrêté l'hôpital de jour avant les un an de mon fils parce qu'on m'a clairement dit, « il a plus de problème donc maintenant c'est à vous de gérer vos problèmes en fait », mais indépendamment de lui donc. Mais j'avais quand même un suivi psychologue là-bas encore et donc mon fils a eu 18 mois au mois d'août je crois et donc depuis j'ai même plus de suivi psychologue là-bas parce que voilà ça s'arrête aux 18 mois de l'enfant. J'avais un rendez-vous au CMP de ma ville pour un nouveau psychiatre, j'ai dû décaler une fois le rendez-vous parce que finalement j'étais en formation, enfin bref et la veille de mon rendez-vous ils m'ont téléphoné pour me dire que la psychiatre était partie du CMP et qu'ils n'avaient plus d'autres psychiatres de disponible et qu'il fallait trouver

en libéral mais que ça allait être compliqué parce que plus personne ne prend de nouveaux patients et voilà. Donc en fait ça fait deux mois que je cherche un psychiatre qui peut me prendre le plus vite possible mais impossible de trouver quoi, soit ils prennent pas, soit ce sont des rendez-vous pas avant mars/avril. Et alors pour l'instant c'est mon médecin traitant qui me fait mes ordonnances pour mon traitement mais du coup elle peut pas me le baisser ou me l'augmenter. Et moi j'aimerais bien, enfin là je pense que je pourrais pas l'arrêter maintenant mais c'est vrai qu'à terme faudrait bien pouvoir l'arrêter aussi. Et là même plus de suivi psychologue c'est vrai que c'est un peu brutal en fait, d'un coup il y a plus rien. Et c'est vrai que là je trouve que le système est un peu mal fichu, donc aux 18 mois de l'enfant bah bim, on se retrouve de nouveau toute seule. Alors qu'on dit que le post partum dure 3 ans. Et quand nous on est rentré, ils venaient de changer pour les accueillir jusqu'à 18 mois. Je pense que la liste d'attente doit être tellement longue qu'ils peuvent peut-être plus se permettre de garder jusqu'à 3 ans. J'en sais rien, mais bon en tout cas voilà maintenant c'est un peu la galère et c'est source de stress du coup aussi. Mais bon voilà, je vais bien finir par trouver quelqu'un, j'espère.

**Oui, je vous le souhaite. Et du coup est ce que vous avez parlé de votre dépression à votre entourage ou pas spécialement ?**

Oui j'ai mes copines, oui elles savaient. De toute façon, ben j'ai ma meilleure copine, elle savait qu'il y avait un souci quand je disais que je pleurais tellement que je me suis de nouveau taper la tête contre les murs. Enfin elle s'est un peu doutée qu'il y avait un petit problème donc elle était contente que j'aie là-bas. Et puis ouais, j'envoyais parfois des petites photos en cachette quand il y avait pas les référentes qui nous voyaient parce que normalement on n'avait pas le droit de prendre des photos à cause des autres enfants. Mais bon, comme on était d'accord entre mamans, voilà, ça fait des souvenirs aussi mine de rien. Donc de temps en temps je prenais des petites photos de la salle de jeux et puis je les envoyais aux copines et puis au bout d'un moment on se dit mais t'es où là ? Ah bah en fait attends, je te raconte tout depuis le début. Après il y a aussi deux de mes belles sœurs qui sont au courant mais là, c'était parti d'une blague, parce que j'avais dit « oui demain je retourne à l'hôpital à tel endroit », c'est là où il y a l'hôpital psy. Et puis tout le monde sait, enfin c'est connu quand on dit qu'on va à cet endroit-là, c'est qu'on va chez les fous. Donc là ils ont rigolé. Après j'ai dit non mais en fait c'est vrai.

### **Elles ont réagi comment du coup ?**

Ben en fait, ça paraissait normal. Voilà, si on est en dépression, bah faut aller se soigner et puis, enfin ouais non, j'ai pas eu l'impression d'être jugée ou quelque chose comme ça. Les collègues aussi le savaient parce que j'avais dit que je ne pouvais pas, que j'étais pas joignable le lundi parce que j'étais à l'hôpital. Et récemment j'ai fait un podcast aussi. Enfin une interview pour un podcast du coup ben ça a été mis sur les réseaux donc il y a pas mal de monde qui m'ont entendue et qui m'ont laissé des messages après. Donc voilà, ça me dérange plus trop.

### **Ok, donc plutôt des réactions bienveillantes autour de vous.**

Ouais. Après j'ai quand même beaucoup de mamans dans mon entourage et on sait que c'est difficile pour tout le monde. Et puis maintenant c'est vrai que dépression du post-partum on le voit un peu partout maintenant. C'est vrai que sur Internet on en parle de plus en plus. Donc c'est vrai que je pense pas que ce soit choquant en fait.

### **Et votre conjoint, comment il était avec vous pendant toute cette période ?**

Alors il était insupportable après mon accouchement, hein vraiment. Je crois que c'est la seule fois en 13 ans où on a vraiment failli se séparer. Mais quand l'équipe mobile est venue et qu'elles ont parlé d'hospitalisation, qu'elles ont fait mon score sur l'espèce de petit test, là où j'étais presque au max, là je crois qu'il a pris conscience des choses et que c'était pas du bidon quoi. Parce que quand on parle d'hôpital, enfin, ça fait tout de suite un peu plus. Et puis à partir de là, c'était revenu comme avant. Il était plus conciliant et ouais, plus sympa. Parce que c'est vrai qu'avant il pensait plus que c'était du, je sais pas, est-ce qu'il pensait peut-être que c'était du cinéma ou j'en sais rien. Mais je veux dire quand je m'enfermais dans la salle de bain pour pleurer, il le savait mais jamais il était venu me voir. Alors que là une fois que l'équipe mobile était partie, ça avait recommencé une fois et il était venu et il m'avait dit « mais là maintenant qu'est-ce que je fais ? Je sais pas quoi faire ». Je lui ai dit mais tu fais rien, tu restes là et puis c'est tout et rien que le fait d'avoir quelqu'un, bah au lieu de pleurer pendant 3 heures, je pleurais pendant 5 minutes et puis c'était réglé quoi. Donc c'est vrai que juste avoir quelqu'un sur qui compter... Et après une fois que l'équipe mobile était passée, ça allait déjà un peu mieux. Parce qu'elles avaient posé les questions qu'il fallait, elles avaient, je pense, ça avait déjà débloqué quelque chose et du coup, c'est vrai qu'à partir de là, ça allait déjà mieux. Et notre fils il avait des reflux quand il était petit. Et alors

il avait plein de médicaments. Et quand l'équipe mobile est venue, enfin après les deux premières fois, et ben quand elles sont revenues la 3ème fois, je leur ai dit « ben je pense qu'il n'a plus de reflux parce que ça fait une semaine qu'on a oublié de lui donner son médicament et il pleure plus autant, donc je pense qu'il a plus rien ». Et elles m'ont dit « oui mais peut-être que c'était lui aussi, c'était peut-être plus du stress, enfin plus psychologique que pathologique, pour lui aussi ». Voilà, donc sur le coup, je m'en suis voulue, je me suis dit « ah mais c'est ma faute ». Mais non, c'est pas ma faute, c'est comme ça, c'est tout, c'était l'environnement, c'était pas forcément bien pour lui non plus et à partir du moment où moi ça allait un peu mieux, ben lui aussi du coup.

**Alors, j'ai une autre question, comment s'est passée la reprise de votre travail ? Parce que du coup vous étiez quand même toujours un jour par semaine à l'hôpital ?**

Oui, mais la reprise du travail, c'était trop bien. Parce que j'étais au travail et j'étais pas à la maison. Donc, ça c'est génial. Donc non, c'était bien, ça s'est bien passé, je suis toujours contente d'aller travailler.

**Et ça a été bien accueilli à votre travail ?**

Ouais, ils étaient contents que je revienne parce que c'était un peu le bazar pendant mon congé mat, donc ils étaient contents que je revienne pour reprendre la classe. Mais ouais, non, moi aussi j'étais contente. Mais souvent pendant l'été, quand mon mari rentrait du travail il pouvait garder les enfants, ben moi j'allais à l'école pour préparer la rentrée. Et alors tout le monde me dit, mais encore cette année, je l'ai fait hein alors qu'ils sont grands maintenant. Enfin entre guillemets. Mais alors tout le monde me dit, « waouh, tu travailles beaucoup, c'est bien ce que tu fais ». Non c'est pas bien, je veux juste fuir ma maison, c'est pas forcément que je veux aller travailler, je veux juste m'enfuir, c'est tout. Mais du coup je mets à profit cette envie pour travailler.

**Bon du coup à priori pas de 3ème enfant de prévu...**

Bah au début, enfin quand j'ai accouché, je voulais absolument parce qu'en fait j'aurais voulu rendre le 2ème et tout recommencer, en avoir un nouveau. Mais là aussi, il m'a fallu un peu de temps pour comprendre que si j'avais un 3ème, j'en aurais trois et que le 2ème je ne peux pas le rendre, donc ce serait encore plus compliqué. Donc c'est vrai que non finalement c'est très bien comme ça. Maintenant, quand je vois des mamans

enceintes, je me dis « oh là là les pauvres qu'est-ce qu'elles ont fait ». Alors qu'avant j'étais un peu jalouse, je me disais, « ah mais moi aussi j'aimerais ». Mais non c'est bien comme ça.

**Et justement, si vous aviez pu changer quelque chose, est-ce que vous auriez aimé changer quelque chose et quoi ?**

Dans tout ça, depuis la grossesse jusqu'à maintenant ? Ouais, je pense que je me serais mis un peu moins la pression. Et en me disant bah si ça marche pas, c'est pas grave, faut pas que ce soit tout parfait, pas besoin. Mais aussi le truc que je regrette un peu beaucoup, c'est le fait de pas l'avoir beaucoup porté parce que c'est vrai que lui il aurait bien aimé être porté. Il avait tout le temps du mal à s'endormir. Alors déjà il dormait, je l'ai pas tout de suite dit au médecin mais il dormait sur le ventre. Il avait du mal à s'endormir, il gigotait tout le temps, il fallait rester avec lui pendant trois quarts d'heure en lui tapant les fesses comme ça pour qu'il s'endorme. Mais moi j'avais pas envie de le prendre dans les bras en fait, et je crois que l'idée elle me venait même pas parce que je le mettais dans son lit. Je restais à côté, mais je le portais jamais alors que je pense qu'il aurait bien aimé. Mais voilà, j'étais pas, je pouvais pas le faire. Et un peu après qu'on ait commencé à l'hôpital, ben là aussi elles nous ont montré du coup comment essayer de l'endormir au mieux. Et quand j'ai dit qu'il dormait sur le ventre alors qu'il avait même pas 6 mois, sur le coup elles ont fait une tête un peu... mais bon, elles ont dit « ok c'est comme ça, on va faire avec » et puis là du coup ben j'ai commencé à le porter parce qu'elles m'ont dit « mais portez-le un peu ». Et alors à la maison aussi, je le portais et en fait bah ça a marché parce que la nuit il se réveillait, je le portais quoi 1/4 d'heure et puis il se rendormait tout de suite et je le remettais dans le lit. Donc ça je regrette un peu de pas avoir profité du tout petit bébé et maintenant je crois qu'il me le fait un peu payer entre guillemets parce qu'il est tout le temps papa, papa tout le temps tout le temps. Moi je peux rarement le porter, il vient rarement chez moi donc je pense qu'il y a quelque chose qui s'est pas fait au tout début. Et puis bon ça viendra au fur à mesure, ça vient de plus en plus mais voilà, il a mis du temps avant de dire maman aussi, alors qu'il savait très bien, enfin, il savait le dire parce que sa sœur lui apprenait. Du coup tu dis maman, il répétait maman, mais quand je lui demandais c'est qui ça il me regardait, il me disait papa. Alors là il commence maintenant à 20 mois, presque 20 mois à dire maman pour moi donc ouais je pense

qu'il y a un truc quand même, un lien qui s'est pas fait tout de suite et du coup maintenant, il y a un petit retard on va dire, mais ça va se rattraper je pense.

**Et ça comment vous le vivez justement ?**

Ben franchement, au début ça m'embêtait un peu de voir qu'il était tout le temps collé à son père et qu'il me rejetait limite, mais en fait je me dis ça va venir un jour et puis si ça vient pas, tant pis, c'est comme ça. J'ai déjà la grande qui me colle tout le temps. Alors chacun son enfant, voilà.

**J'ai une dernière question, pour vous qu'est-ce qu'être mère ?**

Ah ouais, c'est compliqué ça. Être mère, c'est supporter beaucoup de choses. Non c'est horrible, non mais parce que j'ai pas encore le regard positif sur la maternité, là je suis plus, je suis encore plus dans le regret là en ce moment. Donc je pense qu'être mère c'est vraiment tirer un trait sur sa vie d'avant et on a beau le dire on s'en rend pas compte avant de le vivre vraiment. Faut s'organiser pour tout, on peut plus rien faire. Ouais, c'est se laisser de côté aussi. Alors c'est pas pour les une ou deux fois dans le mois où on va sortir avec des copines ou même pas, enfin deux fois dans le mois c'est déjà beaucoup mais c'est pas ça qui va nous faire revivre la vie qu'on avait avant. Mais ouais, je pense qu'en fait être mère c'est un sacrifice, clairement. Enfin en ce moment, là je trouve que c'est un sacrifice. Et ouais, on n'est pas forcément conscient avant de le faire.

**Donc, si vous pouviez éventuellement revenir en arrière sans enfant, vous le feriez ?**

Ah non, il y n'aurait pas d'enfant, ça c'est sûr. Après c'est chouette hein. Bien sûr, il y a des moments évidemment, c'est quand même quelque chose, ils sont rigolos. Voilà, on s'émerveille un peu devant tout ce qu'ils font, super, ils mangent une pâte, waouh, on est content. Mais non, c'est pas la vie dont je rêvais avant, ça c'est sûr. Donc c'est vrai que non. Je pense que si on pouvait revenir en arrière, non il y aurait pas d'enfants.

**Et justement, avant, quand vous vouliez être mère, vous l'imaginiez comment ?**

Alors je sais pas pourquoi, parce que j'ai jamais voulu d'enfant et d'un coup je voulais. Mais vraiment je pense que c'était horloge biologique. Je pense que ça c'est pas des bêtises hein quand on dit ça. Mais vraiment je voulais à fond et j'imaginai ça, je trouvais ça chouette. Tout le monde qui nous, enfin on a toute l'attention pour nous,

puis après on a un bébé qui est adorable, à qui on peut mettre des habits avec qui on peut faire des choses. Moi j'aime bien la musique, alors je m'imaginai chanter avec mes enfants. Voilà, j'imaginai partir en vacances, faire plein de choses, leur faire découvrir des trucs. Voilà.

**Et c'est pas le cas encore ?**

Ben non, c'est pas le cas, on part pas en vacances parce que ben les enfants ça nous prend tout notre argent, faut le dire hein. Après il y a des fois, on regrette vraiment de faire des sorties parce qu'ils font n'importe quoi ou quand la grande, elle pique une crise de nerfs. On l'emmène dans un parc animalier, tout ce qu'elle veut, c'est voir des orties. Enfin voilà, ça fait des anecdotes. Sympa hein ? Et moi je préférerais passer mes vacances aux Caraïbes. Voilà. Et après pour mon travail, ça me frustre aussi beaucoup parce que j'ai moins le temps. Donc il y a moins de choses que je peux faire. Donc ça m'embête aussi. Mais bon. Je me dis, ils grandiront aussi et ça ira mieux. J'espère. Parce que quand je vois ceux qui ont des ados, je me dis oh là là je suis pas vraiment pressée de me rendre compte.

**Fin de l'entretien qui a duré 45 minutes.**

Entretien avec Mathilde, 31 ans, maman d'une fille. Entretien réalisé en visioconférence.

**Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter ? votre âge, votre travail, votre couple...**

Oui alors du coup moi c'est Mathilde, je suis actuellement à l'école d'aide-soignante. J'ai une petite fille qui va avoir 19 mois. Je suis avec mon conjoint depuis 12 ans, je vais avoir 31 ans et puis voilà. J'habite dans un petit bled paumé à la campagne.

**Et du coup pour la grossesse de votre fille, c'était prévu ou...**

Oui, oui oui c'était bon, on a acheté la maison et puis c'était pour nous la petite suite logique, donc un bébé désiré voilà, voulu. J'ai arrêté ma pilule fin juin, j'ai eu mes règles, je suis tombée enceinte tout de suite. Hyper rapide.

**C'était une bonne nouvelle du coup que ça soit rapide ?**

Ouais carrément. D'ailleurs j'y croyais pas quand j'ai fait le test, je me suis dit bon je fais le test et puis demain j'aurais mes règles. Je le veux tellement que c'est pas possible que ce soit ça et bah si.

**Et la grossesse, elle s'est passée comment ?**

Super. Pas malade, j'ai travaillé jusqu'à mes 6 mois et demi. Donc avant d'être à l'école d'aide-soignante, j'étais ASH dans un hôpital psychiatrique. Donc je pensais m'arrêter bien avant, mais au final tout se passait bien donc j'ai continué jusqu'à mes 6 mois et demi. Bon après j'ai eu un petit peu de fatigue quand même donc du coup je me suis arrêtée à 6 mois et demi. En pleine forme, juste des douleurs de symphyse pubienne en fin de grossesse, forcément j'ai pris 24 kilos donc voilà ça tirait un petit peu. Mais sinon franchement une grossesse géniale, pas malade. Enfin voilà, j'ai accouché le lundi, le samedi d'avant, je tondais la pelouse. Donc en pleine forme, vraiment en pleine forme.

**Bon tant mieux ! Et l'accouchement, comment ça s'est passé ?**

Eh ben on rentre dans le vif du sujet pour le coup. Complicqué, j'ai eu une césarienne d'urgence code rouge parce que le cœur du bébé ralentissait. Du coup ça a été voilà un gros travail après avec la psy parce que ça a été un peu le traumatisme. Mais elle pense que la dépression post-partum elle vient de ce traumatisme en fait de la césarienne

parce que bah on n'est pas préparé à ça en fait. C'est vrai qu'on nous fait des cours de prépa à l'accouchement, on en parle vaguement de la césarienne que ça peut arriver, mais en fait on idéalise tout, comme toute femme, hein l'accouchement, c'est génial, le plus beau jour de notre vie. Et en fait bah là pour moi clairement pas le plus beau jour de ma vie pour le coup. J'ai mon conjoint qui déteste les hôpitaux, il rentre dans un hôpital, il tombe dans les pommes donc je m'étais toujours dit bon ben je serai toute seule, enfin voilà. Et en fait il était là, il m'a accompagnée, on arrive à l'hôpital, ils m'ont gardée, j'étais ouverte à 2. Il était là, il est pas tombé dans les pommes donc en fait moi j'ai idéalisé encore plus ce moment de bah mon conjoint il est là, ça va être magique. Et en gros, ils m'ont fait prendre un bain pour les douleurs. Je suis sortie du bain, j'étais à 3 donc pose de péri. Il était midi et demi je crois donc de là ils disaient à mon conjoint, « vous pouvez aller manger si vous voulez, c'est un premier, ça risque d'être long donc vous avez largement le temps d'aller manger ». Et en fait il est parti et une demi-heure après débarquement dans la chambre, les freins du lit se sont levés, on est partis au bloc et à partir de ce moment, bah tout s'écroule. Enfin moi je savais pas ce qui se passait, on m'avait pas dit, j'entendais bipper, je savais plus ou moins qu'il y avait un souci.

### **Et quelqu'un vous a expliqué rapidement ce qu'il se passait à ce moment-là ?**

En fait la sage-femme, elle est venue m'ausculter et elle me dit c'est à 4 et là la porte n'était même pas fermée. Enfin j'ai compris qu'il y avait urgence. Et là elle a appelé la gynéco en disant « Caro code rouge machin, on s'en va urgent ». J'ai vu tout le monde débarquer, ils m'ont dit, « Madame, c'est urgent, le cœur de bébé ralentit, faut partir là » voilà, je vous le dis comme ça, mais ça a été en fait pour moi, j'avais l'impression de partir, enfin que j'étais déjà dans les vapes et que je savais pas ce qu'il se passait quoi. J'entendais des voix au loin. On m'a dit appelez votre mari, j'ai appelé, je lui ai dit faut que tu viennes, j'ai pas eu le temps de lui dire ce qu'il se passait, j'ai dû balancer mon téléphone et on est parti quoi. Et donc de là, ça a été un traumatisme, en fait en me disant déjà mon conjoint il est pas là, j'ai une césar, j'ai passé une super grossesse et puis bah là en une minute tout bascule. Et du coup double angoisse de me dire ben mon conjoint il va revenir dans la salle de naissance et je suis plus là. Il sait pas ce qui se passe quoi. Donc déjà de là le stress, donc j'ai commencé à pleurer mais les filles étaient super. Et en fait quand ils m'ont emmenée au bloc, il y a une infirmière qui est tombée. En fait ils lui ont roulé sur le pied sans faire exprès hein. Donc elle est tombée

et ils l'ont laissée, enfin ils se sont même pas préoccupés si ça allait. Donc de là j'ai compris que c'était sérieux quoi quand même. Et c'était le lundi de Pâques, et l'anesthésiste de garde qui m'avait posé la péri, elle était là. Elle m'accompagnait aussi au bloc et je me souviens de son téléphone qui sonne et elle décroche. Et ce sont les urgences qui disent on a besoin de vous en salle de déchocage et là elle dit « je peux pas, j'ai une urgence vitale, je peux pas venir ». Et là en fait, ben moi c'est pareil, je me dis urgence vitale, c'est moi, c'est mon bébé, enfin on se pose 1000 questions. Je leur en ai beaucoup voulu sur le coup parce que je me suis dit elles m'ont rien expliqué et maintenant avec du recul, je me dis en fait elles avaient pas le temps de prendre des pincettes pour m'expliquer tout. Voilà maintenant je le comprends mais c'est vrai que sur le coup et quand on n'est pas préparée, ben c'est catastrophique. Franchement, ça a été l'horreur. Donc après bon voilà la césarienne se fait, bon j'étais dans tous mes états.

### **Vous étiez sous anesthésie générale ?**

Non. Donc ils m'ont fait la césarienne et en fait quand ils ont sorti ma fille, ils me l'ont amenée pour me la montrer au-dessus et j'ai voulu l'attraper et en fait j'avais les mains attachées. Bon bah là enfin là c'est l'horreur hein. Franchement. Et de là, ça a été ouais, enfin hyper compliqué. Enfin ça a été compliqué la césarienne, mais je pensais pas qu'après ce serait dix fois pire. Et du coup, la petite est partie. Moi je suis partie en salle de réveil et clairement je remontais pas la pente, je faisais que pleurer c'était compliqué. Donc, comme c'était un lundi de Pâques et qu'il y avait personne, ils ont autorisé mon conjoint et la petite à venir en salle de réveil. Donc j'étais contente mais en fait quand j'ai vu mon conjoint arriver avec la petite dans le berceau, ben je me suis dit est-ce que c'est ma fille ? En fait je sentais toujours pas mes jambes, enfin j'avais pas l'impression d'avoir accouché quoi. Et en fait de là je me suis posée 15000 questions et puis bah voilà quand vous êtes enceinte et que vous parlez avec des mamans autour, alors maintenant c'est un peu moins tabou aussi la dépression post-partum, mais en fait tout le monde nous dit « oh votre bébé vous allez voir cet amour inconditionnel, on vous le pose sur vous, c'est un sentiment inexplicable ». Et en fait, j'avais idéalisé cet accouchement, j'attrapais mon bébé, je la posais et j'avais cet amour. Et en fait, quand j'ai vu mon conjoint arriver avec le berceau, ben aucune réaction quoi. Rien. Et de là on se dit bon bah à mon avis c'est peut-être pareil pour tout le monde, tout le monde dit que c'est beau et magique donc bah voilà on rentre dans le truc où bah ouais c'est que du bonheur, on fait comme tout le monde en fait. Maintenant, je pense que c'est

beaucoup moins tabou. On en parle de plus en plus mais en fait je me voyais pas dire aux gens quand on m'envoyait des messages « alors ça s'est bien passé ? ». Bon bah voilà une César et oui oui nickel, quel amour. Et en fait maintenant je le dirais enfin je dirais rien à la limite. Mais c'est vrai que sur le coup on se dit bah non on peut pas dire ça, enfin c'est étrange quoi. Mais pour moi en fait j'avais pas accouché, je me disais ben non c'est pas possible quoi, tout se passait bien. J'avais l'impression d'être dans un cauchemar. Alors maintenant voilà, je relativise. Enfin, je relativise... Ça reste dur, traumatisant, mais je me dis bah c'est comme ça, c'était pour son bien à elle et puis on n'avait pas le choix, de toute façon je pouvais pas refuser au risque de perdre mon bébé. Mais c'est vrai qu'alors là tout le monde est venu me voir en salle de réveil. Enfin j'ai trouvé ça vraiment génial. Elles sont toutes venues une par une, alors est-ce qu'elles ont vu que j'étais dans un état pitoyable, elles ont eu pitié, ou est-ce qu'elles fonctionnent comme ça quand elles ont le temps. Je sais pas mais elles sont toutes venues me féliciter, gentilles et tout. Et quand je suis remontée en chambre, la sage-femme m'a raccompagnée et m'a tout expliqué en fait et de là elle m'a même dit que vu que mon conjoint est sensible à tout ça, elle m'a dit au final c'était peut-être pas plus mal qu'il soit pas là parce qu'il serait peut-être tombé dans les pommes au final. Après le séjour à la mater, ça s'est plutôt bien passé. J'étais bon bah déçue de mon accouchement mais voilà après effectivement je regardais mon bébé. Et en fait, quand je lui parlais, j'avais l'impression de parler à mes neveux. En fait je suis tata, mes neveux, je dis toujours c'est mes premiers bébés. Et en fait des fois je me revois parler à ma fille et lui dire « fais un sourire à Tata » et en fait bah non t'es maman quoi, c'est pas ta nièce, c'est ta fille. Enfin vraiment j'avais l'impression de ne pas avoir accouché. Et là en fait, je me dis t'es mon bébé et j'ai toujours pas ce truc de coup de foudre comme on me l'a dit quoi. Donc là c'était bon, je me suis dit, ça va venir et le jeudi à l'hôpital, j'ai commencé à être pas en forme. Enfin voilà ma cousine, elle est passée me voir, les visites étaient réduites parce qu'il y avait encore le COVID mais autorisées. Ma cousine elle est venue me voir, elle m'a dit « bah viens on va prendre un petit peu l'air ». Oh non j'avais pas envie, j'étais pas... Bon je me suis dit les hormones tout ça c'est normal. Je suis sortie le vendredi et en fait de là a commencé toute une flopée de monde à la maison, forcément. Mais c'est vrai que ça fait du monde quand on est fatiguée, qu'on dort pas.

### **C'est eux qui sont venus de leur propre chef ou c'est vous qui les avez invités ?**

Non enfin, ils nous avaient demandé bah moi j'avais dit oui. Enfin ça se fait chez quasi tout le monde. Enfin alors on en revient encore au même, maintenant, non les gens vont plus garder cette bulle à trois. Mais ils m'ont demandé, j'ai dit ben oui parce qu'après ma belle-sœur sinon elle pouvait pas venir avant je sais pas quand donc bon bah OK venez. Mais en fait je pensais pas que ça demandait autant d'énergie de recevoir du monde quand on a un nouveau-né. On est sorti de l'hôpital à midi, ma mère nous avait fait à manger mais à 13h30 on avait du monde à la maison quoi. Le samedi, c'était visite de mes frères, bon, ils sont passés une petite heure, ça allait. Et en fait le dimanche matin je me suis réveillée dans un état catastrophique, d'épuisement. J'étais plus capable de rien. Je faisais que pleurer et je regrettais d'avoir eu ma fille, je me disais « je suis pas capable de l'aimer, j'arrive pas à l'aimer, j'ai l'impression que je l'aimerai jamais ». Je culpabilisais, je me disais, mais j'ai désiré cette grossesse, enfin j'étais tellement heureuse. Et là bah j'avais l'impression que j'étais pas heureuse du tout et puis j'avais l'impression qu'il y a rien qui allait. Enfin c'était compliqué. Dans mon entourage, il y a eu que des bébés où bah ils mangent, ils dorment, on les pose, ils sont trop mignons. Moi elle pleurait, et au final comme tous les bébés, mais en fait quand on va chez les personnes on les voit qu'une heure dans la journée donc on a l'impression que c'est facile. Et là je me disais mais non mais c'est pas possible enfin. Donc le dimanche en fait, j'ai laissé la petite chez ma mère le dimanche soir parce que j'étais incapable. Mon conjoint, il était pas trop pour mais il a vu que j'étais pas bien et en fait quand il se levait, fallait que je me lève. En fait, j'avais ce truc de j'arrivais pas à aimer ma fille, mais en même temps j'arrivais pas à la laisser, je pouvais pas la laisser pleurer. J'avais besoin d'elle en même temps. C'est un peu, c'est bizarre mais en fait je n'aurais jamais fait de mal... Quand j'ai vu la psy, puis j'ai été suivie du coup par une puéricultrice, et elle me disait de prendre soin de moi pour prendre soin de mon bébé, parce que ben voilà le syndrome du bébé secoué. Et en fait je leur disais toujours, mais je lui ferai jamais de mal à ma fille. Enfin jamais j'ai pensé une seconde à la secouer quand elle pleurait, jamais. Et en fait je m'en voulais vraiment à moi quoi de pas réussir à l'aimer, je me disais, elle est là, elle a rien demandé et j'arrive pas à être une bonne mère quoi. C'était surtout ça. Donc je lui aurais jamais fait de mal. Mais ce soir-là j'avais besoin de, je sais pas de souffler, je pouvais pas, je pouvais plus gérer. J'étais

dans un état, voilà. Et ma mère, elle m'a comprise, elle habite à côté de chez moi. Franchement, heureusement qu'il y avait ma mère.

### **Vous lui avez expliqué ce que vous ressentiez à ce moment-là ?**

Oui, oui. Alors on est 4 enfants. Ma mère elle me disait, enfin c'est pas qu'elle me comprenait pas mais elle l'a jamais vécu. Donc elle me disait, « t'inquiète, c'est normal, c'est la chute d'hormones et tout ». Voilà et j'ai une grande nièce pour le coup qui a 23 ans et qui travaille en mater, qui est infirmière et tout donc elle était là, elle m'a dit « t'inquiète je reste chez mamie, je gère la petite va te reposer ». En fait à la mater j'ai jamais voulu la laisser, je l'ai gardée tout le temps, mon conjoint est resté avec moi mais je lui disais repose toi, je gère. Je pense qu'aussi à la mater, j'ai un peu trop géré. J'aurais peut-être dû me reposer aussi un peu, donc forcément le dimanche, ça a été l'épuisement total quoi. Les visites, le retour à la maison qui est stressant aussi parce que moi je me disais, « oh c'est bon, je suis tata sept fois, des biberons j'en ai fait », mais quand c'est chez nous toutes les 3 heures c'est différent. Et le dimanche soir, en fait la puéricultrice de la PMI c'est la meilleure amie de mon frère. Donc du coup je la connais, je lui ai envoyé un message, je lui dis, « écoute, est-ce que demain matin tu peux passer me voir ? Ça va pas, j'ai besoin de parler à quelqu'un de professionnel ». Parce que oui, la famille ils nous disent oui, ils nous tapent sur l'épaule, ça va aller, mais... Et puis on se confie pas comme à une professionnelle qui va nous comprendre, qui va pas nous juger. Enfin mon père avec qui je m'entends très bien pour lui, enfin voilà, on est toutes les deux en bonne santé, il y a aucune raison d'être là, vous voyez il y a des gens à qui... Un homme ça c'est pas pareil hein, on a beau dire... Voilà. Et donc elle me répond, « oui, pas de soucis et par la même occasion on fera la pesée de la petite » et alors là je me dis punaise qu'est-ce qu'elle va dire quoi, je suis une mauvaise mère, la petite elle a même pas une semaine, je l'ai laissée chez ma mère. Comment lui dire que la petite elle est pas là. Je lui ai pas répondu, elle est passée lundi matin puis bon bah de toute façon elle a vu à ma tête, elle s'est doutée, mon conjoint, il lui a expliqué et elle m'a dit écoute je te jugerais pas en fait. Elle m'a dit « t'as fait le bon choix en tout cas pour toi, il fallait que tu te reposes, que tu passes une bonne nuit et pour prendre soin de ton bébé, faut prendre soin de toi » donc voilà. Ensuite on s'est dit bon ben voilà, c'est les chutes d'hormones hein. Donc elle m'a suivi un petit peu tous les jours, toutes les semaines, elle prenait de mes nouvelles. Elle passait me voir quand elle allait voir des bébés dans le coin et tout. Puis bon bah quand elle a vu que

ça durait, elle m'a dit « écoute je peux pas poser de diagnostic mais je pense qu'on n'est plus sur une chute d'hormones quoi, enfin là, ni sur un petit baby blues, il faut que tu consultes ».

### **Parce qu'après comment ça a évolué du coup ?**

Ben en fait, les jours passaient et se ressemblaient. Alors y a des jours où je pleurais moins mais au fond de moi j'étais pas bien du tout hein, et j'avais vraiment pas ce truc. Enfin j'arrivais pas à, je m'occupais de ma fille mais enfin, c'était parce que je devais le faire. Alors en plus, elle pleurait beaucoup et elle était RGO donc ça m'a pas facilité la tâche on va dire. Enfin, ça a été un point de plus assez compliqué, mais en même temps, je pense qu'elle ressentait aussi toutes mes émotions. Enfin ça pouvait pas l'aider à être apaisée non plus hein. Je pense qu'après on est dans un cercle. Voilà, on dit qu'un bébé apaisé, c'est une maman apaisée, mais moi j'étais pas du tout apaisée hein. Donc forcément je pense qu'elle ressentait tout ça. J'ai eu beaucoup de chance parce que j'ai eu un conjoint hyper présent. Et tous les jours je me disais bah il faut que tu t'en sortes. Enfin ouais, je me disais mon mec, il va se barrer quoi, je suis une loque, j'ai un bébé, je suis pas capable de m'en occuper. Alors je me levais le matin, je me préparais, je me coiffais, maquillais, je me disais « ah aujourd'hui ça va, je suis contente », parce que je mangeais pas rien, alors j'étais voilà. Et en fait d'un coup ça reprenait le dessus et incontrôlable en fait. Alors le mois où mon conjoint il a été là, il a pris son mois entier, du coup quand on est parti de la mater, ça allait. Après, il a repris le travail donc en fait j'allais chez ma mère passer mes journées. Parce que je me disais que chez moi toute seule, bah ça n'irait pas. Du coup en parallèle je voyais la psy de la PMI qui était géniale franchement. On a parlé de plein de choses, ils vous jugent pas, il y a le temps.

### **C'est votre amie qui vous l'a conseillée la psy ?**

Ouais ouais. Bah en fait sinon pour avoir des rendez-vous, alors déjà je voulais pas la PMI parce qu'on a un peu ce truc de la PMI c'est un peu les « cas soss ». Enfin mauvaise image mais en fait pas du tout. Franchement elles sont géniales. Enfin à son niveau à elle de puer, elle pouvait plus rien faire pour moi et elle voyait bien que j'avais besoin d'autres choses. C'était plus de son niveau, chacun ses compétences. Et donc ben en fait elle a réussi à m'avoir un rendez-vous plus rapidement parce que sinon les rendez-vous c'est 2 mois après, enfin c'est compliqué. Donc elle m'a eu un rendez-vous et puis

en parallèle je suis allée voir aussi mon médecin traitant. Alors il m'avait donné des antidépresseurs mais j'ai pas voulu les prendre. Je me suis dit non, je vais m'en sortir si il me faut un mois de plus c'est pas grave, mais je travaillais en psychiatrie, je sais que voilà, les antidépresseurs au bout d'une semaine on va mieux, mais au bout de 3 mois quand on les arrête bah c'est la rechute quoi. Donc je me suis dit non, j'ai pas envie. Peut-être que je devrais y venir mais en tout cas là j'en veux pas donc je l'ai jamais pris. J'ai continué à voir la psy et puis c'est moi qui lui ai dit quand je sentais que ça allait mieux en fait, on a espacé les séances et puis après j'ai fait ma dernière séance avec la psychologue je crois au mois d'août, j'ai accouché au mois d'avril. J'ai repris le travail début août et ça allait mieux. Alors à la base, je devais reprendre le 27 juin et donc à l'hôpital où je travaille, il y a une crèche hospitalière donc ma fille elle était inscrite pour aller à la crèche. Et en fait quand venait le moment de reprendre le boulot, j'allais pas mieux du tout et en plus angoisse supplémentaire de me dire je vais reprendre le boulot, les collègues vont me dire « comment s'est passé l'accouchement ? ». Enfin ça, c'était la question où bah bingo hein je pleurais. J'étais à cran, alors je parlais dans tous mes états. Et puis je me disais, ben voilà ma fille, en plus on a l'impression qu'il y a que nous qui savons s'en occuper hein. Je me disais ma fille, elle s'endort dans les bras, elle est RGO, un biberon ça met 1h30. A la crèche y a vingt bébés, comment ils vont faire, ils vont pas savoir s'occuper de ma fille, elle va pleurer. Pression supplémentaire en fait de la reprise du boulot et là je vais pas dire que j'ai replongé parce que j'allais pas vraiment mieux mais des angoisses supplémentaires, l'horreur. Et je suis allée voir mon médecin traitant qui m'a dit « écoute Mathilde, maintenant il va falloir que tu relativises », alors j'ai jamais été en arrêt maladie, j'ai jamais déprimé, là je suis allée le voir vraiment j'étais en détresse quoi. Et il m'a dit « écoute je te mets 15 jours mais tu sais ta petite elle va bien, tu vas bien enfin voilà, maintenant faut relativiser, aller de l'avant ». Je suis ressortie avec mon arrêt de 15 jours et là bah c'était l'enfer parce que je me suis dit dans 15 jours je n'irai pas mieux, c'est pas possible. Je suis dans un état, je suis tellement plus bas que terre que dans 15 jours je pourrai pas aller mieux quoi. Et là angoisse de me dire bah en fait dans 15 jours, il faut que je prévois une adaptation crèche mais dans 15 jours elle sera toujours mal cette petite à cause du RGO. Et donc ma nièce qui est infirmière, elle m'a pris un rendez-vous avec un gynéco à l'hôpital et donc il m'a mis un mois d'arrêt direct. Après les 15 jours, j'ai vu un gynéco et parce que mon médecin était en arrêt et puis de toute façon, je suis même pas sûre qu'il m'aurait prolongée franchement. Et entre deux,

je suis allée voir ma sage-femme pour reposer mon stérilet donc on en a discuté elle a bien vu que j'allais pas bien tout ça. C'est dans le même cabinet, enfin c'est une maison médicale, il y a ma sage-femme et mon médecin. Et elle m'a dit, « Écoutez, s'il faut, j'irai le voir, vous pouvez pas reprendre dans cet état, c'est pas possible quoi, faut qu'il prenne ça au sérieux ».

**Et justement, à votre médecin, vous lui aviez parlé de votre dépression du post-partum ?**

Bah en fait, j'y suis allée pour ça, pour avoir un arrêt parce que j'étais pas bien quoi. Alors c'est lui qui m'a prescrit les antidépresseurs à ce moment-là et qui m'a dit avec ça vous irez mieux. Voilà. Et je lui ai dit, mais dans 15 jours, j'irai pas mieux. C'est pas possible j'irai pas mieux. Peut-être qu'avec les antidépresseurs au bout de dix jours peut-être hein, mais en attendant je pense que là je serais pas en train de vous parler en tout cas parce qu'enfin voilà, je sais que la rechute, voilà on les arrête et c'est... Faut un suivi sur du long terme quand on prend des antidépresseurs parce que c'est pas anodin quoi. Donc au final je les ai pas pris, j'ai eu un arrêt et en fait quand j'ai repris au mois d'août et ben ma fille faisait ses nuits. Entre deux, elle était suivie pour son RGO donc moins de reflux, elle dormait, elle faisait ses nuits. Moi je me reposais. Et puis du coup en fait j'ai l'impression que tout s'est bien enchaîné et moi j'étais prête à reprendre le travail. En fait la veille de reprendre le travail, j'étais pas stressée, j'étais sereine, j'allais beaucoup mieux et en fait je me dis heureusement que j'ai forcé pour avoir ce mois supplémentaire parce que si j'avais repris au bout des 15 jours, j'étais pas prête du tout. J'étais dans un état... Mais c'est pas assez reconnu. En fait j'ai l'impression que mon médecin il m'a pris pour une feignasse, genre tu veux pas rebosser, tu veux 15 jours en plus avec ton bébé quoi. Alors déjà je trouve que le congé il est court hein mais alors en plus quand on va pas bien, c'est beaucoup trop court.

**Et à votre travail justement, comment ça a été perçu ? Ils ont été au courant de la cause de votre arrêt maladie ou pas ?**

Non je l'ai pas dit. Alors j'en ai parlé avec quelques collègues avec qui je suis proche, d'ailleurs qui sont venues me voir aussi avant, qui savaient. Mais sinon non je l'ai pas dit parce que ben il y a des vieilles, c'est pas gentil, mais enfin c'est pas reconnu, on en parle pas. Et ouais effectivement quand je dis les vieilles, c'est pas méchant mais les femmes avant elles avaient pas le droit de se plaindre, donc elles avaient des enfants,

des enfants, des enfants. Voilà on va vous dire « ah bah moi j'en ai eu 4 et j'ai pas connu ça ». Tant mieux pour toi, d'ailleurs je te souhaite de jamais le connaître parce que c'est horrible. Et malgré qu'on soit dans la bienveillance à la base car on travaille en psychiatrie. Donc non je l'ai pas dit, il y a que mes collègues proches qui ont su, alors après il y en a peut-être d'autres qui se sont dit « elle a pris un mois supplémentaire avec son bébé », bon bah voilà tant mieux si elles pensent ça c'est très bien. Mais par contre la directrice de la crèche je lui en ai parlé parce que bah quand je suis allée faire l'inscription de ma fille, j'étais encore pas bien, mais c'était mon rendez-vous d'inscription et je savais pas si j'allais être prolongée au final. Et donc je me suis dit si je suis pas prolongée bah ma fille il faut qu'elle fasse des rendez-vous d'adaptation et tout donc j'ai dû aller aux rendez-vous, et puis bon bah j'ai craqué. Je lui ai dit hein. Parce qu'en fait je m'inquiétais, je me disais « oh là là si à chaque fois je décale l'adaptation, qu'est-ce qu'ils vont dire ? ». Enfin, c'est des sources d'angoisse horribles et du coup elle m'a dit « vous inquiétez pas si on doit décaler 4 fois on décale 4 fois, si elle commence la crèche en octobre alors que c'était prévu en juin, c'est pas grave, prenez soin de vous ». Enfin voilà, c'est une puéricultrice de base donc elle sait en fait. Elle était vraiment bienveillante, gentille, enfin rien à dire. Et au final ben quand je l'ai appelée pour faire l'adaptation en crèche, elle m'a accompagnée dans les sections et tout, super gentille. Et puis la crèche ça se passe à merveille. Aujourd'hui tout va mieux, j'arrive à en parler sans pleurer. Parce que bon, pas depuis très longtemps mais voilà quand même, parce qu'avant c'était encore un sujet assez sensible quoi. Donc voilà, je suis traumatisée, je veux pas d'autres enfants. On voulait qu'un enfant déjà de base et en fait je me dis que je serais pas assez forte pour revivre ça. Je me dis franchement, j'ai été d'une force, j'ai jamais été aussi bas que terre et je me dis vivre ça une deuxième fois. Alors effectivement on peut ne pas le revivre, oui c'est vrai, il y en a pour qui ça se passe très bien mais je me dis je serais pas prête à revivre ça quoi. Ce sentiment où, vous savez cette boule-là, je pouvais rien avaler, même de l'eau, rien. J'avais une boule ici et tout le temps stressée. Enfin, je ne me reverrais pas être dans cet état, quoi, c'était horrible.

**Et votre conjoint justement, comment il a réagi par rapport à tout ça ? Vous réussissiez à lui en parler facilement ?**

Oui, ben je lui en parlais et de toute façon il voyait hein. Alors à la maternité, vous savez les fois où je disais à ma fille « regarde Tata pour une photo » il était pas là. Je

me rappelle avoir regardé « ah non c'est bon il est pas là », je me suis dit parce que qu'est-ce qu'il va dire quoi. Et puis bon quand on arrive, déjà le dimanche quand on a laissé notre fille chez ma mère il était pas pour, après il a bien vu que j'étais dans un état de fatigue et lui aussi hein. Après à deux on aurait pu se relayer mais en fait c'est dur de laisser le conjoint faire, en plus en tant que maman on a l'impression que c'est nous qui savons toujours mieux faire que le papa. Donc il a rien dit, il a pris sur lui, on a laissé la petite et il a été présent. Je lui ai parlé de tout, il savait tout. Enfin, vraiment, je lui ai jamais rien caché, il voyait quand j'allais mal, il m'a même dit, s'il faut que je m'arrête, je reste avec toi encore au bout des un mois. Et je lui ai dit, « ben non, faut que tu reprennes le travail, moi il faut que je fasse aussi toute seule, enfin je vais m'en sortir, y a pas de raison ». Non, franchement, un conjoint présent, je me dis que j'ai beaucoup de chance parce que je suis pas sûre que tous les conjoints supportent ça. Enfin voir sa nana là pleurer tout le temps, avoir envie de rien, de pas sortir. Enfin c'est dur aussi. Alors après maintenant il le dit, ça a été une période dure pour lui aussi parce que bah du coup il gérait aussi plein de choses. Après j'ai eu aussi cette pression, je suis vachement maniaque, j'aime bien que ma maison soit comme ça et du coup bah on reçoit un peu de monde, tout le monde part, c'est Bagdad dans la maison, faut faire le bain de la petite, elle pleure, faut faire le biberon, on n'a pas décongelé à manger, faut qu'on se lève il est 9 heures, on va encore pas dormir de la nuit et en fait tout ça dans ma tête c'était l'horreur. Et du coup, ben encore une fois le fait d'avoir ma mère, quand la famille voulait venir voir la petite, parce que c'est délicat de dire non, encore une fois c'est mal perçu de dire « bah non je suis fatiguée, j'ai pas dormi de la nuit », on va vous dire « ah mais moi j'en avais trois, je dormais pas, je recevais du monde, à la maternité, ils étaient vingt ». Très gentils, mais enfin voilà, on va pas dire vieille France, mais à l'ancienne, c'était ça en fait. Maintenant c'est pas trop compris, quand quelqu'un dit « je suis fatiguée, je viens d'accoucher », les gens ils ont du mal à comprendre qu'on veut rester dans notre bulle avec le bébé. Enfin, c'est différent d'avant. Et du coup bah ma mère, en fait j'allais chez ma mère, et mes tantes elles venaient me voir chez ma mère. Voilà moi après je rentrais chez moi, souvent je repartais avec ma gamelle. Ma mère elle me faisait à manger donc j'avais pas de stress. Le bazar, c'était chez ma mère, voilà on s'est arrangées comme ça. Et puis franchement, je me dis si j'avais pas eu ma mère, mes parents à côté, je sais pas comment j'aurais fait, j'avoue. Et là, j'ai eu beaucoup de chance parce que même des fois, j'allais chez

ma mère la journée, je me reposais, elle gérait la petite. Ça me permettait de dormir 3 heures consécutives l'après-midi, ça fait du bien quoi, c'est pas négligeable.

**C'est sûr, vous avez quand même su vous entourer.**

Ouais bah après j'étais consciente de ce qu'il se passait et j'avais envie de m'en sortir. Et donc c'est pareil, je crois que c'est la psychologue qui m'avait donné l'association Maman Blues. Je m'étais mise sur plein de forums et en fait le fait de voir qu'on n'est pas seule, ben rien que ça ça aide. Parce qu'en fait moi j'avais l'impression, je me disais j'ai entendu personne autour de moi vivre ça et du coup au début on n'ose pas trop en parler et ma mère elle faisait tout pour me sortir. Quand j'ai accouché, c'est vrai qu'il faisait beau, on allait se balader, on est un petit village, on connaît tout le monde, et alors là on tombe sur tout le monde et « ah ça va alors l'accouchement, ça s'est bien passé ? ». L'angoisse, enfin franchement, du coup je me force à sortir, mais en même temps j'avais pas envie de sortir parce que je me dis on va croiser des gens et en fait cette question depuis que j'ai accouché, si j'ai quelqu'un qui a accouché, je la pose plus. En fait avant de l'avoir vécu je pensais pas que ça pouvait être une question hyper... C'est intrusif en fait. Parce qu'il y a des choses bah... alors il y a des gens à qui je répondais oui j'ai eu une césarienne mais très bien alors qu'en fait non, mais on n'a pas envie de tout raconter. Et en fait c'est une question qui nous déchire le cœur. Plus maintenant, mais c'est vrai que sur le moment c'est compliqué quoi.

**Et justement, si vous aviez une baguette magique pour changer quelque chose, si c'était à refaire, vous changeriez quoi ?**

Ben, un accouchement naturel. Alors ça c'est mon plus grand regret en fait. Parce que déjà, même avant d'avoir notre fille, on voulait qu'un enfant et voilà, je le dis toujours, ça c'est mon plus grand regret de ne pas savoir ce que c'est qu'un accouchement naturel en fait. Après c'est pareil, il y a aussi le changement du corps, enfin, je voyais ma cicatrice. Alors aujourd'hui effectivement, elle se voit quasiment plus. Sauf qu'en fait, quand je suis rentrée chez moi, j'ai vu mon ventre. Enfin même à l'hôpital, mais à l'hôpital j'étais pas encore dans ce truc, je me disais allez ça va aller, et en fait quand je suis rentrée chez moi, je me rappelle du samedi avec la montée de lait, la douleur. En fait il y a plein de choses après qui se cumulent, et là je me souviens de sortir de ma douche et me regarder et j'avais 17 agrafes et je me suis dit non mais alors là... terminé les maillots de bain deux pièces. Et en fait maintenant je la vois plus du tout

et même si je mets un deux pièces elle se verrait pas parce qu'elle serait dans le maillot en fait. Mais il y a plein de petites choses comme ça quoi. En fait pour moi une césarienne, on ouvrait un tout petit peu, je me rendais pas bien compte en fait. Maintenant je me dis oui il faut quand même le sortir le bébé. Mais ouais, si j'avais une baguette magique, ouais, un accouchement naturel et puis bah rien que ça. Et en fait la psychologue, je crois que c'est à la 4ème séance où elle m'a dit, « écoute Mathilde, je pense que ta dépression elle vient du post-trauma de ton accouchement et je te conseille d'aller voir un psy spécialisé dans les traumas ». Et je lui ai dit non, je lui ai dit, « j'ai commencé avec vous, je veux finir avec vous, vous savez tout ». Parce que du coup dans les conversations, on se confie sur plein d'autres choses. En fait peut-être que pour moi elles paraissent anodines mais qu'elle elle a retenu et elle fait des liens. Mais j'avais pas envie de tout réexpliquer à quelqu'un. En fait quand j'allais la voir, on en était à la situation à ce jour et je revenais pas à chaque fois en arrière à tout lui expliquer parce que ça c'était encore... il y a 6 mois c'était encore un petit peu dur de l'expliquer. Et du coup, je lui ai dit non j'ai pas envie, elle m'a dit « pas de souci, je te force pas, c'est comme tu veux » et je l'ai pas fait. Voilà, aujourd'hui je vais très bien, mais elle m'avait conseillé ça et c'est elle qui m'a dit, « je pense que voilà, ton accouchement il vient, enfin ta dépression elle est due à ce traumatisme en fait de l'accouchement ». J'avais tellement idéalisé le truc. Alors je pense qu'on idéalise toutes, hein. Après, il y en a qui idéalisent et au final elles ont une césar et ça se passe très bien parce que c'est comme ça. Moi c'est comme ça maintenant, je me dis de toute façon c'est fait et maintenant ma fille c'est toute ma vie. Je me dis même des fois comment j'ai pu penser à un moment que je pourrais pas l'aimer quoi.

### **Et justement, ces sentiments-là, ils se sont instaurés du coup comment ?**

Alors en fait il y a un travail à faire sur nous. Elle m'expliquait, la puéricultrice, qu'il y a des gens pour qui c'est un coup de foudre, c'est tout de suite et y en a d'autres qui vont devoir apprendre à vivre ensemble, à se connaître. Et donc en fait au niveau de la PMI, je suis allée participer à des séances de massage à faire avec son bébé. Voilà ils sont là pour créer ce lien et elle m'a dit « vous allez devoir créer ce lien, ça va pas se faire du jour au lendemain, ça va être un travail sur vous » et en fait bah ce lien il s'est créé tout seul. Et moi, alors c'est peut-être différent d'autres femmes, mais j'avais envie d'aimer mon bébé en fait. Moi j'avais envie d'être la maman que tout le monde est avec son bébé mais en fait j'avais un truc qui, ben non j'arrivais pas en fait. Et je pense que

je me bloquais aussi un petit peu du fait de pas avoir eu ce fameux coup de foudre que tout le monde a. Et le fait de pas l'avoir eu ben je me disais je l'aurais jamais. Et du coup comme je l'ai pas eu je vais pas l'aimer mon bébé. Et en fait maintenant je me dis mais si, effectivement on a dû créer ce lien, ça a été plus long que d'autres personnes mais on l'a créé et maintenant enfin c'est... Voilà, je pourrais plus vivre sans ma fille. Enfin c'est toute ma vie quoi.

### **Il me reste juste une dernière question, pour vous, qu'est-ce qu'être mère ?**

Qu'est-ce qu'être mère ? Bah... je dirais continuer à prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de son bébé justement parce que bah même sans dépression en fait, on a besoin d'être bien nous dans notre peau pour prendre soin de notre bébé. Et encore plus là dans le cadre de la dépression, parce qu'effectivement si on est mal, on peut pas s'occuper de notre bébé. Alors j'ai bien vu sur des forums, il y a des mamans qui ont pas le choix, elles sont seules, elles sont au bout de leur vie, elles peuvent même pas en parler à leur conjoint. Je voyais sur des forums, je suis sur wemom aussi, non mais il y a des femmes enfin l'angoisse pour elles hein. Parce que moi j'étais entourée, j'ai beaucoup de chance, mais quand on n'est pas entourée, ben effectivement je pense qu'on n'a pas le choix. Mais du coup voilà, on en vient au syndrome du bébé secoué, des mères qui perdent patience et qui pètent un câble. Donc ouais prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de son bébé. Et ouais, s'autoriser des petits plaisirs aussi. Il n'y a pas que bébé. Alors nous du coup pour notre fille, je fais une petite parenthèse mais du coup on a cette facilité à la laisser pour se faire des petits moments à deux, voilà des restos. Parce qu'en fait après une fois par semaine, ma mère me gardait la petite pour que je puisse dormir une nuit complète. Alors maintenant c'est plus une fois par semaine, ça dépend, c'est de temps en temps. Mais au début ouais, une fois par semaine elle prenait la petite pour qu'on puisse souffler. Alors on sortait pas forcément, j'avais pas la tête à sortir mais voilà on se couchait tôt, on faisait une nuit complète, réparatrice, et en fait le lendemain je le voyais hein, j'avais pas du tout le même comportement, on est reposée, on est beaucoup plus patiente, tolérante envers plein de choses, même au niveau de notre couple hein, et franchement ça fait du bien. Et effectivement pour être mère, ben on en revient à ça, être mère, c'est prendre soin de soi. Pour prendre soin des autres. Alors je dis de mon bébé, mais en même temps des autres parce qu'il y a le conjoint aussi. Et puis bah d'autres enfants. Moi j'ai que ma fille mais il y a des mamans à qui ça arrive et elles ont déjà 3 enfants avant. Et là je me

dis même comment j'aurais fait. Après être mère, c'est beaucoup d'organisation. C'est du temps, c'est beaucoup d'amour du coup. Chose qu'au début, je vous aurais pas dit. Mais voilà, par contre aujourd'hui, je suis toujours à dire que la naissance de ma fille c'est pas le plus beau jour de ma vie. Et ça c'est pareil, c'est hyper mal perçu hein. « Ah c'est le plus beau jour de ta vie ». Non bah non, parce que pour moi c'est toujours un traumatisme. Alors effectivement j'en parle, ça va beaucoup mieux. Mais non c'est pas comme ça que je le voyais quoi. Et après c'est vrai aussi, je trouve qu'on n'est pas préparée à ça, on n'en parle pas, on en parle de plus en plus ou alors c'est parce que moi je suis dedans donc effectivement je me suis renseignée et tout, mais moi mes préparations à l'accouchement, à aucun moment on m'a parlé de dépression post-partum.

### **Et du coup pour vous, ça serait bien qu'on en parle plus ?**

Ben ouais parce qu'au final, quand ça nous tombe dessus, enfin moi je m'attendais pas du tout à ça. Alors je vous avoue que même avant que la puéricultrice me dise « écoute je peux pas faire de diagnostic mais en gros je peux plus rien pour toi », bien avant qu'elle me le dise, je me doutais que j'étais plus dans un baby blues hein. Un baby blues voilà, ça dure pas un mois quoi. Donc je me doutais et moi j'étais consciente de mon mal-être. Mais je m'attendais pas à vivre ça du tout. Enfin même mon conjoint, je vois, on a des amis autour de nous, personne l'a vécu. Et quand ça nous tombe dessus, enfin vraiment... Et même, alors on nous dit pas au cours de prépa à l'accouchement, on nous dit pas que ça va être ce coup de foudre, l'amour avec notre bébé ça on nous dit pas mais on nous dit pas non plus que ben il faudra peut-être un petit peu plus de temps pour créer des liens. Mais ça bah peut-être que si je l'avais su, j'aurais peut-être aussi un petit peu moins culpabilisé. Alors après c'est sûr, on peut pas faire du cas par cas mais je trouve qu'on devrait en parler. Alors après moi j'ai fait mon suivi à l'hôpital, enfin quand j'ai su que j'étais enceinte. J'ai tout de suite appelé mon médecin, prise de sang et tout et après j'ai fait ma première écho à l'hôpital parce que pour moi, comme j'allais accoucher à cet hôpital, je devais faire le suivi là-bas. En fait, je savais pas trop et au final j'aurais pu faire le suivi avec ma sage-femme à la maison médicale et aller accoucher après à l'hôpital. Bon, ça s'est pas fait et du coup là-bas en fait le petit hôpital d'à côté il a fermé donc en fait maintenant c'est tout le monde là-bas, ils ont pas le temps donc les rendez-vous de suivi c'est du 10 minutes. Peut-être que si je l'avais prise chez ma sage-femme à la petite maison médicale, elle aurait pris plus le temps

de me préparer ou d'en parler. Là c'est vrai que quand j'y allais bon bah voilà, on écoutait le cœur de bébé, on prenait une tension, tout va bien, on regardait les résultats de la prise de sang et de l'analyse d'urine. Et puis bon bah vous vous pesez, et puis basta quoi. Enfin voilà, il y a pas cet échange comme peut-être il y a par les petits suivis dans les petites maisons médicales où c'est plus. Voilà, si je devais avoir un 2ème, je me ferais suivre par ma sage-femme. Et puis enfin ça serait totalement différent. C'est pas du tout au programme, je pense pas du tout en refaire mais en tout cas ouais ça serait différent, complètement différent.

**Fin de l'entretien qui a duré 44 minutes.**

Entretien avec Agathe, 29 ans, maman d'un garçon. Entretien réalisé chez elle à sa demande.

**Pour commencer, pouvez-vous vous présenter (âge, travail, situation de couple, etc) ?**

Alors je suis Agathe, pour l'instant je suis au chômage parce que j'ai quitté le père de mon fils en janvier 2023 donc je suis en transition. Avant j'étais secrétaire médicale dans un hôpital parisien. Je suis revenue ici dans ma famille. Quand je suis arrivée, je suis retournée chez ma mère, et là j'ai mon appartement depuis juillet.

**Quand est né votre fils Diego ?**

Le 4 janvier 2022.

**C'était une grossesse souhaitée ?**

Oui oui.

**Comment s'est passée votre grossesse ?**

Alors j'ai adoré être enceinte mais en fait moi je travaillais dans un service de gynécologie, spécialisé dans les grossesses à risque. Donc du coup quand j'ai été enceinte, c'était impossible pour moi d'aller au travail. Donc j'ai été en arrêt toute la grossesse, j'avais tout le temps peur de perdre le petit, par rapport à ce que j'avais vu. J'étais pas sereine.

**L'impossibilité d'aller au travail c'était en lien avec la peur d'être confrontée à tout ce qui pouvait mal se passer ?**

Oui, j'avais peur que ça m'arrive. Mais à côté de ça c'était vraiment ambivalent, ça commençait déjà l'ambivalence, j'aimais bien être enceinte.

**Sur le plan médical, du coup il n'y a pas eu de soucis particulier ?**

Non, tout s'est bien passé.

**Comment s'est passé votre accouchement ? Vous avez accouché à terme ?**

Oui j'ai accouché à 39+2. J'ai eu la péridurale, je voulais faire sans mais j'ai pas réussi. Sinon tout s'est bien passé.

### **Le séjour à la maternité, ça a été ?**

Oui ça a été. Mais j'ai senti tout de suite que je n'étais pas bien.

### **Par rapport à quoi ?**

De me dire que je devais rentrer chez moi par exemple. En fait, j'ai accouché là où je travaillais donc je connaissais tout le monde, c'était peut-être aussi ça qui faisait que. Mais j'ai senti tout de suite que ça n'allait pas le faire.

### **C'était lié à un stress particulier, une angoisse ?**

Déjà, j'avais la pression familiale de la part de ma belle-famille surtout. Il fallait qu'ils voient le petit, il fallait que j'envoie des photos. A peine accouchée, ma belle-sœur me demandait d'envoyer 10 000 photos tous les jours. Si je les envoyais pas, c'était « est-ce que je peux voir le petit, est-ce que vous pouvez m'envoyer des photos ». Donc là déjà ça commençait à m'agacer. Et après le papa, qui lui dit rien donc j'imaginai déjà le retour à la maison. Et j'appréhendais parce que c'est la première fois, maintenant c'est moi qui suis responsable du petit. A l'hôpital, j'avais de l'aide, si jamais il y a quelque chose, elles savent, elles connaissent. Là bah non, y a personne qui connaissait.

### **Votre conjoint est resté à la maternité pendant votre séjour ?**

Oui, par contre ça c'était bien car il y avait un lit pour lui dans cette maternité donc il a pu être là.

### **D'accord. Et donc comment s'est passé votre retour à la maison ?**

J'ai pleuré. J'ai ouvert la porte, j'ai pleuré. Là je me souviens de ce que je me suis dit : mon fils me manque dans le ventre en fait. Trop bizarre. Ça faisait un vide en fait et c'était la sensation de devoir le partager maintenant.

### **Comment ça s'est passé dans les semaines qui ont suivies ?**

Alors les heures déjà qui ont suivies... Je suis arrivée, j'ai envoyé un petit message à ma belle-famille car ils devaient passer le lendemain, je leur ai envoyé une photo du petit en disant que tout allait bien. Par contre j'étais très angoissée car c'était pendant le COVID et à l'hôpital on nous disait qu'il fallait bien se protéger, mettre les masques, faire en sorte que personne ne touche le petit. C'était encore plus que d'habitude. Donc

déjà qu'en tant que maman tu sais pas, tu as peur... Donc je leur ai dit « je suis très angoissée donc j'aimerais que vous respectiez les gestes barrières comme on avait déjà prévenu ». Et là ça a fait toute une histoire, ma belle-sœur a dit « comment ça ? Cela veut dire que je pourrai pas toucher le petit, je pourrai pas faire de photos avec lui ? Si c'est ça, je préfère ne pas venir plutôt que d'être frustrée ». Vous voyez je me souviens encore de ses mots. Donc là j'ai commencé à faire une crise, mais vraiment. J'ai eu mal en bas du dos, j'arrivais plus à respirer. Donc je vous laisse imaginer le tableau. Au final, ils sont venus, j'ai dû laisser mon bébé à ma belle-sœur pour qu'elle fasse sa photo, sinon ça allait être tout un bordel. Et après ma mère est venue, plus tôt que prévu parce que j'étais pas bien du tout. Je pleurais tous les jours.

**Et c'est vous qui lui avez demandé de venir ou c'est elle qui a remarqué que ça n'allait pas ?**

Elle l'a remarqué et je lui ai dit, vu que je parlais tout le temps avec elle. En fait, pendant la grossesse, je la supportais pas ma mère. Mais quand j'ai accouché, j'avais besoin d'elle en fait, j'avais besoin que d'elle.

**Quand vous dites que vous ne la supportiez pas, c'était par rapport à quelque chose en lien avec la grossesse ?**

Je ne sais pas. Quand je parlais avec mes copines de ça, certaines me disaient que c'était la même chose. Il y avait un truc avec leur mère qu'elles ne supportaient pas. Mais je sais pas, j'arrive pas à dire pourquoi. Et du coup quand j'ai accouché après, j'avais envie de voir qu'elle. Et à chaque fois qu'elle partait, c'était des larmes, des larmes, des larmes. Comme si sans elle je n'y arrivais pas.

**Et comment vous expliquez que vous ressentiez ça par rapport à votre mère et pas quelqu'un d'autre ? Comme votre conjoint par exemple ?**

Bah parce que c'est ma mère, elle est maman, elle sait ce que c'est. Et qui mieux qu'une mère peut savoir ça en fait. Mais du coup à chaque fois c'était l'horreur [quand elle partait].

**Quand elle était là, elle vous aidait à...**

Elle faisait tout.

### **Votre conjoint, lui, était-il présent ?**

Alors il a pris ses 2 semaines de congé paternité. Alors la première semaine à l'hôpital, la 2ème il est resté, et les deux autres il les a pris en juin. Donc en fait je me suis retrouvée... après il télétravaillait des fois donc ça va mais je pouvais pas trop le solliciter. En fait il était là, mais il fallait que je le sollicite. « fais ci, fais ça, faut faire comme-ci », enfin peut être maintenant avec le recul, c'est peut-être moi qui voulais pas lui laisser sa place, je sais pas. Mais en tout cas, je n'avais pas l'impression qu'il s'investissait sans que je lui demande.

### **De lui-même, il ne faisait pas les soins de votre fils par exemple ?**

Non.

### **J'imagine qu'à vivre, ça n'a pas dû être très facile ?**

Vu que tu es dans le truc je sais pas... En fait j'arrive pas à savoir si c'est parce qu'on est maman, qu'on ressent les choses différemment, donc on veut faire parce qu'on pense qu'il y a que nous qui savons faire. Je sais pas. Mais en tout cas aujourd'hui il s'occupe bien de son fils donc je peux pas... Mais j'ai pas eu le soutien qu'il fallait non.

### **Quelles étaient les émotions que vous ressentiez pendant le post-partum ?**

J'étais hyper angoissée. Je sentais une énorme solitude. Et surtout quand ma mère venait, et qu'elle partait, là c'est comme si j'étais dévastée. Comme si je perdais tous mes moyens. Je regardais mon fils et je me disais... C'est dur de dire ça mais j'avais l'impression que j'arrivais plus à m'en occuper, alors que je m'en occupais. Je le regardais et je disais « mais en fait maman elle n'y arrive pas », j'y arrive plus. Je pleurais, et en même temps je me disais « c'est trop dur ». En fait je me revois là, et je me dis « nan mais c'est pas possible de ressentir ça, c'est trop ».

### **Il y a eu une certaine culpabilité de se dire...**

Oui. Et puis surtout vu que je n'avais pas de soutien. Quand j'expliquais que ça n'allait pas, que je disais « ma mère elle part je suis pas bien », quand je pleurais tous les jours, en fait il comprenait pas. Je pense qu'il y a un réel fossé entre le père et la mère, vraiment. J'expliquais : « ça va pas, je suis pas bien, c'est dur » mais en fait il me

comprenait pas. Ou alors il comprenait mais pour lui ce que je disais c'était peut-être pas la même signification que ce que lui il pensait, enfin je sais pas.

**Et du coup il vous disait quoi dans ces cas-là ?**

« Ça va aller, mais ta mère elle va revenir t'inquiète pas. Et pour le petit, ça va, si ça va pas, il y a ma mère ». C'est même pas « je suis là », c'est « il y a ma mère », alors que sa mère je pouvais plus me la voir en fait. Elle, elle fait partie aujourd'hui de notre séparation.

**Pourquoi ?**

Elle était trop intrusive. Avant même que j'accouche, elle était trop intrusive. Et quand je lui disais que j'en pouvais plus des réflexions de sa mère, il comprenait pas.

**Les réflexions étaient faites par rapport à quoi ? Sur la façon de vous occuper de votre fils ?**

Oui. C'était par exemple « tu lui as pas mis de chaussettes, il doit avoir froid aux pieds », « ah mais il fait froid, couvre-le bien ». Par exemple quand il a commencé à manger à 6 mois : « mais Agathe, t'es sûre, tu t'es renseignée pour faire la DME ? Parce que c'est pas sur les réseaux sociaux qu'on se renseigne, il faut voir un pédiatre ». Comme si j'allais mettre mon fils en danger. Donc ces réflexions, une fois, deux fois, trois fois, à un moment donné tu pètes un câble. Donc je lui ai dit « mais c'est mon fils, je sais ce que je fais ». Et elle m'a dit « non c'est pas ton fils, c'est votre fils ».

**Et ces remarques, elle les faisait à vous mais pas à son fils ?**

Oui. Comme si elle voulait prendre ma place auprès de mon fils. C'est ça que je ressentais. Comme si il fallait que ce soit elle qui décide.

**Après, comment avez-vous su que vous faisiez une dépression du post-partum ? Est-ce que vous avez sollicité quelqu'un ?**

Sur les réseaux sociaux, je ne sais pas si vous connaissez le club poussette ? C'est une association, il n'y a que les mamans qui peuvent y adhérer. Et il y a des groupes WhatsApp avec que des mamans qui échangeaient sur ce qu'elles ressentaient, de jour comme de nuit. Déjà, j'ai vu que je n'étais pas seule, et c'est à partir de ce moment-là que je me suis dit que c'était peut-être une dépression car d'autres en parlaient. Et je

l'ai aussi senti. Donc je me suis tournée vers un psy, car j'en avais déjà vu, et elle m'a dit que c'était ça.

**Vous l'avez consultée au bout de combien de temps ?**

Au mois d'août donc sept mois après l'accouchement.

**Dans ce club poussette, il n'y a que des mamans, pas de papas ?**

Oui que des mamans. C'est super bien, celle qui a créé ça a fait plein de reportages sur le post-partum, la dépression et tout ce qui tourne autour de la maternité.

**Et du coup, les séances avec la psy vous ont-elles fait du bien ?**

Oui. Ça m'a fait du bien et ça m'a permis de comprendre plein de choses. Mais je dirais vraiment que c'est grâce au club poussette que j'ai pris conscience de la dépression du post-partum et de la maternité. Mais vraiment.

**C'était en lisant les témoignages ou en postant ce que vous vous ressentiez, et en recevant les commentaires des autres ?**

Déjà c'est en lisant ce qu'elle publiait. Et elle a sorti un reportage que j'ai regardé. Il y a une sage-femme, Anna Roy, qui a dit des choses dedans, je me souviens plus quoi exactement mais ça a vraiment fait écho. Et je me suis dit « mais c'est ça en fait ».

**Quand vous avez mis les mots sur la dépression du post-partum, est-ce que c'était un soulagement ou plutôt une inquiétude ?**

C'était un soulagement. Parce que je me sentais plus seule. Je savais que je n'étais pas la seule.

**Combien de temps a duré votre suivi psy ?**

Je l'ai encore aujourd'hui. Je fais moins de séance car j'ai pas les moyens que j'avais avant maintenant que je suis toute seule mais j'y vais encore.

**Vous avez eu besoin d'un traitement ?**

Non. Et vu que j'allait je ne voulais pas. Même si je sais que c'est possible, je ne voulais pas.

### **Vous allaitez toujours Diego ?**

Oui. Avec tout ça, oui j'ai tenu. Parce que ça aussi ça m'a valu des réflexions de ma belle-mère « ah mais tu allaites encore, et tu vas allaiter jusqu'à quand ? » « ah ça me dégoûte les femmes qui allaitent jusqu'à 2 ans ». C'était que ça. Je sais pas mais j'ai l'impression que ça fait beaucoup partie de la dépression l'entourage et la famille.

### **Suite à ce diagnostic de dépression du post-partum, est-ce que vous en avez parlé à votre conjoint, vos amis, votre famille ?**

Oui je l'ai dit. Je me souviens l'avoir dit à mon père, qui m'a dit d'aller voir un psy, que ça arrivait. Pour mon conjoint je me souviens même pas, mais oui il le sait. A un moment donné, la famille de mon ex nous a pas parlé pendant bien un mois et demi à partir du jour où ils sont venus à la maison. J'ai accouché le mardi, ils sont venus le dimanche et là plus personne nous parlait sauf sa mère. Sauf que sa mère c'est une grande manipulatrice. Plus personne nous parlait et c'est pas à cause de moi apparemment. Là aujourd'hui je sais que c'est parce que en fait ce que je leur ai dit ça leur a pas plu. Ce que j'ai fait avec mon enfant, ça leur plaisait pas. Le fait que je décide pour mon enfant ça leur plaisait pas. Le fait que je voulais pas qu'on prenne mon bébé, ce qui est normal, ça arrive à plusieurs mamans, je suis pas la seule, bah ça leur plaisait pas. En fait j'aurais dû dire « tiens prends mon fils, fais ce que tu veux, c'est un bébé de 3 jours, faut que tu le prennes, fais ce que tu as envie ». Alors qu'un enfant a besoin de sa mère, il n'a pas besoin d'autres personnes en fait. Son père nous a plus parlé. Après je connaissais pas forcément toutes les raisons mais en tout cas c'est parce qu'on a appelé mon fils Marc enfin Diego Marc Giovanni et Marc c'est le prénom de mon père. Donc parce qu'on n'a pas mis Giovanni en premier (le prénom de mon beau-père), c'était pas bien en fait, on aurait dû mettre son prénom en premier. Et on lui a pas dit qu'on avait fait ça donc il l'a mal pris et il nous faisait la gueule pour ça. Pendant un mois et demi il nous a pas parlé, et apparemment c'est de ma faute. Et encore je vous dis pas tout.

### **A part votre maman, vous avez pu trouver du soutien auprès d'autres personnes ?**

Je m'étais fait une amie pendant les cours de préparation à l'accouchement, que je voyais tous les jours parce qu'on habitait à 150 mètres. Je pense que ça m'a beaucoup aidée à ne pas plus plonger, parce que je la voyais vraiment tous les jours. Elle a

accouché un mois après moi. Et elle à contrario, j'ai vu la différence, parce qu'elle était soutenue sur tous les points par son conjoint. Elle allait très bien.

**Et vous pensez que c'est ça qui a joué dans votre dépression ? Le manque de soutien ?**

Oui. Après encore une fois, vu que je suis séparée et tout j'ai des regrets, je culpabilise encore de certaines choses. Je veux pas lui jeter la pierre mais peut-être qu'il n'a pas compris. C'est ce que je vous disais, si on n'a pas la même sensibilité, peut-être qu'il a pas compris, peut-être qu'il n'était pas assez informé, peut-être qu'il a trop été sous l'emprise de sa mère encore et qu'il n'a pas écouté ce que moi je lui disais. Bon après je ne veux pas lui jeter la pierre mais moi je pense que oui, j'ai manqué cruellement de soutien. De lui et de sa famille. Et j'ai fait un message quand j'ai pris conscience du coup que j'étais en dépression. J'en avais discuté avec ma psy au mois d'août, j'ai fait un message qui faisait au moins 3 pages où j'ai tout expliqué avec bienveillance, en expliquant ce que j'avais ressenti quand j'ai accouché, et ce que j'ai ressenti les mois qui ont suivi. Ce que j'ai pas aimé de ce qu'ils m'ont fait. Voilà j'ai posé les mots en fait. Je leur ai dit « je vous demande de pas répondre à ce message parce que là je suis pas prête à entendre vos réponses. Par contre quand ça ira mieux, là je vous dirai, pas de soucis pour qu'on en parle, mais pour l'instant je ne veux rien entendre ». Et là ma belle-sœur me répond !

**Quelle était sa réponse ?**

Je me souviens plus exactement du message mais c'était « quand on aura le droit de répondre tu me le diras car en effet j'ai beaucoup de choses à te dire, plein de choses qui ne m'ont pas fait plaisir ».

**Et par la suite vous avez pu en discuter ?**

Non car je me suis séparée de mon compagnon. Je sais qu'après elle a été enceinte, elle a accouché il n'y a pas longtemps. Et d'ailleurs c'est méchant ce que je vais dire mais je sais qu'elle s'est séparée de son compagnon au bout de 2 mois et demi après la naissance. Par la suite, je suis passée en jugement pour obtenir la garde du petit. Le père de mon fils a fait attesté auprès de sa sœur, sa mère, des pages, on pourrait faire un livre avec ce qu'ils ont dit sur moi. Ils ont dit des choses vraiment... j'espère que mon fils ne lira jamais ça. Ma belle-sœur qui était enceinte, donc pas encore mère, a

écrit des choses... Aujourd'hui je pense qu'elle doit regretter ce qu'elle a écrit. Elle était venue une fois à la maison, j'avais osé solliciter de l'aide à ce moment-là, donc elle était venue préparer un repas. Le petit avait 4 mois un peu près. Certains soirs il pleurait sans que je comprenne pourquoi. J'étais en dépression à ce moment-là mais je le savais pas encore. Je vois mon fils pleurer, j'arrive pas à le calmer, donc j'essaye de le passer à son papa, mais j'arrivais pas à le laisser pleurer dans les bras de son père, donc je le reprenais parce que j'avais la sensation qu'il y avait que moi qui pouvait le calmer. Mais ça marchait pas donc j'essayais de le passer au mari de ma belle-sœur, ça marchait pas. Et au final j'ai fini par pleurer car je ne savais plus quoi faire. Et au final ma belle-sœur a raconté cette scène en disant que j'avais apeuré mon fils. Des trucs horribles en fait.

**Sur un autre sujet, vous avez repris le travail après votre congé maternité ?**

Non j'ai pris un congé parental pendant 6 mois puis j'ai pris mes congés payés. Mais après impossible d'aller travailler donc j'étais en arrêt maladie jusqu'à ce que je revienne ici. J'ai fait une rupture conventionnelle pour partir de Paris.

**Vous en aviez parlé à vos collègues, à votre direction, de la raison de votre arrêt maladie ?**

Oui. J'ai parlé de la dépression oui, de toute façon ça avait été diagnostiqué à l'hôpital où je travaillais puisque j'avais vu une psy là-bas. On s'appelait quelques fois au téléphone.

**Quelle a été leur réaction ?**

Ils ont voulu m'aider. Ils m'ont demandé si je voyais un psy, etc.

**Donc c'était plutôt bienveillant ?**

Oui totalement.

**L'arrêt, qui vous l'a fait ? Il y a eu des difficultés particulières ?**

C'est mon médecin traitant qui me l'a fait, et non pas de soucis particulier.

**Vous payez vos séances de psy ?**

Oui car c'est une psychologue et pas une psychiatre. Mais je n'avais pas envie de voir une psychiatre, parce que souvent elles donnent des médicaments et j'en n'avais pas

envie. Je savais que je pouvais m'en sortir sans et j'avais pas envie de me battre avec quelqu'un qui voulait me donner des médicaments. Après je dis pas que tous en donnent, mais la plupart du temps...

### **Pourquoi vous ne vouliez pas prendre de médicaments ?**

Parce que pour moi ces médicaments qu'on donne pour la dépression, c'est déjà difficile de s'en détacher et j'ai peur ne plus avoir le contrôle de moi. Donc pour moi prendre un médicament qui va faire que je vais peut-être aller mieux, c'est bien mais c'est pas moi en fait c'est un médicament qui me fait aller mieux.

### **Vous pensez quoi du congé maternité ?**

J'aurais jamais pu reprendre le boulot à 2 mois et demi. Par rapport à mon état, même si à l'époque j'en avais pas conscience. Je sentais que j'étais pas bien mais je ne pensais pas que c'était une dépression. En tout cas je n'aurais jamais pu laisser mon bébé de 2 mois et demi, surtout que je l'allaitais. Franchement je trouve qu'on est dans un monde dingue. Parce que laisser un bébé de 2 mois et demi qui a encore besoin de sa maman, qu'il soit allaité ou pas, c'est dur. Pour la maman et pour le bébé, car c'est pas uniquement le nourrir, c'est plein d'autres choses. De devoir reprendre le boulot, de gérer le post-partum, de s'accepter, de laisser son bébé à quelqu'un d'autre, alors qu'en fait la seule personne dont il a besoin ce sont ses parents. Donc ça me révolte.

### **Quand vous dites « de s'accepter », vous parlez de quoi ?**

De ce qu'on ressent quand on devient maman. Surtout que je subissais les remarques de ma belle-mère et des autres. Et pour le boulot, t'es fatiguée, tu dors pas, tu te réveilles toutes les 3h parce que ton bébé a besoin de toi, donc c'est dur. On devient mère, on sait pas ce que c'est, et on doit aller bosser, gérer la fatigue, gérer la séparation, non. Pour moi ce sont deux vies en fait.

### **Même question, que pensez-vous du congé paternité ?**

Il est pas assez long.

### **Votre ex en pensait quoi ?**

Quand il a dû reprendre, ça l'a embêté car il n'était pas avec son fils et c'est pas simple. Mais il n'a même pas pris ses 28 jours comme il fallait. Il a pris 2 semaines en janvier

et 2 semaines en juin parce qu'au niveau de son boulot il n'avait pas le choix. Et encore il était parfois en télétravail, donc des fois je le sollicitais juste pour aller faire pipi.

**Pendant votre dépression, qu'est-ce que vous auriez aimé qu'il vous soit proposé ?**

Alors... De l'aide ménagère je pense. Ça c'est encore un truc qui me marque parce que les réflexions... En fait vraiment, je pense que ce qui me fait plonger dans cette dépression ce sont les réflexions de l'entourage. Quand je compare avec des amies, ma maison était propre, vraiment. Je faisais le ménage alors que j'étais fatiguée. Parce que je me disais « si quelqu'un vient chez moi, c'est sale ». Donc je le faisais alors que j'étais épuisée. Et par exemple c'est ressorti dans le jugement.

**Vous concernant mais pas votre ex ?**

Oui voilà.

**C'est vous qui étiez responsable de votre logement ?**

Oui. Et heureusement que mes amies du club poussette me disaient « mais Agathe c'est pas que ta maison », et c'est vrai que je n'en avais pas conscience car pour moi, c'était à moi de le faire vu que c'était moi qui restais à la maison et que je ne travaillais pas. En fait pour le monde extérieur, s'occuper de son enfant c'est pas un travail. « T'es à la maison donc t'as le temps de tout faire ». Mais non c'est faux. Un exemple, le petit dormait avec nous et il se réveillait dans la nuit. Mais il pleurait pas car je le mettais tout de suite au sein. Un jour ma belle-mère vient à la maison et me dit « oui mais Agathe, de se faire réveiller la nuit par le petit qui gémit alors qu'on travaille le lendemain, c'est quand même difficile de dormir en coupé, donc je comprends mon fils ». Donc là je comprenais pas qu'elle dise ça, mais j'avais même pas le soutien de mon ex. Donc en gros c'est difficile pour le père parce qu'il va bosser mais c'est pas difficile pour la mère alors qu'elle fait un allaitement et qu'elle se lève tout le temps pour aller changer le petit. Ça c'est pas difficile apparemment.

**Comment vous expliquez cette vision différente entre le père et la mère ?**

Les pères n'ont pas porté leur enfant donc ils ne comprennent pas comme nous. Je sais que ça peut pas plaire. Je ne dis pas que les pères n'aiment pas leur enfant, je ne dis pas que c'est pas un amour inconditionnel comme nous. Mais tout vient du fait qu'on a porté l'enfant et qu'on comprend les choses différemment.

**Comment vous expliquez que votre belle-mère vous impose beaucoup de choses à vous et pas à son fils ?**

J'ai beaucoup réfléchi à ces questions. Elle est passée par là. D'ailleurs elle m'a dit qu'elle n'avait pas eu de soutien. Mais elle a oublié qu'elle aussi avait fait une dépression, c'est son ex-mari qui m'a dit qu'elle avait fait une dépression. Elle se souvient pas mais elle a fait une dépression. Alors on oublie je pense parce qu'au bout d'un moment voilà. Je me dis aussi qu'il y a une rivalité entre la belle mère et la belle fille. Je ne sais pas ce que c'est que d'être grand-mère donc je peux pas parler pour elle. Et aussi là ça touchait son fils à elle donc peut être que si son fils se confiait à elle et qu'elle voyait que son fils n'était pas bien, elle avait envie de protéger son enfant. Je pense qu'elle ne s'est pas mise à ma place parce que c'est son fils. Elle n'a pas essayé de me comprendre.

**Pour en revenir à ce que vous auriez aimé qu'on vous propose, y a-t-il autre chose que l'aide ménagère ?**

Oui la cuisine. Parce que je pouvais pas poser mon fils. Il dormait sur moi ou dans le porte bébé mais dès que je le posais il pleurait. Il avait un RGO en plus.

**Dernière question, pour vous, qu'est-ce qu'être mère ?**

C'est dur... Je dirais que c'est faire ce qu'on peut pour son enfant, avec ce qu'on a. En fait, on apprend à devenir mère et... c'est dur. La question est dure et c'est dur de devenir mère. C'est faire tout pour son enfant, pour qu'il puisse un jour avoir tous les bagages qu'il faut pour être bien, pour être serein, pour être confiant. Pour moi c'est ça, lui apporter tout le positif et faire tout mon possible pour ça.

**Même question pour le père, qu'est-ce qu'être père selon vous ?**

Ce qui me vient tout de suite, c'est ce que j'ai dit pour la mère mais en plus c'est soutenir la mère. Encore une fois, je reviens sur ce que j'ai dit mais ils savent pas ce que c'est de porter un enfant.

**Fin de l'entretien qui a duré 37 minutes.**

Entretien avec Carole, 34 ans, maman d'une fille et enceinte de son deuxième enfant au moment de l'entretien. Entretien réalisé en visioconférence.

**Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter : votre âge, votre travail, votre couple ?**

Ouais, alors je m'appelle Carole, j'ai déménagé ici en 2014 pour le travail, pour travailler en tant qu'aide-soignante. J'ai fait des études d'infirmières qui n'ont pas abouti. J'ai fait les 3 ans et au final on m'a un peu dit « bah non vous serez pas infirmière ». J'avais fait un premier stage de rattrapage et au 2ème stage de rattrapage, j'ai eu un événement perso qui a impacté en fait le stage et la poursuite de mes études et on m'a dit « bah non on arrête les études ici quoi ». Donc déjà premier petit accro. J'ai été harcelée aussi au niveau scolaire, du CP jusqu'à la terminale, par le même garçon. Ce qu'il y a c'est qu'à l'époque, c'était pas aussi décrié que maintenant. Heureusement, j'ai été un petit peu sauvée parce que les réseaux sociaux n'étaient pas encore trop existants à cette époque-là. Mais j'ai quand même subi, ouais, des moqueries, des injures, des surnoms pas forcément très corrects et des scarifications aussi de la part de ce garçon. Donc voilà. Parce qu'en plus bah les professeurs n'étaient pas forcément au courant et nous mettaient côte à côte dans certaines classes. Donc j'adorais pendant tout un trimestre être à côté de lui. Voilà donc c'est déjà pour donner un ordre d'idée de, comment dire, pas de confiance en moi mais de l'aspect psychologique que j'ai pu vivre pendant mon enfance et mon adolescence où bah oui, j'ai été un petit peu moquée, etc, parce que j'étais un petit peu rondelette. Je faisais pas forcément d'activité physique comme le foot, la gym ou je ne sais quel autre sport, je faisais de la danse classique, ce qui n'est pas considéré comme un sport mais comme un art. Sauf qu'essayez de tenir tout un poids sur 10 centimètres carrés même pas et on en reparlera. J'ai arrêté quand je suis arrivée en école d'infirmière à peu près et j'ai repris par la suite parce que bah c'est une passion en fait pour moi, la danse classique, c'est mon oxygène quoi. Donc je suis arrivée ici en 2014 et j'ai rencontré mon mari en 2015. On a décidé de se marier en 2018 pendant un voyage au Québec, il m'a demandé ma main. Et en fait, on avait prévu de se marier au mois de mai 2020. Voilà hein. Maintenant, avec le recul, on dit, ah oui, d'accord, c'était pas la bonne période. Sauf qu'à l'époque, on n'en savait rien. Donc confinement COVID, stress, angoisses, tout ce que vous voulez. On a reporté notre mariage 4 fois. Donc on a réussi à se marier et une semaine avant le mariage, j'apprends que je suis enceinte.

## **Plutôt bonne ou mauvaise ?**

Très bonne nouvelle, très très bonne nouvelle. On avait essayé un mois avant notre mariage. Et puis bah ouais, quasiment du premier coup quoi, ça a tenu. Donc très bonne nouvelle. Et en fait au mois de septembre 2021, ça a été un peu la douche froide pour moi parce que je fais de l'hypertension depuis au moins 5-6 ans, voire peut-être plus. Et bah j'avais pas forcément jugé que c'était un problème de santé qui pouvait avoir des conséquences sur la maternité, sur la grossesse. Donc je n'en avais pas spécialement parlé et puis ça m'était sorti de la tête. Et en septembre 2021 au travail je fais ce qu'on appelle un malaise d'hypertension donc j'étais à 18/10 de tension quand même, donc sueur, malaise, nausée tout ce que vous voulez. Et l'infirmière qui est avec moi me dit « bah non, tu t'arrêtes quoi, stop tu vas pas plus loin, c'est mauvais pour ton bébé ». Donc je vais voir ma sage-femme qui m'arrête 15 jours dans un premier temps. Mon médecin traitant de l'époque n'était pas forcément des plus à l'aise avec la maternité ni la grossesse, parce que quand je lui ai dit que j'avais de l'hypertension, c'était régime sans sel, je sais plus ce qu'il m'avait dit. Enfin bref, il était complètement en dehors du réalisme de la grossesse quoi. Donc j'ai changé de médecin traitant à ce moment-là mais j'ai eu l'impression d'être la patate chaude quoi. C'est à dire que ma sage-femme ne pouvait plus me suivre parce que ça considérait la grossesse comme pathologique. Donc il fallait que ce soit un gynécologue qui me suive donc j'avais contacté la maternité pour savoir si un gynéco de l'établissement pouvait suivre ma grossesse. Ils m'ont dit « bah oui mais ce sera pas avant la première écho ». J'ai été voir mon cardiologue qui m'a dit « bah oui c'est bien de l'hypertension, mais je croyais qu'elle avait disparu après l'arrêt de la pilule ». En gros, lui, il considérait que c'était ma pilule qui m'avait fait faire de l'hypertension. Donc j'étais un peu dans un désert médical sans pour autant l'être puisque j'avais des professionnels à mes côtés. Mais pour une première grossesse, je ne savais pas ce qu'il fallait faire. Je ne savais pas quel professionnel contacter, je savais vraiment pas vers qui me tourner quoi. Ma belle-sœur est sage-femme, elle a réussi à me cadrer un petit peu, à me dire, « mais tout va bien se passer, t'inquiète pas, ça arrive », donc elle a essayé de temporiser un petit peu, de faire en sorte que je m'apaise. Puis sur le mois d'octobre, donc il y a eu l'introduction de mon traitement pour la tension, que je n'ai pas forcément très bien supporté dans un premier temps parce qu'en septembre j'avais pas tellement de nausée ou de vomissement. Par contre au mois d'octobre ça a été mais la débandade quoi, c'était tous

les jours, toutes les nuits. J'étais pas très bien, j'avais perdu quasiment 6 kilos. Parce que bah j'arrivais plus à manger ou à m'alimenter de façon efficace. Il y a des journées où c'était juste un bout de pain, du fromage et un morceau de jambon, quoi. Il y a que ça qui passait. Bref, ma tension était stabilisée, j'étais à peu près certaine des rendez-vous que j'avais avec le gynéco et la maternité pour les échographies, etc. Mais restait un fond d'angoisse sur qu'est-ce que je peux manger vraiment, comment ça va se passer pour l'après etc. Donc j'avais un fond d'angoisse et d'anxiété qui était quand même assez présent.

### **Par rapport à l'hypertension ?**

Alors par rapport à l'hypertension d'une part parce que ça m'avait foutu un coup de pression. Et je suis une très grosse dormeuse. J'ai besoin de mon quota de sommeil et, c'est pas la grossesse ou l'accouchement qui me faisait peur, c'était l'après. Mais ça je l'ai toujours dit, je l'ai toujours avoué, le fait que bah je suis réaliste, je sais qu'un nourrisson ça demande jour et nuit, que ça se réveille sans prévenir, sans alarme. Enfin voilà. Et j'avais peur de pas réussir à gérer justement ces réveils nocturnes et de pas pouvoir me reposer après, en fait. Et c'est ce qu'il s'est passé. C'est ce qu'il s'est passé. Bien que j'étais déjà suivie par une psychologue depuis 2021, la psychologue de mon travail. Elle me suit en fait depuis 2021, donc je lui en parlais énormément. J'avais des gros coups au moral sur l'automne 2021-2022 qui correspondaient aussi aux hormones de grossesse hein, faut pas se leurrer. Et le fait aussi que mon mari bah il était présent dans le sens où il travaillait pas forcément énormément mais il s'investissait pas forcément dans la grossesse. C'est à dire que bah je lui disais tiens coco, je le surnommais coco notre bébé, coco il bouge est-ce que tu veux sentir ses petits coups et tout. « oh bah non j'aurai le temps plus tard ». Il venait pour les échographies mais pas spécialement avec beaucoup d'enthousiasme. La première, oui bah c'était la morphologique donc c'était pour voir un petit peu comment ça se passait. Et la 2ème bah pour connaître le sexe. Mais voilà, les achats de puériculture, c'est moi qui m'en était occupée de A à Z.

### **Et vous avez su pourquoi il s'investissait moins ?**

Alors mon mari a un contexte familial assez compliqué. Son père a quitté sa mère quand il avait 2 mois. Voilà donc il a pas eu de père, il a pas eu de figure paternelle de toute son enfance, parce que son grand-père et son oncle ne sont pas des bonnes

références masculines, pas du tout. Il a quasiment jamais eu de contact avec eux. Et il est fils unique, il n'a pas de frère et sœur, il n'a pas de cousin, cousine. Alors que de mon côté j'ai trois frères et sœurs qui sont beaucoup plus grands que moi, j'étais déjà tata à 6 ans et demi et du coup j'avais bah 11 neveux et nièces quand j'ai appris ma grossesse. Donc changer les couches, le biberon, les réveils nocturnes, j'avais quand même une idée de comment était la vie avec un nourrisson. Mais pas totalement.

### **Et du coup, comment s'est passée la fin de votre grossesse ?**

Alors la fin de la grossesse, avec la période COVID, j'ai été assez isolée. Parce que de janvier à mars, c'était le pass vaccinal qui a été mis en place. Et j'avais beau avoir été vaccinée 2 fois, je ne rentrais pas dans les critères du pass vaccinal donc je ne pouvais pas aller au restaurant, ni aller au cinéma, ni aller dans les bars ou dans mon petit salon de thé préféré. Donc j'ai été assez isolée. Mes amies les plus proches, enfin mes meilleurs amies, n'étaient pas forcément très proches géographiquement, elles étaient présentes par message mais j'ai pas pu les voir énormément. Puis mars avril, je rentrais dans le dernier trimestre donc je savais que bah fallait pas que je bouge trop, que j'aille pas non plus trop loin pour aller voir mes meilleurs amies. Donc ça avait été assez compliqué. Voilà donc mes journées se résumaient à me réveiller, faire des petits travaux, des petites tâches ménagères dans la maison, sortir un petit peu au parc ou au centre-ville, dans les magasins que je pouvais faire. Mais voilà, je pouvais pas profiter d'une séance au cinéma ou profiter d'aller boire un thé dans mon petit salon de thé préféré, et j'avoue que ça m'a foutu un coup au moral quand même.

### **Parce que du coup, vous aviez été arrêtée pendant toute la grossesse ?**

Ouais, à partir du mois d'octobre 2021 j'avais été arrêtée définitivement. On surveillait mon hypertension de très près. Je devais faire un test pour le COVID à chaque fois que j'allais à la maternité, donc ouais, y avait un contexte assez anxiogène en fait, autour de moi. Et ma petite puce était pas très grosse au mois de mars. Elle faisait 2 kilos quelque chose donc ils m'ont dit « bah c'est normal, c'est sur le dernier mois qu'ils prennent le plus de poids ». Et en avril j'avais mon rendez-vous avec l'anesthésiste, à ce moment-là il me prend la tension, bien évidemment j'étais à 17 quelque chose comme ça. Donc je lui dis « bah oui mais là je viens de marcher, je viens de faire un exercice physique donc forcément elle est un peu plus haute que d'habitude ». Il me dit « bah ouais mais je préfère quand même que vous fassiez un monitoring pour être

certain que tout va bien ». Donc je retourne voir la gynéco qui me met sous monitoring et elle me dit ça va, du moment où vous vous sentez bien vous, y a pas de risque particulier. Et j'avais fait mon analyse urinaire et elle était très correcte. Mais bon, ils étaient quand même au taquet donc ils me disent de refaire une analyse d'urine une semaine après qui là n'était pas bonne. Du coup je contacte ma belle-sœur sage-femme en lui disant qu'est-ce que je fais ? Et elle me dit « bah je préfère que tu appelles la maternité pour qu'eux puissent faire en sorte de te rassurer quoi ». Donc j'appelle la maternité qui me demande de me déplacer, donc je vais à la maternité après que mon chéri soit revenu du travail.

### **Donc j'imagine que vous avez été hospitalisée ?**

Alors j'avais pas été hospitalisée le vendredi soir parce que l'analyse d'urine était un peu meilleure que celle que j'avais fait le matin même. Ils m'avaient mise sous monitoring, tout était normal. Et ils m'avaient fait une prise de sang en même temps et ça allait. Et puis le dimanche matin, ils avaient essayé de me changer mon traitement pour l'hypertension car je le supportais pas. Puis dans la journée, ma prise de sang et l'analyse d'urine se sont aggravées donc la sage-femme vient me voir et me dit « on va devoir vous déclencher parce que là vos reins et votre foie ils commencent à souffrir. Votre poupette elle est bien au chaud mais elle sera mieux dehors sachant que c'est un petit poids qui est annoncé donc voilà ». Donc un peu la douche froide. Encore une fois le déclenchement, moi j'avais dans l'imaginaire l'ocytocine par perfusion. Je savais que ça pouvait être très douloureux donc je me suis effondrée en larmes en apprenant la nouvelle dans les bras de mon mari. J'appelle mes parents dans la foulée parce que ma maman, c'est ma ressource première. Je leur dis tout ça, ma maman essaie de me rassurer comme elle peut, etc. J'appelle mes meilleures amies pour leur dire aussi. Je passe la soirée du coup à la maternité et mon mari rentre parce qu'il pouvait pas rester dormir avec moi. Donc il rentre à la maison et en fait on m'avait expliqué dans la soirée que le déclenchement se ferait d'abord par médicaments et que j'en avais jusqu'à 8 possible toutes les 2 heures. A 4h30 je ressens les premières contractions, et je me dis, tiens, c'est nouveau, enfin par rapport à toutes les sensations que j'avais pu connaître dans la grossesse, c'était nouveau. Et vers 5h, j'appelle la sage-femme. A 6h30, je perds les eaux, 6h45 la sage-femme qui arrive, je lui dis « est-ce que c'est possible d'avoir la péridurale parce que les contractions sont quand même vachement plus fortes depuis la rupture de la poche des eaux » et elle me dit « bah oui mais

attendez que je vous ausculte pour voir où vous en êtes ». Et là elle m'ausculte, mon mari arrive quasiment à ce moment-là, et elle me dit « bah non, la péridurale ça va pas être possible parce que je vois les cheveux ». Ok et là je me dis dans ma tête, mais je suis incapable d'accoucher, et en fait j'ai réussi à me reconcentrer avec la sage-femme qui me parlait, en me disant, mais si tu es capable de tout, il y a des millions de femmes qui l'ont fait avant toi, je vois pas pourquoi tu serais pas capable de ça. Donc mon mari arrive à ce moment-là et il se pose à côté de moi, il me prend la main. À 7h12 j'avais ma petite fille sur moi. Donc hyper rapide, et la sage-femme m'a dit « vous nous avez prise au dépourvu parce que clairement on n'attendait pas ça aussi rapide et on a même pas eu le temps de vous poser une voie d'abord ». Donc voilà le contexte de la naissance de ma poupette. Et petit poids quand même, car elle faisait 2 kilos 390 à 37 semaines et demi.

**Et donc du coup, quand elle est née, comment ça s'est passé pour vous au niveau des émotions ?**

Ah bah déjà j'étais hyper fière de moi d'avoir accouché tel que je l'ai fait. Donc là, un sentiment de fierté, d'avoir ma poupette sur moi, explosion de joie. Enfin voilà j'étais très émue. C'est mon mari qui l'avait prise en peau à peau le temps que je finisse mes soins, que le placenta s'évacue. Et j'ai décidé d'allaiter donc première tétée etc. Elle était superbe, enfin un beau bébé. Enfin, on n'est pas très objectif en tant que parents à ce moment-là mais moi je la trouvais très belle. Donc on passe la matinée tous les trois dans la salle de naissance parce qu'il n'y avait pas de chambre de libre. Et puis vers 14h, on monte en chambre, j'arrive à peu près à dormir un petit peu mais bah tellement éblouie par la beauté qu'il y a côté de moi que j'arrive pas à décrocher quoi. Je commence à faire les petits soins et tout, ma tension est pas totalement stabilisée mais c'est déjà un petit peu mieux quoi. Et le soir vers 19h, Camille commence à tousser et à bleuir. Et là du coup, on appelle les sages-femmes en urgence. Et en fait, elle avait aspiré du liquide amniotique qu'elle avait pas encore totalement évacué. Et là je leur ai dit « bah non enfin si elle fait ça cette nuit, moi je sais pas comment je vais réagir et tout, gardez-là en surveillance ». Donc ils l'ont gardée en surveillance. Mon mari n'a pas pu dormir sur place non plus parce que c'était payant. Et on n'a pas forcément les moyens financiers de payer un lit supplémentaire pendant une semaine quoi, parce que c'était une semaine d'hospitalisation qui m'attendait.

### **Par rapport au poids de Camille ?**

Par rapport au poids de Camille et par rapport à ma tension. Donc les sages-femmes la prennent pour la première nuit, moi j'arrive à peu près à me reposer. Et en fait la semaine d'hospitalisation se passe plutôt bien. L'allaitement commence bien aussi et ma montée de lait se fait dans la nuit du mercredi au jeudi je crois bien et c'est là qu'on découvre la nuit de Java. Donc déjà que j'avais les boobs bien enflés, bien douloureux, Camille qui se réveille tous les 3 quarts d'heure, 1 heure à près. Et je me dis si c'est comme ça tout le mois, je vais pas tenir. Donc je m'effondre un petit peu en pleurant le jeudi matin. Les sages-femmes essayent tant bien que mal de me rassurer en disant « mais non, ça va pas être comme ça tout le temps, là c'est parce que vous avez eu votre montée de lait, ça va s'apaiser et tout vous inquiétez pas ». Et puis j'ai commencé à développer une hypervigilance à ce moment-là. Parce qu'on me mettait la pression par rapport au poids de Camille qui était bien bas quand même par rapport à un bébé de son gabarit. Elle avait perdu 200 grammes sur les 2 premiers jours, mais ce qui est normal pour un bébé, parce qu'elle avait évacué du liquide amniotique, parce que bah voilà le temps que l'allaitement se mette en place et tout. Bref, on rentre à la maison et là re petit stress parce que bah on s'était pas forcément renseigné sur comment fonctionnait le siège auto, comment fonctionnait la poussette. Du coup bah heureusement que c'était un petit gabarit parce que j'avais pas réussi à ajuster les bretelles du siège auto et elle passait nickel dans les bretelles hyper serrées et c'était bon. Voilà, on arrive à la maison, elle est plutôt calme, elle arrive à faire des pauses de 2-3 heures mais moi j'arrive pas à décrocher, j'arrive pas à m'endormir en la sachant juste à côté. Enfin voilà, j'ai une hyper vigilance accrue.

### **Et du coup, ça se manifestait comment ?**

Alors on avait un couffin en fait qu'on pouvait transporter dans le salon que je posais sur le canapé. Et bah j'essayais de faire la sieste sur le canapé pendant que mon mari s'affairait ou était au travail. Ma maman était venue 2-3 jours en soutien pour faire des petites taches ménagères. Ma belle-mère également, et en fait, ouais, j'arrivais pas à déconnecter mon cerveau en fait. J'arrivais pas à partir dans le sommeil parce que j'avais 3000 questions qui me taraudaient à l'heure dans la tête et j'avais peur que mon allaitement soit pas suffisant pour qu'elle reprenne du poids. Parce que j'avais je sais plus combien de rendez-vous chez le pédiatre, enfin, c'est mon médecin traitant qui

faisait pédiatre. Mais voilà, c'était ça surtout qui me taraudait, qu'elle reprenne du poids. Donc les deux premières semaines à la maison se déroulent relativement bien. Mais je commence à sentir un épuisement parce que voilà, j'arrive pas à dormir spécialement bien. Mon mari avait fait le choix de me laisser seule dans le lit conjugal avec Camille à côté pour justement que je ne sois pas d'autant plus fatiguée par ses ronflements. Il a une déviation de la cloison nasale, c'est pas qu'il ronfle mais il a parfois tendance à respirer assez fort. Et je dors avec des boules quies, sauf que là j'arrivais pas à dormir avec des boules quies parce que j'avais peur de ne pas entendre Camille si je les avais sur moi. Donc voilà, et puis donc là on arrive fin avril, début mai. Et le premier mai, on a rendez-vous chez mes parents pour leur rendre visite. Et en fait, Camille fait son pic de croissance et ça a été pareil tous les 3/4 d'heure à me demander le sein pour bah relancer l'allaitement. Et je me dis, mais j'y arrive pas quoi, je tiens pas. Donc le premier mai, mes parents font tant bien que mal le relais. Mais pareil, Camille n'arrive pas à dormir autrement que dans les bras ou au sein. La laisser dans le cosy ou dans la nacelle ou dans un lit, non elle s'endort pas, elle grogne et elle pleure. Donc je rentre de cette journée très fatiguée, vraiment très fatiguée. Et puis je regarde mon mari avec Camille sur le ventre pendant un moment et puis je me dis, mais l'allaitement on laisse tomber, enfin voilà, tant pis. On essaiera de se faire un relais. Moi je vais essayer de tirer mon lait pour que tu puisses lui donner un petit biberon sur deux. Sauf que j'arrive pas à tirer mon lait. J'avais pas mis le bon mode en fait de tirage sur le tire lait électrique et je récupère que 25 millilitres. Je me dis c'est pas possible, enfin j'espère que je lui donne plus que ça et que c'est pas pour ça qu'elle me réclame autant quoi. Donc je vais voir le remplaçant de mon médecin traitant le lendemain. Il la pèse et là il me dit bah non elle a pas pris assez de poids, par rapport à la dernière pesée. Et là je m'effondre une fois de plus et je lui dis « mais attendez, elle est au sein constamment, je comprends pas ». Donc j'appelle ma sage-femme je lui dis, est-ce que je peux avoir un rendez-vous assez urgemment pour la repeser quoi parce que des fois il peut y avoir des différences de balance. Et puis là bon, elle me donne rendez-vous le lendemain mais déjà le lendemain pour moi c'était dans 3 semaines quoi. Le temps s'était un peu réduit pour moi, une minute me paraissait 1 heure. Je tiens bon quand même, je vais peser Camille le lendemain et elle avait repris 400 grammes en l'espace d'une journée donc c'était un défaut de balance. En soi, elle a pris 200 grammes sur les deux dernières semaines, ce qui est totalement normal. Donc la sage-femme essaie de me rassurer. Mon mari était venu avec moi à ce moment-

là parce que j'étais tellement épuisée, fatiguée, que je mangeais pas énormément. Je buvais beaucoup parce que je savais que c'était important pour l'allaitement, mais je mangeais pas énormément. J'avais pas repris d'appétit. Le moral était très bas. Je pleurais beaucoup. Et j'étais surtout épuisée quoi. J'avais peut-être 2-3 heures de sommeil par 24h. Donc la sage-femme me prend à part et elle parle, elle m'explique. Je lui dis « non mais là j'y arrive pas quoi » et elle me dit « bah essayez de faire un relais avec un biberon de lait maternisé, c'est pas grave, vous allez pas réduire votre allaitement pour ça, c'est pas ça qui va faire que vous êtes une mauvaise mère ». Enfin voilà, elle essaie de me rassurer. Et je me souviens qu'on va au centre commercial juste à côté et là je me plante devant le rayon de lait infantile et je dis, mais je fais quoi, je choisis lequel. J'étais complètement à l'ouest, j'étais complètement perdue, je savais pas quoi prendre, je savais pas quoi décider. Alors j'avais des biberons à la maison. Mais bon, voilà donc je prends une boîte de lait pas au hasard, mais la même marque que ce qu'il y avait à la maternité. Et c'était marqué relais lait maternel. Et Camille n'arrivait pas à s'apaiser autrement qu'en étant dans la poussette ou dans la voiture ou dans les bras. Enfin voilà, elle arrivait pas à dormir à plat dans un lit, même à côté de moi quoi. Je me dis, mais c'est pas possible, enfin mes neveux et nièces, ils ont jamais fait ça, je comprends pas pourquoi elle nous fait ça. Et puis donc on essaye le relais avec le biberon, sauf qu'elle le rejette, mais totalement c'était des jets de lait qu'elle nous avait jamais fait hein. Elle vomissait. Mais alors elle en voulait pas. Le samedi, ça allait un petit peu mieux. Elle avait réussi à faire une nuit à peu près correcte avec 2-3 heures de pause, mais moi j'arrivais pas à déconnecter, j'arrivais pas à me reposer. Et dans la nuit du samedi au dimanche, je commence à me sentir pas bien, à grelotter, je prends ma température, j'étais à 40. J'appelle Sos Médecins, c'était le 8 mai, je vais pas aller aux urgences juste pour de la fièvre et un état grippal. Donc SOS Médecins qui était à 13h donc déjà de 8h à 13h ça m'a paru une éternité. Mon mari qui essaie de gérer Camille tant bien que mal, elle continuait à pleurer. Elle avait faim, donc j'essaie de lui donner la tétée, mais ça a été assez chaotique et je lui dis, mais est-ce que ça va aller le temps que j'aille chez SOS Médecins ? Il me dit bah va bien falloir parce que lui aussi était complètement perdu, paumé. Je vais chez SOS Médecins qui me dit bah c'est peut-être un petit syndrome grippal je lui dis bah ouais mais la grippe au mois de mai, vu les températures qu'on a ça m'étonne. Et puis j'avais déjà plus de fièvre avec 1 gramme de paracétamol et tout. Moi j'avais peur à un engorgement ou une mastite au niveau de mes seins parce qu'ils étaient quand même particulièrement gonflés, je les

sentais assez tendus. Elle me dit non, il n'y a pas de signes de mastite ou d'engorgement parce que clairement ils sont souples, etc bon. Le lundi, ça a été pire que tout, je pense que Camille a ressenti que j'étais pas bien, elle s'est réveillée toutes les demies-heures. Mon mari avait essayé de contacter l'association Maman Blues et l'infirmière de PMI pour avoir un rendez-vous à domicile.

### **Comment il connaissait l'association Maman Blues ?**

En fait dans le cabinet de la sage-femme, il y avait une affiche de l'association et il l'avait contactée sur Internet mais le temps que la personne se dégage un créneau, ça avait mis peut-être une semaine pour que je puisse avoir contact avec elle en fait. Et pareil pour l'infirmière de la PMI, ça a peut-être mis une petite semaine, mais pour moi ça m'avait paru un temps énorme quoi.

### **Et à ce moment-là, pourquoi il les avait contactées du coup, c'était par rapport à votre état ?**

Ah bah oui, il voyait que j'allais pas bien, il voyait que j'allais pas bien, lui il était démuni par rapport à ce qu'il pouvait faire. Il voyait pas comment m'aider, il voyait pas comment faire le relais avec l'allaitement, sachant que Camille refusait les biberons. Il pouvait pas dormir à ma place, c'est pas possible et il faisait tout mais vraiment tout hein. Y a plusieurs matinées ou après-midi où il partait pendant 2-3 heures avec Camille faire le tour du parc à côté de chez nous ou aller faire des courses ou aller faire les tours de la rocade 15 fois s'il fallait, enfin tant pis pour le carburant et la planète. Mais pour me laisser du temps pour me reposer, et en fait pendant ce temps-là je n'arrivais pas à déconnecter. J'avais ce qu'on appelle des pleurs fantômes. J'entendais Camille pleurer dans la maison alors qu'elle était pas là. Et je savais qu'elle n'était pas là mais je n'arrivais pas à déconnecter. J'avais une hyper vigilance accrue au possible. J'avais perdu quasiment tous mes kilos de grossesse en l'espace d'un mois. Je ne mangeais pas, donc j'étais plus bas que terre au niveau physique déjà.

### **Et vous vous en êtes rendue compte à ce moment-là que ça n'allait vraiment pas ?**

Oui alors je me suis rendue compte que ça allait vraiment pas du tout le premier mai. Et c'est pour ça justement que j'avais pris rendez-vous avec la sage-femme, alors déjà pour le poids de Camille mais aussi pour essayer d'en parler, pour voir un petit peu ce

qu'il était possible de faire. Elle m'a dit de contacter mon médecin traitant pour qu'il mette un petit anxiolytique. Donc j'avais pris un anxiolytique, je crois que c'était le seresta à ce moment-là qui faisait rien en fait. C'était pas assez puissant pour m'apaiser et pour calmer mes angoisses. Mais oui, j'avais déjà au fond de moi un petit doute en me disant mais non, c'est pas possible, c'est pas comme ça que ça devrait fonctionner. Pourquoi les autres mamans y arrivent et pas moi, enfin il y avait tellement de questions et tellement de pression autour de moi que je doutais de moi-même.

### **Et du coup après comment vous en êtes arrivée à la dépression du post-partum ?**

Alors donc le lundi soir juste avant mon hospitalisation, je dis à mon mari, « si ça continue comme ça, je vais pas y arriver quoi, c'est pas le schéma normal de la maternité qu'on nous décrit, même la pire soit-elle », enfin je veux dire non, un nourrisson pour moi c'était quand même capable de dormir 2-3 heures dans son lit. Et le mardi matin, quasiment un mois après mon accouchement, mon mari décide de partir en balade avec Camille pour essayer de me reposer. Et là m'est venue en tête l'idée d'aller prendre les médicaments dans la pharmacie, mais tous les médicaments possibles qu'il y avait et de dormir. C'était juste dormir en fait. C'était pas autre chose, je voulais juste dormir. Je lui en parle quand il revient et là il m'a dit « bah non c'est la sonnette d'alarme, je te laisse pas comme ça, on va pas réussir, enfin là c'est limite une tentative de suicide ». J'avais rien fait hein, j'étais pas allée dans la pharmacie ou quoi que ce soit mais rien que l'idée de le faire, ça l'avait choqué. Et du coup il a contacté l'infirmière de PMI qui devait passer l'après-midi même. Donc l'infirmière de PMI arrive, moi j'étais en pleurs, Camille était incalmable. Enfin si, elle arrivait à se calmer, mais uniquement sur moi ou sur son père. Du coup, l'infirmière de PMI arrive, on lui explique tout ça. Moi j'étais en train de pleurer dans le canapé avec Camille sur moi. Et là, ça a été un peu ma sauveuse. Elle avait l'air de totalement comprendre par quoi je passais. Elle m'a dit, « mais là vous avez fait le maximum que vous pouviez pour vous en sortir, je veux dire, vous avez tout tenté, ce n'est pas votre allaitement qui est mis en cause, ce n'est pas votre rôle de parent qui est mis en cause. Ça arrive. Je pense que vous êtes en train de partir en dépression du post-partum, ça arrive. On va essayer de contacter la maternité ou du moins votre médecin traitant pour avoir un avis psychiatre, pour avoir un traitement ». Et je lui ai dit « mais moi je reste pas là hein, je me fais hospitaliser, je peux pas rester chez moi là c'est impossible. Je vais faire une connerie sinon. ». Et du coup on contacte mon médecin traitant, on contacte la

psychologue de la maternité qui en fait était en train de gérer, de réguler les entrées justement par rapport à ces pathologies-là. Et elle me dit bah allez voir votre médecin traitant, demandez-lui une attestation d'hospitalisation. Et puis du coup, le mardi soir, on arrive à la maternité pour que je me fasse hospitaliser avec Camille et je voulais être hospitalisée avec Camille parce que je ne voulais pas arrêter mon allaitement. C'était trop précieux pour moi. Sachant qu'elle refusait les biberons. Sachant que mon mari était pas au top non plus, je me voyais mal la laisser avec lui. Et enfin voilà, je voulais quand même que l'équipe soignante se rende compte aussi que c'était impossible pour elle de s'endormir, de dormir autrement que sur moi, sur son père ou en présence physique de quelqu'un, et que bah c'était impossible de s'endormir, de se reposer avec un bébé qu'on appelle Koala quoi.

### **Du coup, c'était en unité spécialisée ?**

Alors, c'était pas en unité spécialisée parce qu'ils en ont pas, ou alors ça aurait été en unité spécialisée, mais du coup j'aurais pas eu Camille.

### **Donc c'était à la maternité classique ?**

C'était la maternité classique, donc j'étais dans la même chambre quasiment de l'hôpital où j'avais accouché. Mais côté néonate, côté unité spécialisée néonate. Et bon, j'ai été hospitalisée au total 4 semaines. Et la première semaine, bah ça se dégradait parce que le traitement n'était pas suffisamment efficace. J'avais pas encore vu le psychiatre, qui était assez demandé. Et du coup j'ai fait une grosse grosse rechute et une décompensation le mardi suivant, donc le 17 mai.

### **Ça s'est caractérisé comment ?**

Grosse crise d'angoisse perpétuelle, tremblement, pleurs incessants. Hyper vigilance au top du top alors que Camille était quasiment prise toutes les nuits, etc, mais j'arrivais pas à déconnecter, j'arrivais pas à dormir, j'arrivais pas à me reposer, à me requinquer. L'appétit, c'était toujours pas ça. La seule chose sur laquelle on ne m'a jamais fait entre guillemets de reproche, c'est que je prenais quand même encore soin de moi, c'est à dire que je prenais toujours ma douche tous les jours. J'arrivais à me changer d'habit enfin voilà, je sais pas comment expliquer, mais j'arrivais quand même à ne pas être dans l'incurie que peut l'être une personne totalement déprimée. Mais ouais, pleurs incessants, tristesse, angoisse perpétuelle, tremblement de tout le corps, impossibilité

pour moi de voir le positif. Et de me dire que bah j'étais une bonne maman ou même que Camille allait améliorer son rythme. Au point que j'étais en train de dire comme ça à qui voulait l'entendre que j'allais la faire adopter quoi, parce qu'on était en incapacité de s'en occuper.

**Et ça ce que vous disiez, c'était la seule solution pour vous à ce moment-là ?**

Pour moi, c'était la seule solution quoi. Ouais, c'était soit la faire adopter, soit la laisser dans la maternité et que moi je me barre à l'autre bout de la France.

**Et c'était pour son bien à elle ou pour votre bien à vous ?**

Ah oui c'était pour son bien à elle que je faisais ça. Ouais je n'avais que d'yeux pour elle en fait. Moi je, enfin c'est pas que je m'en foutais, mais je voulais son bonheur et son bien-être à elle d'abord. Donc vous voyez ça me... [elle commence à pleurer] Ça m'émeut toujours de repenser à cette période-là parce que je me dis mais quelle conne t'as fait quoi.

**Ben non, au contraire, vous pensiez avant tout à votre fille et à son bien-être...**

Oui... Je suis désolée. Donc le mardi grosse décompensation. Sur la semaine d'hospitalisation qui venait de s'écouler, l'équipe médicale, donc sage-femme, infirmière, auxiliaire, etc était assez aux petits soins avec moi, mais j'avais eu des réflexions qui pour moi, n'étaient pas bienveillantes ou n'étaient pas pour me rassurer. Alors je sais pas si c'est parce que j'étais pas bien à ce moment-là que je les ai mal prises, ou si c'est parce que c'est une réalité que bah je voulais pas forcément voir à ce moment-là, que j'étais dans le déni. Mais j'ai eu comme réflexion « bah oui, un bébé ça pleure, dans les premières semaines, c'est beaucoup de portage, de portage, de relais avec le papa » genre c'est pas ce qu'on avait fait quoi. J'avais eu aussi de la part d'un sage-femme, je crois bien, mais en gros, j'avais déposé Camille peut-être une heure ou deux un après-midi entre 13 et 15 heures pour que moi j'aie voir une de mes visites, je crois bien que c'était ma sœur qui était passée sur sa pause déjeuner pour prendre un café avec moi quoi. Et en récupérant Camille, on m'avait dit comme ça « bah c'est pas la peine de nous laisser votre fille si c'est pour qu'elle dorme dans son berceau ». Et là je me suis dit mais vous vous rendez compte là de ce que vous venez de me dire. Ça fait 3 semaines qu'elle dort pas dans son berceau avec moi à côté et là elle dort avec vous enfin c'est quoi le problème, c'est moi le problème en fait. Et effectivement je

reviens dans ma chambre, Camille se met à pleurer même pas 10 minutes après. Mais parce qu'elle ressentait mon mal-être, mon épuisement. Et quand j'ai lu le livre de l'association Maman Blues qui est sorti récemment, j'ai vu qu'il pouvait y avoir deux caractères de bébé. Soit ils sont très silencieux, très apathiques parce que justement bah la maman est déjà pas bien donc ils vont pas la surstimuler ou alors justement ils vont la sur-stimuler pour dire « bah eh oh je suis là quoi occupe-toi de moi ». Et je pense que Camille était dans ce cas-là, c'est à dire qu'elle voyait que j'étais pas bien donc elle attendait de moi vraiment beaucoup de contacts, beaucoup d'approches physiques et notamment avec moi quoi. Plus qu'avec son père.

### **Et du coup c'était un cercle vicieux pour vous...**

C'est ça. Donc le mardi 17 mai j'ai rendez-vous en urgence avec un psychiatre qui est spécialisé en périnatalité et dans la pédopsychiatrie. Et là du coup j'ai rendez-vous avec ce monsieur que je ne connais ni d'Eve ni d'Adam qui me pose beaucoup de questions mais pas sur ma maternité justement, sur « comment expliquez-vous que vous en soyez arrivée là ? » je lui dis bah j'en sais rien. « Est-ce que vous avez déjà eu des syndromes dépressifs auparavant ? » Jamais de ma vie. « Est-ce que vous avez eu des traumatismes dans votre enfance ? » Jamais de la vie. « Est-ce que vous avez eu des difficultés avec vos parents, avec vos frères et sœurs ? ». Non, enfin mes parents sont pas parfaits, mais pour moi en tout cas c'était des parents tout ce qu'il y a de plus aimants, banals, enfin attentionnés, bienveillants. Enfin voilà, j'en faisais peut-être l'éloge, mais pour moi, clairement, ça avait été des bons parents, quoi. Et donc il poursuit l'entretien et tout et il me dit « mais non mais là c'est votre confiance en vous qui a été atteinte par le harcèlement scolaire, par le fait que vous ayez subi une injustice pendant vos études d'infirmière. Et vous vous êtes mis énormément de pression pour réussir cette maternité parce que justement vous avez eu que, entre guillemets, des bons modèles autour de vous quoi ». Mes sœurs ont eu 3 et 4 enfants chacune, ma belle-sœur aussi. Donc tout de suite effectivement bah ça met le niveau quoi, ça donne la pression pour se mettre à niveau. Et je l'ai pas eu le niveau. Enfin du moins pas à ce moment-là. Du coup il me donne un traitement pour m'apaiser donc c'est là qu'il introduit un antidépresseur, la paroxétine, et un anxiolytique donc le seresta à prendre en si besoin, et un neuroleptique à visée anxiolytique pour me faire dormir. Et alors je ne sais pas ce qui s'est dit entre lui et l'équipe médicale, mais en tout cas, je n'ai plus eu aucune remarque négative sur les trois semaines qui ont suivi. Le psychiatre a été

très clair, c'est-à-dire que je ne sortirais pas au moins avant 2 semaines et demi, 3 semaines. Donc déjà ça me mettait un délai et je me suis dit bah je vais pas être mise à la porte demain quoi parce que c'était aussi ça ma crainte pendant la première semaine c'est qu'on n'avait pas de date de sortie et moi je ne me voyais pas retourner à la maison dans cet état-là. Et donc je ne savais pas ce qui s'était dit entre le psychiatre et l'équipe médicale, mais en tout cas il avait été très clair sur « vous laissez Madame tranquille pendant au moins 2 journées et 2 nuits, vous vous occupez de sa fille H24, elle a tiré suffisamment de lait sur la semaine dernière pour que vous ayez suffisamment de quoi tenir les prochains jours ». Voilà donc le mardi soir je passe juste dans ce que j'ai appelé la bulle de la maternité pour dire bonne nuit à Camille en pleurant mais je lui dis bonne nuit quand même. Elle était en portage dans l'écharpe d'une infirmière et l'infirmière, qui pareil je la remercie toujours, qui me dit comme ça « bah vous voyez là elle était en pleine crise de pleurs de décharge, elle a juste eu à vous entendre et je l'ai sentie se détendre ». [Carole commence à pleurer] Là mon cœur de maman a fait boom quand même et je me suis dit bah je suis pas si nulle que ça.

### **C'était important qu'elle vous le dise ?**

Ouais, parce que je me suis dit bah j'ai quand même ce pouvoir de maman en moi. Et ma fille le ressent. Elle va pas être détendue avec quelqu'un d'autre que moi.

### **Exactement, il y a toujours ce lien.**

C'est ça, le lien n'a jamais été rompu. Je voulais pas, enfin ça aurait été un crève-cœur de l'adopter enfin de la faire adopter ou de l'abandonner. Et quand on est aussi mal que ce que j'ai pu être, je voyais pas d'autres issues. Je voyais pas d'autres issues, c'était vraiment que pour son bien. Mais ça aurait été crève-cœur, vraiment parce que je l'aimais, je l'aimais et je l'aime plus que tout. Je vais essayer de me ressaisir, je suis désolée. [elle pleure]

### **Mais non, il ne faut pas vous excuser.**

Les hormones de grossesse aussi il faut dire que ça aide pas. Donc cette nuit-là je dors pour la première fois depuis 3 semaines, je dors 6 heures d'affilée et ça fait un bien fou. Mais vous vous rendez pas compte, ça fait un bien fou. Je suis réveillée bah par mes seins parce que j'allaitais toujours donc je tire mon lait vers je sais pas, il était peut-être 4-5 heures du matin. Je vais donner le lait aux infirmières ou aux aides-

soignantes, enfin je sais plus. Je passe la tête pour voir comment va Camille. Je lui fais un petit bisou, elle dormait profondément. Et donc on va dire la 2ème semaine d'hospitalisation, c'est comme ça, c'est à dire que je laisse Camille à partir de vingt-deux heures trente vingt-trois heures après les pleurs de décharge à l'équipe médicale. Je tire mon lait dans la nuit quand je sens qu'il y en a besoin. Et je la récupère au moment du petit déjeuner. Je la laisse 2-3h l'après-midi pour faire une sieste. Et puis bah voilà, donc la 2ème semaine ça se passe comme ça. Et déjà cette semaine-là, l'équipe médicale voit que je change. C'est à dire que je suis plus reposée, que je suis moins angoissée. Enfin, les angoisses restaient quand même, mais j'arrive à m'occuper de ma puce un peu mieux, j'arrive à être apaisée quand elle est là. Et bah j'ai plus les idées noires que j'avais auparavant quoi. La 3ème semaine, je ne la laisse que la nuit, je la garde toute la journée avec moi et même je crois bien que je la récupérais après avoir tiré mon lait à 3 ou 4 heures du matin. Et ça se passe plutôt bien. Je recommence à prendre du poil de la bête, je recommence à avoir un peu d'appétit. Et on envisage même une sortie, donc là j'essaie de voir avec l'équipe et mon mari pour avoir d'abord une permission pour aller voir mes parents par exemple. Je crois que c'était le jour de la fête des mères ou quelque chose comme ça. Qui m'est accordée, donc on part tous les trois avec Camille, ça se passe bien. Je reste très angoissée, je reste à pleurer dès lors que j'entends ma fille pleurer, mais j'arrive à gérer. J'arrive à peu près à calmer un petit peu mes angoisses, etc, mais par contre mon mari commence lui à décliner. Je commence à le voir très angoissé dès que Camille pleure, à ne pas réussir à prendre le relais comme il a pu le faire auparavant. Et donc la dernière semaine d'hospitalisation, on refait deux permissions, mais cette fois chez nous. Pour voir un petit peu comment on arrive à se débrouiller que tous les deux avec Camille et pareil, ça se passe plutôt bien. Elle commence même à faire des pauses de plus en plus longues la nuit. Donc ça nous aide, ça m'aide à récupérer des forces et un petit peu d'énergie aussi. Même si en passant le pas de la porte le soir de la première permission bah y a des flashs en fait qui me reviennent en tête, de me dire « oh mais là j'étais en train de pleurer toutes les larmes de mon corps, oh mais là mais non ça va pas la disposition, il va falloir changer parce que ça me rappelle trop de mauvais souvenirs ». Des réminiscences comme ça et je me dis non, ça va pas, on va pas pouvoir continuer comme ça. Je dis à mon mari, bah tu reviens dormir avec moi par contre, tu restes pas dans le bureau à dormir tout seul, tu reviens avec moi. On a changé la disposition, c'est à dire qu'au lieu de laisser dormir Camille dans la nacelle de la poussette, on a changé pour le couffin. Déjà, ça

changeait un petit peu l'environnement. Et quand mon mari a vu que je commençais à partir en crise d'angoisse, il m'a dit, « tu prends Camille en portage, tu vas te balader, tu vas faire des courses, j'en sais rien, mais tu pars et tu te calmes, tu lui parles ». Et c'est vrai que je parlais énormément à Camille, même quand j'étais enceinte, je lui parlais énormément. Je lui disais « oh bah tiens, est-ce que ça te plaît ce que maman vient de manger ? Ah bah tiens, est-ce que tes petits coups de pied là ça voudrait dire que t'aimes bien ? ». Enfin voilà comme je dis hein, je suis très bavarde et du coup, pendant ma petite promenade, là pendant ma permission, donc je lui parle, je lui dis que je suis très angoissée, que ça va certainement passer mais que bah j'ai besoin de temps pour me remettre, pour reprendre confiance en moi, en mon rôle de maman, en mon rôle de femme. Et que bah voilà, ça va aller mais ouais, il va falloir du temps quoi. Donc je sors d'hospitalisation, je crois que c'était le 3 juin, 4 semaines après. Avec mon traitement que j'avais déjà diminué parce que ça me tassait un petit peu la journée, je commençais à être endormie la journée. Et alors déjà que de base je suis pas trop pour les médicaments alors même que je suis dans la santé hein mais je préfère les effets naturels des plantes ou enfin voilà des choses comme ça pour m'apaiser. Mais là, ça m'a vraiment sauvé la vie ce traitement quand même. Et donc j'ai été en arrêt maternité jusqu'au mois de juillet et j'avais pris mes congés annuels pour ne reprendre le travail qu'au mois d'août.

### **Et justement, à votre travail, ils ont été au courant de tout ça ou pas du tout ?**

Non. Je voulais pas en parler sauf à deux collègues en qui j'avais énormément confiance, qui sont des amies. Parce que je connaissais un petit peu le caractère de certains-certaines à vouloir être dans les ragots, dans les ouï-dire, etc. Et je ne voulais pas montrer cette facette de ma personnalité, parce que déjà, ça les regardait pas, et puis parce que je savais très bien comment ça allait se dérouler par la suite. Et je pensais pas que ça allait se dérouler aussi mal.

### **Aussi mal avec vos collègues ?**

A mon retour au travail, à cause de l'allaitement. Parce qu'il y en a certaines... Donc l'allaitement est possible au travail pendant 1 heure sur son temps de travail. C'est légal. Et ce jusqu'au premier anniversaire de l'enfant. C'est compris dans le code du travail. J'en avais parlé à mes cadres, donc j'avais évoqué ma DPP aux cadres quand même pour qu'ils soient au courant, à ma psychologue bien évidemment, qui me suivait

toujours, et ils avaient tout fait pour que voilà j'ai un espace pour tirer mon lait, pour que je puisse avoir un point d'eau. Donc en fait j'étais dans une chambre d'hospitalisation qui n'était pas affectée aux patients à ce moment-là. Et en fait, certaines collègues trouvaient que je prenais ce temps-là pour faire ma pause, que j'étais bien tranquille à ne pas répondre aux sonnettes pendant une demi-heure. Je ne prenais qu'une demi-heure sur l'heure qui m'était due. Sachant que donc on commençait à 6h30 et on terminait à 14h30-15h et je ne tirais qu'une seule fois ou deux mon lait le matin. Donc je le faisais juste après le petit déjeuner donc juste avant de commencer les toilettes et au moment du débarrasage des repas. Donc je ne laissais pas non plus énormément de taf à mes collègues sur ces temps-là. Mais ça ne plaisait pas à tout le monde, donc j'ai commencé à être ouais, à avoir des remarques désobligeantes sur ce point. Elles voyaient que j'étais très fatiguée, je le disais aussi un petit peu, parce que oui, les nuits avec Camille jusqu'à ses 10 mois, ça a été 5-6 réveils par nuit. Parce que je l'ai allaitée jusqu'à 10 mois. Et elles disaient comme ça « oui bah c'est à cause de ton allaitement, donne-lui des biberons et elle dormira ta fille ». Et j'ai dû être ré-arrêtée en janvier, février, mars 2023 parce que je resombrais dans une forme de dépression à cause du harcèlement subi au travail. Et notamment par rapport à une collègue qui est partie heureusement maintenant, qui a eu une réflexion des plus déplacées, mais elle pouvait pas le savoir. Enfin elle pouvait pas le savoir. En gros on arrivait en pause un dimanche matin, donc c'était un weekend, c'était le lendemain de mon anniversaire, donc elle pouvait pas mieux faire. Camille avait été particulièrement agitée cette nuit-là parce qu'elle était en train de faire ses dents, donc très douloureuse. Et quand on est en weekend, on fait des 12 heures, et j'étais particulièrement fatiguée le dimanche matin et du coup juste pendant la pause, j'enlève mes lunettes et je me mets comme ça sur la table histoire de décompresser, de me reposer, ne serait-ce que 15 minutes. Et la collègue qui est en face de moi, qui me sort comme ça, « bah qu'est-ce qu'elle a celle-là ? ». Alors déjà celle-là elle a un prénom. J'ai pas réagi, ce sont mes collègues à côté qui ont dit « bah elle est fatiguée, sa puce est en train de faire ses dents ». Et la seule réflexion qu'elle a réussi à sortir, c'est « fatiguée, fatiguée, mais qu'est-ce qu'elle y connaît à la fatigue celle-là ? Moi ça fait 2 nuits que je dors pas ». Et là dans ma tête, je me suis dit, « ferme ta gueule Carole, parce que t'as pas envie de dévoiler ce qui t'es arrivée pendant ta DPP avec tes 2-3 heures de sommeil pendant 15 jours hein donc la fatigue je connais je pense mieux que quiconque ». Donc je suis sortie de la salle et j'ai passé ma matinée à pleurer. En faisant mon travail, mais à pleurer.

Certaines de mes collègues ont commencé à se poser des questions. Et je me suis effondrée dans les bras d'une de mes collègues l'après-midi. Parce que le midi, mon mari m'avait appelée et en fait, il s'était reçu un ballon en pleine poitrine et ça lui avait coupé le souffle, sachant qu'il est asthmatique, et ils ont eu peur à un arrêt cardiaque. Donc il m'appelle, il me dit « t'inquiète pas ma chérie mais voilà, je suis dans le camion des pompiers, je suis emmené à l'hôpital aux urgences pour passer un examen pour voir si tout va bien ». Donc là je m'effondre dans les bras d'une de mes collègues à qui j'avais dévoilé toute l'histoire et elle me dit « bah tu peux pas continuer comme ça mets-toi en arrêt » donc je me suis mise en arrêt la semaine d'après. Et ça a mis presque deux mois à ce que je revienne pour ne plus être angoissée de venir au travail, pour ne plus avoir de crise d'angoisse pendant le travail. Même mes parents étaient pas spécialement au courant de tout ce qui pouvait se passer au travail parce que bah je me taisais, en fait, je me suis dit bah ça va passer, elles vont arrêter quand j'aurai arrêté l'allaitement, etc. Sauf que ça a continué. Et ça a fini quand même par 4 licenciements pour ces 4 personnes-là pour leur harcèlement sur personnel et pour maltraitance sur patient.

**D'accord, parce que justement j'allais vous demander si les cadres étaient au courant de tout ça.**

Oui dès que j'étais revenue au boulot, je leur avais dit que j'avais eu des remarques pas très sympas de certaines collègues donc je leur disais les noms, vis-à-vis de l'allaitement et tout. Et elles me disaient « mais non c'est légal vous avez rien à vous reprocher, je pense pas que vous abusiez non plus de ce moment-là donc s'il y a besoin de faire un recadrage on le fera, mais normalement elles ont rien à dire quoi ». Donc bah moi j'étais restée là-dessus et en fait il y a eu d'autres événements dans l'équipe qui ont fait que ça s'est dégradé, puis certaines personnes sont parties donc je me suis dit, bon tant mieux ça sera un nouveau départ. Et je reviens de congés. Donc je suis revenue vers le 15 août et j'apprends une semaine après que je suis de nouveau enceinte.

**Et là, c'était prévu ou pas ?**

Non, c'était pas prévu, sachant que mon mari a aussi fait une DPP du coup à ma suite. Donc lui, il est on va dire diagnostiqué dépression du post-partum depuis août 2022. Il est toujours en dépression. Moi j'avais arrêté mon traitement définitivement début juin de cette année. Du coup, je l'ai repris avec la nouvelle grossesse par précaution. Et non,

ce n'était pas prévu, du moins on voulait un 2ème enfant, ça on se l'ait toujours dit. Malgré toutes les difficultés qu'on a pu vivre, on savait qu'on voulait un 2ème enfant, mais pas aussi tôt. C'est à dire que là, ça a été un problème de préservatif percé et d'hyper fertilité. Donc moi j'en ai tout de suite parlé à mon mari quand j'ai su que j'étais enceinte et il le sait très bien, il le savait très bien que pour moi, envisager un avortement, c'était impensable. Impensable. Je ne pouvais pas m'imaginer, c'était impensable parce que là c'était redépression directe. De par mes croyances, de par mes valeurs, je respecte toutes les personnes qui peuvent avoir recours à l'IVG, je n'ai aucun problème avec ça. Mais pour moi c'est enfin voilà, ça aurait été dans un tout autre contexte peut-être que je l'aurais fait, mais là clairement on a réussi à avoir un équilibre familial avec Camille qui est une merveilleuse petite poupette. Qui s'éveille et qui évolue très bien. Qui voilà, c'est une merveilleuse petite fille clairement alors pareil, je suis sûrement pas objective, mais elle est polie, elle est joyeuse, elle est souriante, elle est empathique, elle est curieuse, enfin voilà. C'est sûrement de son âge hein, mais clairement je compare des fois à d'autres bébés du même âge que je peux voir chez la nounou ou autre. Et clairement enfin non, c'est une belle petite fille et c'est là que je me dis et que je me rassure en me disant bah c'est qu'on a fait du bon boulot quoi. Depuis tout ça, malgré tout ce qu'on a pu vivre, on fait du bon boulot. Parce que justement elle est pleine de vie, elle est dynamique, elle est souriante, elle est agréable à vivre. Quand je la laisse chez mes parents bah ils sont super contents de la garder parce qu'ils savent que voilà ça va très bien se passer et elle va pas faire de bêtises autre que de mettre un paquet de mouchoirs dans un moule à gâteau.

**Et justement, j'avais une question par rapport à votre entourage, est-ce que vous leur en avez parlé du coup de la dépression, de l'hospitalisation ?**

Ah oui ils étaient au courant dès le départ.

**Ils ont réagi comment ?**

Alors mon père a un peu plus de difficultés avec le côté psychiatrique de la chose parce que dans son entourage, il a eu sa sœur qui a eu des soucis psychiatriques, de la bipolarité, mais dans les années 60-70 c'était très mal vu. Elle est décédée en octobre 2021. Et ouais en fait la psychiatrie pour lui, quel que soit le terme en fait dépression ou autre, il a beaucoup de mal mais il a toujours été soutenant. Il m'a toujours soutenue. Ma maman est une ancienne infirmière donc pour elle, c'était dans la logique des

choses que d'être bienveillante et soutenante puis bah c'est le rôle d'une maman aussi hein. Mes frères et sœurs ont été particulièrement soutenant et bienveillant aussi, ils ont pas arrêté de m'envoyer des messages hyper doux, hyper sympa en disant « mais si tu vas y arriver ma puce ça va aller t'inquiète pas, Camille elle est belle, elle est mignonne, vous allez y arriver tous les trois ça va bien se passer ». Mes parents pendant l'hospitalisation, sont venus nous voir quasiment deux fois par semaine, alors même qu'ils habitent pas sur la région. Et mes amis, pareil, ils sont venus nous rendre visite assez souvent, autant que possible à la maternité. Je recevais des messages tous les jours. J'ai eu des appels en visio, des appels audio très régulièrement aussi. Une de mes meilleures amies, a eu aussi une dépression du post-partum, mais pas aussi sévère si je peux me permettre du terme. Et pas de là à être hospitalisée, mais pas loin quand même et elle a pas eu de traitement autre qu'un anxiolytique par contre. Elle s'en est sortie et par contre là pour la 2ème grossesse bah c'est silence radio depuis. Je n'ai pas de nouvelles de cet amie-là. Je lui ai annoncé que j'étais enceinte 2-3 jours après l'avoir appelée et elle m'a répondu « Ah ». Et c'est tout. J'ai pas eu beaucoup plus de contacts avec elle depuis donc je ne sais pas pourquoi, je ne sais pas si elle m'en veut pour quelque chose ou autre. J'ai essayé de relancer un petit peu la discussion et bah tout ce que j'ai eu c'est « bah on a chacun nos problèmes ». Bon, donc j'ai laissé tomber, j'ai pas voulu plus enliser la situation. Pour mes autres amis, là actuellement, je suis toujours en contact avec eux, ils sont super contents de la nouvelle grossesse. Ils sont très inquiets quand même, enfin ils m'envoient facilement des messages pour me demander comment ça va le moral, comment ça va au niveau physique. Parce que là, la 2ème grossesse, j'avoue c'est pas tip top dans le sens où j'ai encore des vomissements alors que j'en suis bientôt à 4 mois. Je suis très fatiguée. Et je ne m'alimente pas énormément non plus, j'ai reperdu 5 kilos depuis le début de la grossesse. Et d'autant plus fatiguée que bah il faut s'occuper de Camille qui demande beaucoup d'attention, bah c'est normal hein. Elle a que 20 mois bientôt donc c'est tout à fait logique. Il y a eu une période là où ça a été un peu plus compliqué parce qu'elle avait été malade, elle avait eu une otite. Et du coup pendant 2-3 nuits ça a été des pleurs toutes les 2-3 heures. Donc là je me suis dit, c'est reparti. Le moral commence tout juste à se rétablir parce que justement j'ai revu mon psychiatre fin octobre donc ça allait à peu près et en fait début novembre, il y a eu 2-3 épisodes où je me suis sentie nulle, mal. Je me suis dévalorisée, notamment parce que Camille avait fait son otite et que j'étais particulièrement fatiguée. Comme je dis hein, j'ai besoin de mon sommeil en fait, je

suis une grosse dormeuse et j'ai vraiment besoin de mon quota de sommeil. Sinon bah ça part vite en moral très bas, etc. Et mon mari, bah est toujours en dépression. La nouvelle grossesse, elle lui a fait un choc. Lui, il a vraiment été encore plus traumatisé que moi de la période DPP avec Camille. Parce qu'il savait pas comment me soutenir, il savait pas comment m'aider, il s'est senti complètement démuni. N'ayant pas eu d'image paternelle, ni même d'image masculine positive de toute son enfance, adolescence et jeune adulte, il stressait énormément de s'occuper d'un nourrisson. Là ça va mieux on va dire depuis que Camille sait à peu près ramper, donc depuis le début de l'année. Donc ça a mis beaucoup de temps pour lui à trouver du lien avec sa fille, déjà à trouver des moyens de trouver du plaisir à s'occuper de sa fille aussi. C'est surtout ça parce qu'au départ il disait bah changer la couche, lui donner le biberon ça me dérange pas, mais il y prenait pas de plaisir. Il prenait pas forcément ce temps-là comme un temps d'échange, comme un bon moment à partager avec sa fille, quoi. Et ouais, c'est très récent qu'il commence vraiment à prendre du temps, à prendre du lien avec sa fille. Et là du coup la 2ème grossesse, ouais il a beaucoup de mal à se projeter. Du coup, on voit un conseiller conjugal depuis le mois de septembre. On va essayer de justement d'extérioriser un peu tout ça. Moi j'ai eu mon traitement par antidépresseurs qui a été légèrement augmenté parce que justement ça repartait en crise d'angoisse et j'en ai refait une dimanche. Puisque Camille a la bronchiolite là depuis la semaine dernière. Donc les nuits ont été un peu compliquées aussi. Mais c'est quand même relativement mieux, je peux pas dire le contraire. Enfin là clairement, on a trouvé un équilibre et un rythme tous les trois qui nous convient. Bon moi je suis en arrêt depuis le mois de septembre également à cause de ma grossesse. Mais clairement je peux pas me plaindre de cette période qui vient de s'écouler parce que bah c'est que du bonheur quoi. Malgré tout, c'est que du bonheur.

**Et justement, j'ai une question par rapport à cette 2ème grossesse et ce futur 2ème enfant, si vous aviez une baguette magique pour changer certaines choses, vous voudriez changer quoi pour éviter que la dépression se reproduise ?**

Alors déjà, on a mis beaucoup de choses en place pour éviter qu'une nouvelle DPP se mette en place. On a le soutien de la PMI, on a le soutien de l'équipe autour de mon psychiatre parce qu'il y a des infirmières psychiatriques qui prennent le relais du psychiatre si jamais il est pas disponible, pour faire des entretiens à domicile, etc. Je vois toujours ma psychologue. Je sais que j'ai un traitement qui m'attend si jamais je

replonge en dépression. On a du relais avec les amis, avec la famille. Et on a demandé l'intervention des TISF pour après mon retour de maternité. Ce qu'on n'avait pas fait forcément pour Camille parce qu'on n'était pas au courant. Ou du moins elles arrivaient beaucoup trop tard dans la situation. Et je me suis formée, moi, en tant qu'accompagnante postnatale, avec le site OH MAMA CARE. Donc en fait, c'est un peu comme les TISF c'est vraiment du soutien moral, physique et psychologique pour la maman, pour la jeune maman, et du coup bah moi ça m'a appris beaucoup de choses sur le sommeil des bébés, sur l'alimentation, sur la gestion des pleurs, sur l'alimentation d'une jeune mère en post-partum enfin voilà. Et du coup je me dis bah j'ai toutes ces armes là pour éviter de repartir en dépression. Je sais que c'est possible que je reparte en dépression, je reste réaliste hein, je suis pas dans le déni total mais voilà, je me dis, on a cette expérience-là, on sait par quelles erreurs on est passé, donc on les refera pas. Après voilà, je peux pas prédire l'avenir. Mais clairement, je suis quand même beaucoup plus sereine pour cette grossesse parce que déjà ma tension est beaucoup plus stabilisée, elle est beaucoup mieux. Au niveau alimentation, bon, même si j'arrive pas forcément à avaler les quantités normales que je pouvais faire, je sais que j'ai le droit de manger ça et pas ça. Mais je vais pas me mettre la rate au court-bouillon. Si voilà, si j'ai un doute, bah je mange pas et puis tant pis quoi. Je vais pas me mettre la pression. Et pour l'allaitement, et ben j'essaierai de suivre une formation aussi auprès d'une doula spécialisée en allaitement. À ce moment-là pour voir si jamais j'ai des difficultés ou quoi mais en soi, l'allaitement de Camille s'était très bien passé, c'était pas ça le problème. C'est moi qui me mettais la pression pour qu'elle prenne du poids, et c'est encore un petit peu le cas. C'est un petit gabarit ma fille, elle fait à peine 10 kilos. C'est un tout petit gabarit et c'est vrai que bah quand elle est pas bien ou qu'elle a mal aux gencives, bah tout de suite l'appétit est moindre, mais comme pour tout un chacun en fait. Enfin clairement je peux pas la forcer à manger et puis je me suis dit bah tant pis quoi, elle est bien, elle est éveillée, elle est en pleine santé donc j'ai envie de dire fuck quoi, tant pis. Si elle mange qu'un bout de pain et trois parts de fromage et ben tant pis, elle mangera mieux demain ou elle mangera mieux chez la nounou. Enfin voilà donc j'essaie de lâcher prise, ça a été une année de lâcher prise vraiment, sur son sommeil j'ai lâché prise il y a un an tout juste. Donc ça a mis quand même du temps hein parce que j'étais à constamment regarder ma montre pour me dire « oh là là ça fait 2h15 qu'elle est réveillée, il va falloir absolument qu'elle dorme », alors qu'elle était en pleine forme quoi, elle avait juste envie de jouer, de découvrir le monde

qui l'entourait. Là pour le coup, elle est très sociable, il y a pas eu de problème quand je l'ai laissée chez la nounou, j'ai pas eu d'angoisse particulière quand je l'ai laissée à une tierce personne. Alors qu'elle avait que 4 mois. Mais j'ai pas eu d'angoisse. Voilà, ça a été des lâcher prises au fur et à mesure en fait de sa croissance.

### **Ma dernière question c'est pour vous, qu'est-ce qu'être mère ?**

Sacrée question ça, qu'est-ce qu'être mère ? C'est avoir un cerveau à 1000 à l'heure. Plus qu'avant encore. Un cœur divisé en 1000 morceaux, mais pas dans le sens réduit en 1000 morceaux, mais plutôt une petite partie par la par la pour dire bah voilà j'aime tout le monde et encore plus ma fille que n'importe qui. C'est quand même beaucoup de stress et d'angoisse, je vais pas le nier. C'est le stress de savoir que son bébé respire, dort bien, mange bien, s'épanouit. Qu'il ait pas de maladie particulière, qu'il ait pas de séquelles de ma DPP. Ça m'a longtemps taraudée ça, qu'il n'y ait pas de séquelles parce que ben même à un mois de vie, on sait pas ce que peuvent avoir comme répercussions toutes les paroles et le stress que j'ai pu lui dégager. Alors même que j'ai eu aucune parole blessante envers elle, hein, j'ai toujours dit que je l'aimais profondément, que je voulais pas me séparer d'elle, que je voyais plus ma vie sans elle. Mais qui sait ce qu'elle a pu interpréter, ce qu'elle a pu ressentir dans son petit corps tout frêle. C'est ouais, c'est beaucoup d'amour, c'est de l'amour à plein temps. C'est de l'émerveillement et de l'émotion constante, par toutes les petites victoires personnelles ou intrafamiliales qu'on peut avoir. C'est se dire « mais attends, il est 6h du matin, c'est sa première nuit-là ». C'est que des petits trucs comme ça, c'est la voir sourire tous les jours, c'est de l'entendre dire papa, maman pour les premières fois. C'est de la voir courir du canapé jusqu'à la porte d'entrée quand son père revient du travail. C'est de la voir courir parce qu'elle a vu un chat et qu'elle adore les caresser et que bah notre chat il a peur donc il se défile. Voilà c'est beaucoup de bonheur. De l'angoisse et de la peur, mais beaucoup de bonheur. Je pourrai pas décrire plus que ça.

**Fin de l'entretien qui a duré 1h55.**

Entretien avec Inès, 30 ans, maman d'une fille. Entretien réalisé à son travail, à sa demande. Elle souhaite que l'on se tutoie.

**Du coup, ce que tu peux commencer par te présenter (ta situation, ton âge, si tu es mariée, etc) ?**

Je m'appelle Inès, j'ai trente ans. Je suis administratrice pour une compagnie de théâtre. Et non, je ne suis pas mariée. Je vis avec mon conjoint et on a une petite fille de dix-huit mois qui s'appelle Emma.

**Comment s'est passée la grossesse ?**

La grossesse très bien. Mis à part les trois premiers mois. Comme beaucoup, je pense. Beaucoup, beaucoup de nausées, beaucoup de fatigue. Mais sinon après rien à dire.

**C'était une grossesse prévue ?**

C'était une grossesse pas prévue.

**Qui a été quand même bien acceptée par la suite ?**

On peut pas dire pas voulue, parce que je n'aime pas ce terme. Si on choisit de garder l'enfant, c'est que c'est un enfant qui a été voulu, mais disons que c'était pas prévu. Ça a été accepté difficilement je pense les premières semaines, après c'est le temps d'avaler la nouvelle. Après on était content, tout était au vert pour accueillir un enfant.

**Pour l'accouchement, c'était à terme ?**

Oui, quelques jours avant le terme.

**Comment s'est passé votre accouchement ?**

Bien, très long. Mais rien à dire.

**La suite à la maternité ça a été aussi ?**

Oui, et franchement, j'ai eu la chance d'accoucher dans une super clinique et, franchement, l'équipe est au top.

**Et, du coup, comment s'est passé le retour à la maison ?**

Le retour, ça a été. J'avais envie de rentrer à la maison. En fait je me suis vraiment très bien remise de l'accouchement. Alors j'ai mis trente heures à accoucher. Par contre, le

lendemain j'étais debout quoi. Toutes les sages-femmes, m'ont dit « olala vous êtes déjà debout, reposez-vous ». Moi je ne sais pas faire ça. Restez couchée dans un lit c'est compliqué pour moi. Après j'ai eu de la chance qu'à la maternité ça se soit bien passé. Il y avait beaucoup de monde donc ils ont pu me laisser partir plus tôt, et je pense que ça les arrangeait de me laisser partir plus tôt. Je suis sortie au bout de trois jours. Mais, en tout cas, j'avais hâte de rentrer à la maison.

### **C'était en période COVID ?**

Non après mais il y avait le pass sanitaire.

### **Il y avait quand même des visites autorisées à la maternité ?**

De toute façon, notre famille n'habite pas autour de chez nous et les visites n'étaient pas autorisées, à part le conjoint, évidemment. Et dans tous les cas, je ne voulais pas qu'on vienne me voir à la maternité.

### **Vous avez allaité votre fille ?**

Oui, je l'ai allaitée. Ça a été très compliqué, je pense que ça a un peu favorisé la suite.

### **Qu'est-ce qu'il s'est passé ?**

En fait, du coup, c'était trente heures d'accouchement pour moi, mais aussi pour elle. Elle est née par ventouse. Et, du coup, quand elle est sortie, elle était un peu... Son APGAR à 2min était à 4 donc c'était un peu dur pour elle. En fait, elle a avalé beaucoup de liquide parce qu'elle rebondissait contre le périnée. Donc, oui, l'accouchement ça a été long, mais il n'y a pas eu de complications de l'accouchement, mais c'était un peu long pour elle. Donc, du coup, je l'ai pas eu sur moi tout de suite, ils l'ont posée dix secondes le temps de couper le cordon et voir qu'elle n'allait pas très bien. Ils l'ont gardée bien deux heures. Ils avaient un peu peur parce qu'elle avait beaucoup de mal à reprendre des couleurs, et vu qu'on est en pleine nuit, il n'y avait pas de pédiatres à portée de main. Parce que la clinique où j'ai accouchée, c'était une clinique de niveau 1. Mon conjoint a pu aller la voir pendant qu'elle était dans l'autre salle et ils lui ont dit « on attend le pédiatre mais il y a des chances qu'on la transfère ». Finalement, le pédiatre est venu et on lui a fait plein d'aspiration. Mais après tout allait bien. Et du coup, la prise au sein était très compliquée. Elle arrivait pas en fait à le prendre. Je pense qu'elle était très fatiguée. Du coup, ils m'ont mis un bout de sein pour l'aider à prendre le sein. Elle a un peu tété mais franchement elle était crevée. On est retourné

en chambre vers quatre heures. Elle n'a pas du tout tété de la nuit. Et le lendemain elle n'a quasiment pas tété, en fait. Ils ont essayé de la mettre au sein, mais elle a quasiment dormi toute la journée. Elle était vraiment, vraiment fatiguée. Et surtout moi j'avais déjà eu une montée de lait enceinte, donc du coup j'avais plein de lait mais j'avais pas de tire-lait parce que je ne voulais pas allaiter du tout à la base. Et en fait, j'ai trouvé ça tellement merveilleux de l'avoir au sein. Je me suis dit « bon, en fait, je vais l'allaiter », mais du coup ça a été compliqué. Donc après, je l'ai allaitée avec le bout de sein. Mais en fait, elle a eu beaucoup de mal à téter, donc elle a perdu du poids. Donc il a fallu que je complète avec mon lait, et donc que je tire mon lait. Ça marchait pas donc il a fallu la compléter avec du lait artificiel. Je culpabilisais beaucoup en fait qu'elle prenne pas de poids. J'ai appris que dans le milieu médical, ils ont une espèce de moyenne pour que le bébé reprenne son poids, qui est en moyenne de quinze jours. Elle a mis dix-sept jours. Donc à quinze jours elle n'était pas à son poids, il a fallu qu'on aille aux urgences. Alors qu'elle n'avait rien, vraiment elle n'avait rien du tout. Mais du coup à partir du moment où on intègre du lait artificiel ça devient compliqué. Du coup, j'ai quand même continué jusqu'à reprendre le travail. Je tirais beaucoup mon lait parce que la prise au sein était quand même compliquée. Jusqu'à un mois c'était compliqué. J'avais l'impression d'avoir tout fait, parce que ma sage-femme m'a aidée, j'avais pris une conseillère en lactation, j'ai vraiment tout essayé. Et au bout d'un mois, elle a quand même réussi à prendre le sein, mais je trouve que le pli d'avoir le tire-lait était venu. Ma lactation avait vachement baissé. Et je pense que j'ai un peu perdu pied et j'ai pas entretenu, ça aurait pu partir. Parce que je me suis dit « bon, avec la reprise du travail, je continuerai » mais en fait non. Me promener avec un tire-lait et tout ce que ça demande en organisation. Et en fait, c'était une grosse dormeuse dès la naissance. On nous a demandé de la réveiller pour l'allaiter. Je comprends le processus, mais pour moi c'était un crève-cœur. J'ai fait ça trois jours et j'ai dit stop. J'avais l'impression de lui fourrer mon sein dans la bouche alors qu'elle en voulait pas. Bien sûr, on a en tête « le bébé qui tète pas c'est un bébé qui se met en veille ». On nous dit beaucoup de choses, nous, c'est notre premier bébé. On a beau avoir lu plein de choses, on écoute ce qu'on nous dit. Et clairement à refaire, je le referais pas, j'écouterais pas. Même si j'ai beaucoup de respect pour ce métier. Quand on a vu qu'au bout de 17 jours elle avait repris son poids, il y avait un petit côté de « ah ils ont pas voulu attendre deux jours de plus alors qu'on avait raison ».

### **Parce qu'on vous avait dit de consulter à ces fameux quinze jours ?**

En fait, on nous a demandé de lui faire un test urinaire avec la poche et tout, donc on a pris la poche dans un laboratoire. Et du coup les tests ont montré qu'il y avait une contamination dans les urines. Donc on est allé aux urgences. On nous a dit que dans 95% du temps c'était un faux positif, parce que les poches sont déjà souillées. Effectivement il n'y avait rien en fait, elle avait vraiment rien du tout. Et du coup, il l'ont laissée sortir à une condition, parce qu'ils voulaient la garder. Mais j'ai dit « mais moi, je reste pas, c'est mort, on ne reste pas à l'hôpital, elle a rien quoi ». Et du coup, ils ont dit « bon ben, la condition, c'est de louer une balance, de la peser avant chaque tétée, de la peser après chaque tétée pendant une semaine ».

### **Enfin il n'y a pas eu besoin ?**

On l'a pesée deux jours. Et après elle a réussi à mieux téter, donc ça allait quand même mieux. Mais du coup, elle avait quand même des gros besoins et vu que ma lactation avec beaucoup baissé, je n'avais plus assez de lait pour elle, fallait quand même la compléter au lait artificiel. Donc, oui, l'allaitement était compliqué. En fait, ce qui était difficile, c'est que je voulais pas allaiter, c'est que je me suis laissée la porte ouverte et que j'ai eu raison, parce que j'ai trouvé ça génial. Mais que, du coup, j'ai pas trop choisi d'arrêter. J'ai trouvé que ça m'avait un peu été imposé, même si le choix me revenait quand même. La situation autour a fait que j'ai eu l'impression de ne pas trop avoir le choix.

### **C'était finalement pas comme tu l'imaginais ?**

Oui, voilà, après aujourd'hui, j'ai beaucoup plus de recul et je me dis que trois mois, c'est très bien. Ça m'inquiète zéro.

### **Et du coup, par rapport à la dépression, comment c'est venu ? Qu'est-ce qu'il s'est passé ?**

C'est arrivé beaucoup plus tard. J'ai eu un baby blues très corsé. C'était un gros, gros, gros baby blues vraiment.

### **Qui a duré combien de temps ?**

Ça n'a pas duré tant de temps, ça a duré une semaine. Le baby blues assez classique mais corsé quand même.

### **Corsé, c'est-à-dire ?**

Bah rien qu'à la maternité, alors mon conjoint a dormi 2 nuits parce que j'ai accouché tard mais du coup j'ai fait 2 nuits toute seule et au moment où il fallait partir, c'était horrible. Je fondais en larmes et d'un côté je savais pas trop dire pourquoi. Je pense qu'il y avait les hormones, la fatigue, enfin je veux dire, je sentais les cheveux à Emma, je pleurais. Et après à la maison, il y a eu ce retour avec la sage-femme qui du coup a vu qu'elle prenait pas de poids donc il y a ça qui a alimenté, mais c'était beaucoup de larmes en fait.

### **Et sans trop savoir pourquoi ?**

Oui, parce qu'il y avait pas forcément de sentiments de tristesse ou comme j'ai pu en avoir après. Enfin, je pense que c'était vraiment une décharge d'hormones quoi. Il y avait un trop plein. Je pense que ça débordait.

### **Du coup après il y a eu une période où ça allait et après ça s'est empiré ?**

Oui c'est ça. En fait, j'ai vraiment été, je sais pas comment on dit, diagnostiquée, je sais pas Emma avait 6 mois. Elle a eu 6 mois en août 2022. Je pense que ça a commencé avant. Mais j'étais un peu dans le déni.

### **Ça a commencé par quoi ?**

Alors j'ai une humeur très changeante de manière générale, et j'ai toujours été très sensible aux contraceptions hormonales. Je pense que j'ai essayé toutes les contraceptions qui existent au monde. J'ai essayé la pilule, j'ai essayé l'implant, j'ai essayé l'anneau, j'ai essayé les micropilules, j'ai tout essayé. Ça jouait beaucoup sur mon humeur. Donc du coup j'ai arrêté la contraception pendant 2 ans. D'où la grossesse imprévue. Après on m'a proposé l'optimizette pour être compatible avec l'allaitement. Sauf que ça me convenait pas du tout. Au-delà des lochies qui sont vite passées, j'avais plein de saignements alors que j'étais pas encore en retour de couche. Du coup, après ma sage-femme m'a conseillé Leelou que j'ai prise aussi pendant des années, qui au final des pilules m'a le mieux convenue. Et après, j'ai eu un gros désaccord avec ma belle-mère au mois de mai. Je pense que ça a favorisé un peu l'humeur. Mais j'ai beaucoup raccroché ces sautes d'humeur à la pilule. Bon, sauf qu'en fait, c'était pas vraiment ça. Parce que les sautes d'humeur pilule et les sautes d'humeur que j'ai eu, il y avait quand même un gouffre. Et en fait mon conjoint, quand on est rentré de

vacances en août dernier, il m'a dit, « vraiment ça va pas du tout, je te reconnais pas du tout ». Du coup, il m'a dit « va voir ta sage-femme, va lui parler de ta pilule », même si il m'a dit ça, je pense qu'il avait bien compris qu'il y avait pas que la pilule, il avait quelque chose en tête. Donc du coup, je suis allée voir ma sage-femme, en me préparant, parce que la première question qu'elle me pose toujours, c'est « comment ça va ? » avec son beau sourire. Je me suis préparée en me disant ça va aller, bon du coup toutes mes vanes étaient ouvertes. Elle m'a dit on va changer de contraception mais je pense honnêtement qu'il y a autre chose. Et du coup elle m'a demandé comment ça allait avec Emma, avec mon conjoint. En soi avec Emma je peux pas dire que ça allait mal parce que je me sentais juste débordée en fait. J'avais l'impression de rien réussir, de jamais voir le bout. De commencer la journée, mais de jamais voir le bout. J'étais dépassée en fait alors qu'elle était... Emma c'est un enfant qui est génial, vraiment pour dire j'ai repris le boulot à 3 mois, elle a fait ses nuits à 3 mois, vraiment toute la nuit. C'est un enfant qui pleure pas beaucoup. Enfin pour un premier enfant, elle est vraiment, elle est super quoi. Oui moralement ça veut rien dire, mais c'est vrai qu'on pourrait se dire des fois c'est compliqué, on est fatigué, l'enfant, il dort pas. Ça peut des fois expliquer la situation mais pour le coup c'était pas ça. Donc du coup, elle m'a proposé des noms de psychologues. Je suis allée en voir une pendant 6 mois, je l'ai vue de septembre à mars.

**Ta sage-femme, est-ce qu'elle t'a déjà parlé de dépression du post-partum à ce moment-là ou ça a été plus tard avec la psy ?**

Ma sage-femme, elle m'a dit « je sais pas trop si je peux parler de dépression post-partum parce qu'à la fois vous êtes en détresse, mais à la fois il y a pas ce côté... Moi j'ai vu beaucoup de mamans en post-partum qui délaissaient complètement leur enfant et moi je retrouve pas ça chez vous. » Du coup elle disait « je pense quand même qu'il y a un gros, y a beaucoup de symptômes de dépression post-partum, mais y a pas celui-là » donc elle a quand même posé le mot. Et après elle m'a dit qu'il y a autant de dépressions qu'il y a de femmes. Elle était quand même frileuse sur le terme. Et après ma psychologue a quand même posé le mot.

**Comment était votre lien avec Emma ?**

Disons que je me sentais pas mal à l'aise de m'occuper d'elle. J'arrivais à répondre à ses besoins physiques, mais j'arrivais pas à répondre à ses besoins émotionnels. J'étais

émotionnellement pas du tout disponible pour elle. Dès qu'elle pleurait ou qu'elle avait une demande émotionnelle, ce qu'un bébé peut avoir, j'étais pas du tout disponible pour elle, je savais pas comment répondre. J'étais paniquée et du coup pendant une grosse période, elle voulait que son père. Du coup c'était forcément difficile pour moi. Mais du coup compréhensible aussi. Donc physiquement, j'étais là pour répondre à ces besoins, mais c'est vrai que émotionnellement c'était compliqué quoi.

**Et du coup tu ressentais quoi à ce moment-là ? Est-ce que tu sentais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas ?**

Alors avant que mon conjoint me dise d'aller voir ma sage-femme, j'étais un peu j'avoue, j'étais un peu dans le déni. J'étais enfin même beaucoup dans le déni. Je voyais bien que j'avais des comportements... Des fois, je me réveillais en pleine nuit, j'avais des grosses crises de larmes. Ce qui me ressemble vraiment pas du tout. J'avais des grosses crises de colère, mais vraiment pas de l'énervement. J'avais de la colère, j'étais en colère. Je passais vraiment du tout au rien quoi. Du rien au tout.

**Et la colère a été dirigée contre toi, contre ta fille, contre d'autres personnes ?**

Je sais pas, enfin des fois, c'était plutôt la situation je pense. C'était la situation qui me mettait en colère je pense, plus qu'une personne. Et forcément du coup, ça se retourne un peu contre moi. Parce que j'arrivais pas à mettre des mots, j'arrivais pas à expliquer ce qu'il se passait. Donc du coup je pense qu'au début j'étais quand même beaucoup dans le déni. Et pour le coup la thérapie aide à ne plus être dans le déni. Donc voilà je pense que le premier sentiment, c'était ça.

**Après avec tes séances de psy, est-ce qu'il y a eu un traitement ? Est-ce que les séances ont suffi ?**

Non, j'ai pas eu de traitement. Je la voyais à peu près une fois, voire 2 fois par mois, en fonction des périodes. J'avoue que je suis quelqu'un de très impatiente. Donc les premiers mois, je me suis dit « je vais jamais m'en sortir ». Alors pour le coup j'ai eu de la chance parce que j'ai tout de suite collé avec ma psy. Y a eu un feeling qui s'est mis en place. Les premiers mois, c'était vraiment très dur. Je sortais des séances complètement vidée, mais j'étais vidée émotionnellement et j'étais vraiment vidée physiquement. J'avais l'impression que j'étais vide à l'intérieur, j'étais fatiguée, très fatiguée. Ça me demandait vraiment beaucoup d'énergie, mais à la fois j'y allais pas du

tout à reculons. Enfin je savais vraiment, j'étais parfaitement consciente que c'était vraiment pour moi et pour mon bien que j'y allais, même si j'en ressortais vraiment fatiguée. C'était difficile, mais en même temps, il fallait passer par là. C'était difficile, mais c'était nécessaire. Mais c'est vrai que les premiers mois, j'avais du mal à voir le bout. J'avais l'impression d'arriver, mais de ressortir vidée et les jours d'après, je me sentais pas forcément mieux. Évidemment, une personne patiente sait qu'il faut de la patience et effectivement après, je pense que j'ai vraiment commencé à me sentir mieux un peu avant les un an d'Emma en février, un peu avant je pense.

**Et du coup, pendant toute cette période, est-ce que tu en as parlé à ta famille, à tes amis ?**

Alors pendant très longtemps, il y a que mon conjoint qui était au courant, j'avais très honte en fait. En fait j'avais honte... [Inès commence à pleurer]

**Je sais que ça peut être difficile de reparler de ces moments...**

Du coup, il y avait que mon conjoint. En fait, j'avais honte d'associer cette dépression au fait d'être devenue maman. Alors qu'au final, j'ai toujours su et même, c'est la première chose que j'ai dit à ma psy, c'est que surtout ce n'est pas la faute de ma fille. Mais c'était assez ambivalent comme sentiment. Je savais pertinemment que c'était pas de sa faute et je le sais et je le sais encore. Mais du coup d'être devenue maman, ça a réveillé des choses qui ont fait que j'ai eu cette dépression et du coup j'avais vraiment honte de ça. Du coup pendant longtemps, il y a que mon conjoint qui était au courant et après, j'ai une amie qui est devenue maman d'un enfant prématuré et du coup on a beaucoup discuté. Du coup je me suis beaucoup confiée à elle, mais plus tard. Aujourd'hui, ma famille le sait pas. Je parle de mes parents et tout ça. Ma famille le sait pas, j'ai très peu d'amis en fait qui le savent. Après quand on me pose des questions, aujourd'hui j'ai plus du tout honte de dire que j'ai fait une dépression post-partum. Aujourd'hui, j'en parle assez ouvertement, mais si on me pose la question, je vais pas le dire de moi-même.

**Qu'est-ce qui te faisait honte ?**

Je pense que c'est la société qui, il y a beaucoup de préjugés, de clichés, de se dire « en gros, t'as rien pour être malheureuse ». Et en fait c'est hyper ancré quoi.

**C'est ce que tu as ressenti, c'est ce qui te faisait aussi mal ?**

Mais même maintenant, parce qu'en fait au final, j'étais assez en phase avec ça, même si je voulais le garder pour moi. Mais c'est juste que oui il y avait ce côté un peu pression de la société, genre « pourquoi t'es mal alors que ta fille est en bonne santé, ta fille va bien ». Et je pense que c'est le fait de la société qui est hyper pesante. En fait, je pense que j'ai eu un peu honte malgré moi quoi. J'ai un peu l'impression qu'on m'a imposé cette honte.

**Et du coup, est-ce que ce sont ces préjugés qui t'ont freinée à en parler à tes proches ?**

Non, puisque je suis pas très proche de ma famille en général en fait. Du coup, la thérapie a relevé beaucoup de choses, notamment sur ma relation avec ma mère donc je pense que c'est même pas quelque chose que j'ai forcément envie de partager avec elle. Et je pense qu'elle le comprendrait pas en fait. Du coup j'ai pas forcément envie.

**Et avec ton conjoint, comment ça s'est passé, est-ce que ça a eu un impact dans ton couple ?**

Je pense que ça a eu un impact avant. J'ai de la chance qu'il soit très patient. Il a une nature très communicante, il n'a pas tendance à se renfermer. Si il voit que quelque chose ne va pas, il va pas se dire « bon je laisse passer, ça va passer ». Du coup il a quand même été très patient. Ça nous a quand même impacté dans le sens où moi des fois j'avais vraiment des accès de tristesse, des accès de colère, qui ont dû être un peu durs à comprendre de son côté, et de mon côté, durs à expliquer. Après, je pense qu'aujourd'hui, ça nous a quand même beaucoup renforcé. On a toujours été très proches. Voilà, on n'a jamais eu de problème de communication. Mais je pense qu'aujourd'hui, au-delà du fait d'être devenu parents, c'est quelque chose qui au final, fait partie de notre histoire de parents. Et je pense que ça nous a beaucoup renforcé. Heureusement d'ailleurs.

**Est-ce que tu as eu un arrêt de travail pour cette dépression ?**

Non, avant mon accouchement j'ai eu mon congé pathologique puis le congé maternité. Et après j'ai eu le congé classique et 3 jours de vacances.

**D'accord et du coup, comment ça s'est passé ? De gérer à la fois cette dépression, le suivi psy qui allait avec et le travail.**

Je pense que j'ai vraiment cette capacité à vraiment bien arriver à séparer les deux. Au travail, j'étais focus travail et je pense que si j'avais été en arrêt, clairement j'en serais toujours pas sortie. Ma psychologue m'en avait parlé, elle m'avait demandé comment ça allait au travail. Et je lui ai dit clairement, c'est nécessaire. Vu que j'avais beaucoup de travail aussi. C'est un peu triste, mais des fois je me disais vu que j'ai plein de travail, j'ai plein de choses à penser, et du coup au travail ça allait quoi.

**D'accord et est-ce que tu en as parlé à tes collègues, à ta direction ?**

Non non.

**Ton conjoint, il a pris son congé paternité ?**

Oui, il l'a pris en entier, il l'a juste coupé en deux. Mais oui, il l'a pris en entier.

**Et du coup, qu'est-ce que vous pensez de ce congé ?**

Alors moi, très honnêtement, je suis assez... Alors je vais parler du congé maternité avant du paternité. Je suis assez partagée sur la situation parce que moi j'avais qu'une envie, c'était de reprendre le travail. J'ai détesté rester à la maison. J'ai vraiment pas du tout aimé le congé maternité, c'était très dur pour moi de rester toute la journée avec mon bébé, d'avoir aucune interaction avec personne. C'était vraiment, c'était horrible. Mais à la fois, je me dis que c'est trop court parce que, ben son bébé il a que 10 semaines. Donc forcément un bébé de 10 semaines, il mange, il dort, il a pas d'interaction en fait. Et je trouve que les premières vraies interactions elles commencent à 3 mois. Sauf qu'à 3 mois bah on a repris le travail. Et un allaitement qui se passe bien se met en place à 3 mois. Donc pour moi, à la fois, c'était bien de reprendre maintenant, mais d'un autre côté, il y a des choses qui font que dans le développement de l'enfant, bah c'est pas assez. Et le congé paternité, s'il avait pu être avec moi jusqu'au bout, j'aurais adoré ça. Après, il a eu un mois de congé paternité, mais il a pris aussi 2 semaines de vacances donc en fait il a eu un mois et demi. Il les a pris je crois en juillet pour compléter ses vacances. Mais quand il a dû repartir au travail, j'ai eu l'impression que je sortais de la maternité quoi, alors que ça faisait déjà un mois qu'il était là.

**Et du coup, c'est quoi qui t'a fait cette impression-là quand il a repris le travail ?**

Ben je trouvais qu'on formait une super équipe, que ça marchait bien à trois et je me suis dit, mais là je vais être toute seule toute la journée. Sachant que quand il a repris le travail, il est parti 2 jours en déplacement. Du coup je me suis dit je vais me retrouver toute seule toute la journée, toute la nuit. Ça me paraissait impossible.

**C'était une peur par rapport à quoi ?**

Je pense que ce que j'appréhendais beaucoup, et j'ai eu raison, c'était que... Je suis quelqu'un d'hyper indépendante, et ben là elle était très dépendante de moi, donc c'était très difficile de me dire... Je pouvais pas la poser pour faire à manger, je pouvais pas la poser pour aller aux toilettes. Et en fait c'était horrible, horrible de me dire je suis collée h24 à ce bébé quoi. C'est normal, mais c'était très dur de l'accepter.

**Et du coup est-ce qu'il y a eu un sentiment de regret, de se dire, finalement je préférerais ma vie d'avant, d'avant d'être mère ?**

Non. C'est marrant, je me suis beaucoup posée la question. Alors des fois, je repense à ma vie d'avant, à ce que je faisais, à ce que je ne fais plus aujourd'hui. J'y pense mais ça me manque pas forcément. Parce que du coup, aujourd'hui, je me suis beaucoup identifiée à ma fille et non, je regrette pas.

**Pendant ta dépression qu'est-ce que tu aurais aimé qu'on te propose ? Ça peut être vraiment tout, pas forcément médical, mais qu'est-ce qui aurait pu changer quelque chose ?**

C'est une bonne question. Qu'est ce qui aurait pu changer quelque chose ? Honnêtement, je ne sais pas du tout. Quand je me replonge dans cette période, je pense que rien n'aurait pu changer l'état dans lequel j'étais. Parce qu'au final, mon conjoint, il essayait de mettre plein de choses en place, des fois de se dire « bon ben reste là, moi je pars avec Emma ». Et ça ne m'aidait pas forcément, l'intention était là, mais franchement je sais pas du tout. Je pense que s'il y avait pas eu cette thérapie, à part cette thérapie, je sais pas si beaucoup de choses m'auraient vraiment aidée.

**Si tu devais avoir un 2ème enfant, est-ce qu'il y a des choses que tu penserais différemment ? Que tu ferais différemment ?**

Je pense que j'essayerais de m'écouter beaucoup plus, notamment cette phase avec l'allaitement qui s'est déroulée comme ça. Je pense qu'il y a le fait que j'ai très peu confiance en moi et je pense qu'il y a ça aussi qui a beaucoup joué, de me poser beaucoup de questions. Et puis je fermerais beaucoup plus mes oreilles à tout ça. À tout ce que les gens ne peuvent pas s'empêcher de dire, et franchement c'est très lourd. Je pense que je me permettrais en fait de leur dire clairement : j'ai pas envie d'entendre ça ou je m'en fous.

**Et est-ce que tu as en tête des choses, des remarques qui t'ont marquée ?**

Bah y a des remarques qui sont encore faites aujourd'hui mais que je prends avec beaucoup plus de philosophie et de recul. Ce sont pas des remarques qui sont méchantes mais c'est des remarques qui appuient sur des points sensibles et puis je trouve qu'on devrait pas dire quoi. Enfin on a beaucoup entendu avec mon conjoint... Du coup notre famille est loin ils habitent à 500km de chez nous, donc on n'a pas d'aide pour s'occuper d'Emma. Après on n'a pas d'aide familiale mais on a des amis, ça nous a jamais empêché de sortir tous les deux parce que nos parents sont pas à côté de chez nous. Et du coup on n'a pas arrêté d'entendre « Oh là là si vous étiez plus proches, ce serait quand même plus facile ». Mais comme si un jour on s'était plaint que c'était difficile, alors que jamais on s'est plaint que c'était difficile. Ça a été lourd d'entendre ça. J'ai beaucoup parlé de l'arrêt de mon allaitement qui s'est passé comme ça et ma mère n'a pas arrêté de me dire « oh mais c'est bon, t'as fait ce que t'as pu, regarde moi j'ai pas allaité ». Ben oui, enfin je m'en fous en fait, j'ai pas envie d'entendre ça. Où même les remarques de parfaits inconnus dans la rue « ah vous la portez en écharpe, elle respire ? ». Mais même quand on est enceinte, des inconnus dans la rue qui... Une fois on allait au marché et quelqu'un nous a dit « oh là là vous l'avez bien couverte ? » mais moi le nombre de fois où j'ai eu envie de dire « non mais d'habitude elle est à poil ». C'est pas méchant, c'est rien, mais déjà c'est des gens qu'on connaît pas. Déjà des gens qu'on connaît c'est chiant, mais des gens qu'on connaît pas... Et vraiment, quand on devient parent, il y a une espèce de chose qui se met en place. Déjà quand on est enceinte, t'as l'impression que ta grossesse elle est publique, que tout le monde a son mot à dire. Moi enceinte je me sentais hyper bien, du coup je faisais de la

randonnée, tout le monde me disait « oh là là tu fais de la randonnée, t'as pas peur de perdre ton bébé ? ». Et puis les j'approche ma main de ton ventre, des trucs comme ça, enfin non. Personne fait ça quand t'es pas enceinte, personne va toucher ton ventre. Enfin je sais pas quand t'es pas parent, personne vient se poser la question de comment tu manges, comment tu dors. Personne fait ça, pourquoi on le fait quand on est parent ? Je comprends pas, c'est un truc que je comprends pas. Et je pense que, enfin j'en ai beaucoup parlé avec ma psy et ça a beaucoup joué toutes ces petites remarques, cette société. Qu'on doive se battre encore aujourd'hui pour allaiter dans la rue. Moi, ça me dépasse, je comprends pas. Toutes ces petites choses qui ont beaucoup enrichi, ça venait appuyer. En plus, je pense que la culpabilité, elle est inhérente au rôle de maman, même si je pense que ça fait partie du rôle de maman. Moi j'étais hyper contente de reprendre le travail. Pourtant le matin en laissant mon petit bébé de 2 mois et demi à la crèche, je me suis dit mais mon Dieu mais qu'est-ce que je fais quoi. Ça fait partie de la vie, mais quand en plus on t'en rajoute enfin tu as envie de dire c'est pas possible.

**Est-ce que tu penses que les pères ont aussi cette culpabilité-là ? Est-ce que c'est la même chose pour la mère et pour le père ?**

Ben je pense que la culpabilité, elle existe aussi chez le papa. Mais du coup c'est pas perçu. Il y a toujours cette société qui, et d'ailleurs c'est assez marrant parce qu'on en parlait pas plus tard que le week-end dernier. On rigolait, on était chez des amis et mon conjoint il est très fusionnel avec sa fille, c'est un papa... Enfin moi, clairement, la charge mentale elle est vraiment à 50 % partagée, il est hyper investi dans son rôle de papa. Franchement, y a rien à dire par rapport à d'autres personnes. Enfin voilà, il change autant de couches que moi, il lui fait autant ses repas que moi, voire même plus parce qu'il adore faire à manger vraiment. Il est génial avec Emma. Et on rigolait avec des copains parce que Jérémy, il disait « vraiment un enfant, c'est comme un chien, c'est un aimant à nana ». Mais c'est pas faux en soi, c'est vrai dans le sens où quand on voit un papa dans la rue, on va se dire « oh là là c'est super, il accompagne son enfant à l'école, à la crèche, au parc », mais on dit pas ça d'une maman.

**Et pourquoi selon toi ?**

Parce que je trouve qu'il y a encore la perception de l'époque de nos parents où le papa il faisait pas grand-chose quoi. Mais par contre dès qu'il faisait un truc vu que c'était normal chez la maman, c'était son rôle de nourrir l'enfant, de changer l'enfant, de tout

faire pour l'enfant. Pourquoi lui faire des louanges puisque c'est normal, alors que le papa c'était tellement rare. Mais aujourd'hui c'est encore vu comme ça. Alors on en rigolait, parce que Jérémy il en joue pas du tout. C'est juste venu dans la conversation et après on a enchaîné sur ça où on se disait mais vraiment c'est complètement con ce truc. Enfin, en plus, il le disait lui-même, il dit, mais moi je fais rien de plus que ce qu'Inès elle fait avec Emma au parc quoi.

**Et vos amis, du coup, ils étaient du même point de vue ?**

Oui complètement. Mais heureusement, heureusement, c'est une autre époque et du coup je me dis ça va finir par changer, j'espère.

**J'ai une dernière question, pour toi, qu'est-ce qu'être mère ?**

Alors déjà pour moi être mère, c'est un changement d'identité radical. Moi je me suis jamais vue mère, je me suis jamais imaginée mère, je voulais pas d'enfant. Je ne concevais pas de pouvoir élever un enfant dans une société dans laquelle je ne me reconnais pas. Je suis devenue mère, j'ai pas envie de dire malgré moi parce que c'est pas le bon terme mais... Voilà donc je me suis dit « bon je vais pas avoir le choix d'élever mon enfant dans cette société ». Mais du coup ça m'a fait voir beaucoup de choses différemment. Je pense qu'en fait être mère c'est vraiment s'émerveiller de choses qu'on soupçonnait pas du tout. Déjà, c'est merveilleux de mettre au monde un enfant, je trouve ça incroyable cette capacité qu'a le corps de fabriquer un enfant, mettre au monde un enfant. Moi, quand on me demande mon accouchement, mais moi je dis OK je résignes, je refais ça demain quoi. Quand on me dit « ah là là t'as pas souffert pendant 30 heures ? ». Ben non, pas du tout quoi. Pas du tout. Enfin je trouve que c'est merveilleux et ouais, vraiment, être mère ça rend les choses beaucoup plus belles je trouve. Moi ma fille, elle me rend les choses beaucoup plus belles. Et c'est pas facile hein de mon point de vue, je trouve tout tellement très moche dans cette société. Du coup elle m'aide beaucoup à rendre les choses beaucoup plus belles. Même si c'est pas facile tous les jours.

**Et du coup aujourd'hui est ce que tu es épanouie dans ton rôle de mère ?**

Ah complètement. Franchement, quand j'ai mis fin à ma thérapie, j'ai eu un doute, j'ai pas eu un doute, mais j'ai discuté de ça avec une amie qui a des gros problèmes de santé et du coup qui est suivie par un psy depuis de nombreuses années. Et je lui avais

dit que je me sentais prête à terminer ma thérapie. Elle m'avait dit, « fais juste attention à toi parce que des fois on se sent prête à l'instant T et après on replonge vite dans un trou. Des fois voilà, c'est pas le bon moment, je préfère te prévenir que tu sois pas étonnée quoi ». Mais du coup je me suis beaucoup posée la question et j'ai beaucoup parlé de ça avec ma psy. Et en fait moi je voyais ça comme un cycle. Elle m'a dit « on fait le point sur ces 6 mois de thérapie, comment vous vous voyez aujourd'hui ? ». Et du coup, voilà je lui ai dit comment je me voyais, comment je me voyais vraiment, le chemin qui avait été parcouru et je dis pour moi, j'ai l'impression d'avoir vraiment bouclé un cycle dans ma vie. Et du coup suite à ça, je me suis vraiment dit en fait, c'était le bon moment. Parce qu'après, j'ai pris beaucoup plus de plaisir à partager beaucoup de choses avec ma fille. Notamment, je suis quelqu'un de très manuelle, j'ai plein d'idées pour elle qu'avant je mettais pas du tout en place et là j'ai vraiment envie de faire plein de choses avec mon enfant. Et puis Emma, elle est hyper curieuse, elle est comme son père, elle est curieuse de tout et c'est vraiment. Aujourd'hui franchement, j'ai vraiment l'impression de vivre pleinement ma maternité, mais de pas non plus m'abandonner dedans. Je pense que là on a trouvé vraiment le bon équilibre. À trois.

**Oui, tu as réussi à concilier tous les différents aspects de ta vie.**

Oui, après c'est un rythme qui est pas évident à trouver. Pas évident à prendre. La fatigue est quand même là. Je pense que comme la culpabilité, ça fait partie du package. Mais c'est un rythme qui fonctionne bien et qui demande peu de concessions. Des concessions, on est obligé d'en faire, mais je trouve que ça en demande peu.

**Et justement, tu disais que tu t'imaginais pas du tout mère, est-ce que c'est parce que tu avais cette conception du fait que quand on devient mère, on s'abandonne à ce rôle ?**

Ben c'est vrai que vu que je suis quelqu'un de très indépendante, j'avais vraiment peur de me dire « bah du coup je pourrai plus penser à moi, va forcément falloir que je pense qu'à elle, va falloir que je l'accompagne partout ». En fait, j'avais presque occulté qu'un bébé, ça se fait à deux. Et qu'au final, oui, tout se fait à deux. Nous dans notre cas, ça s'est vraiment fait à deux et tout se fait à deux et en fait effectivement on s'oublie pas du tout. Enfin je mets de côté la partie dépression, forcément c'est différent, mais aujourd'hui, on a chacun nos activités de notre côté, on arrive à faire des choses

ensemble, à partager des choses avec notre fille, à chacun partager des choses avec notre fille. Du coup l'équilibre il est vraiment là. Je pense qu'on a trouvé le parfait équilibre.

**Et juste une dernière question, tes séances de psy, elles étaient remboursées par la Sécu ou c'était toi qui payait ?**

Elles étaient pas remboursées par la Sécu. Par contre ma mutuelle prenait en charge. J'ai commencé ma thérapie en 2022 et en fait toutes mes séances de 2022, elles étaient remboursées à 100 % parce que l'intitulé pour la mutuelle c'était « séance psy COVID ». Et pendant le COVID, il y a beaucoup de personnes qui ont mal vécu la situation et qui ont vu des psy. Les mutuelles ont mis en place des remboursements à 100 % et à partir de 2023 j'étais remboursée que 30€ sur 50 donc c'est pas négligeable non plus.

**Bon je suis arrivée à la fin de de mes questions, est-ce que tu veux rajouter quelque chose ?**

Non... Ah si tu m'as posée une question tout à l'heure, « qu'est-ce que je changerais si j'avais un 2ème enfant » et une chose que j'ai pas dite, c'est que. Alors je le fais déjà avant même d'avoir un 2ème enfant, mais moi quand mes amies futures mamans me posent des questions, je leur mens pas en fait. Et ça a beaucoup fait partie de ma thérapie en me disant, mais c'est quoi ces tabous ? Entre femmes. Le nombre de fois où on entend, « c'est merveilleux d'être parents », « c'est que du bonheur », « tu verras, c'est super ». Mais pourquoi on ne dit pas que tu galères, que c'est pas que du bonheur, que c'est difficile. Personne te dit ça. Et je pense aussi, c'est pour ça que je peux pas en parler avec ma mère parce que je me souviens d'une conversation quand j'ai dit que je voulais pas d'enfant et qu'elle m'a dit « tu peux pas être pleinement épanouie dans ta vie si tu n'as pas d'enfants ». Et je me suis dit, « waouh, punaise, c'est bien triste de penser ça quoi ». Et je trouve que c'est hyper tabou de dire que la maternité bah c'est compliqué et que tout le monde n'en veut pas, et que même si on en veut bah ouais ça peut être beaucoup de détresse. Et moi aujourd'hui, quand on me dit, je vais avoir un bébé et qu'on me pose des questions, je mens pas quoi. Je dis oui alors c'est merveilleux hein mais c'est aussi très dur quoi, c'est super dur. Moi je suis quelqu'un qui adore les challenges dans la vie, qui est très casse-cou. Mais alors s'il y a bien une chose que j'ai faite de très dur dans la vie, c'est être maman. J'aurais aimé qu'on me dise « c'est normal un jour d'avoir envie de lancer ton enfant parce qu'il pleure ». Alors on le fait

pas évidemment. Mais je veux dire, moi le jour où j'arrivais pas à calmer Emma et que j'avais qu'une envie, c'était de la lancer, de la mettre loin pour plus l'entendre, je me suis dit, mais quelle horreur de penser ça, c'est horrible. Mais au final beaucoup de femmes le pensent.

**Fin de l'entretien qui a duré 1h.**



Entretien avec Leïla, 26 ans, maman d'un garçon. Entretien réalisé en visioconférence. Elle souhaite que l'on se tutoie.

**Est-ce que tu peux commencer par te présenter (ton âge, ton travail, ton couple) ?**

Ok alors moi je m'appelle Leïla, j'ai eu 26 ans hier, je suis la maman de Noé qui a 20 mois. Et je suis en concubinage avec Thomas depuis 7 ans. Je m'occupe à plein de temps du coup de mon fils, j'ai arrêté de travailler quand il est né pour m'occuper de lui. Puis je reprendrai le travail quand il rentrera à l'école et voilà, je profite de lui.

**Tu faisais quoi comme travail ?**

J'étais secrétaire administrative dans une association de service à la personne.

**Pour Noé c'était une grossesse qui était prévue ?**

Alors c'était une grossesse qui était même très prévue puisqu'on a mis 4 ans pour l'avoir. Ça a été très très dur pour l'avoir, on a fait beaucoup d'exams médicaux et puis il s'est installé naturellement parce que du coup, on avait rendez-vous pour un premier entretien PMA, et la veille, j'ai appris que j'étais enceinte. Donc j'étais très contente de les appeler pour leur dire que je ne viendrai pas.

**Oui, j'imagine. Et comment s'est passée la grossesse ?**

Très très bien. J'ai été beaucoup malade, j'avais une grosse anémie en fer, j'étais très fatiguée et j'ai été arrêtée très vite à mon travail. J'ai été arrêtée à 4 mois parce que, en tant que secrétaire administrative, on était obligée de se faire vacciner pour le COVID, et moi c'était quelque chose que je ne voulais pas dans la vie générale et encore moins enceinte. Donc j'ai été arrêtée en septembre 2021 et j'ai accouché en janvier 2022. Et du coup j'ai jamais repris depuis septembre 2021. Mais du coup j'ai été arrêtée très vite donc j'ai pu profiter de la grossesse. Enfin je veux dire que j'étais pas fatiguée par des allers-retours au travail ou par une pression ou quoi que ce soit. J'ai pu vraiment profiter quoi.

**Pour l'accouchement, tu as accouché à terme ?**

J'ai accouché deux semaines avant.

### **Ça s'est bien passé ?**

Eh Ben. C'est là où tout a commencé. Donc tout s'est très bien passé, j'ai eu des très bonnes contractions, j'ai été dilatée assez vite. Je le supportais très bien, j'étais partie pour ne pas avoir la péridurale. Et puis dilatée à 6, une sage-femme est venue me voir et m'a dit que l'anesthésiste allait partir donc si je voulais la péridurale c'était tout de suite quoi. Et dans la panique, j'ai dit oui. Mais j'aurais jamais dû je pense, parce que c'est ça qui a arrêté le travail. Je pense. Après j'ai été allongée et mon fils en fait remontait au lieu de descendre. A mon sens, je pense qu'il faut bouger pour accoucher et là être allongée ça m'a pas aidée quoi.

### **C'était dans une maternité de type 1 ?**

Oui. Et du coup après j'ai eu une césarienne. Elles m'ont percé la poche des eaux, rien ne faisait, en fait, rien ne se passait. Elles m'ont fait des injections d'ocytocine, rien ne se passait, elles m'ont percé la poche des eaux, rien ne se passait. J'ai réussi un peu à me mobiliser sur le lit avec un ballon, rien ne se passait donc elles m'ont dit qu'il fallait abrégé quoi parce que j'étais là depuis très longtemps et puis ça servait à rien de continuer quoi. Donc mon conjoint a pu être présent. C'était une césarienne parce que de toute façon, c'était la seule issue quoi.

### **D'accord, et ça toi comment tu l'as vécu ?**

Ah moi très mal. Dès que j'ai eu la césarienne et qu'on est rentré en chambre, je refusais d'entendre le mot césarienne. C'était pas possible. Je pouvais pas. Je disais à mon conjoint, dis aux gens que j'ai été opérée. Je refusais d'entendre le mot césarienne. Je pouvais pas regarder. J'ai mis très très longtemps avant de regarder ma cicatrice. Très très longtemps. Je pense que ça se compte en mois plus qu'en semaine.

### **Parce que tu étais déçue de ne pas avoir pu accoucher par voie basse ?**

J'avais eu l'impression de ne pas avoir accouché. Et quand du coup j'ai eu la césarienne, Thomas est parti avec notre fils en chambre. Moi l'anesthésie a arrêté un peu de faire effet donc j'ai tout ressenti quand ils recousaient. Et en fait, j'étais épuisée, épuisée. Parce que du coup, on est arrivé à la maternité à 23h, j'ai eu la césarienne à 12h30. J'étais épuisée et du coup j'ai refusé de porter mon fils parce que je pouvais pas le porter en fait, j'étais fatiguée, je pouvais pas. Et du coup je culpabilisais carrément quoi. J'ai eu une culpabilité monstre et quand on est remonté en chambre et que les

sages-femmes ont proposé de voir une psychologue de l'hôpital, j'ai accepté, mais je pouvais vraiment pas parler tellement que je pleurais quoi. Et je pense que c'est là où ça a commencé.

### **Comment s'est passée la suite en maternité ?**

Alors ça a été parce que notre fils est hyper cool et il a fait ses nuits immédiatement. Il nous a jamais réveillés la nuit. Alors en maternité, on nous demandait de le réveiller toutes les 4 heures pour lui donner le biberon. Mais il a toujours eu un sommeil de plomb, et encore maintenant. C'est un enfant qui pleure très rarement, même quand il était bébé, il ne pleurait jamais. Enfin hyper cool. Thomas a pu rester tout le séjour à la maternité. C'était trop bien. Juste au moment où on est parti de la maternité, quand on nous a dit qu'on pouvait rentrer chez nous, le fait qu'il n'y ait personne qui vienne nous aider... En fait, j'aurais aimé que, par exemple, une sage-femme vienne m'aider à mettre notre fils dans le cosy. J'ai été dépassée, j'avais peur de rentrer à la maison.

### **Vous êtes rentrés au bout de combien de jours ?**

On est rentré au bout de 5 jours, 4 ou 5 jours.

### **Et du coup à la maison quand vous êtes rentrés, ça s'est passé comment ?**

J'avais l'impression que tout me paraissait grand. Je sais pas comment dire, j'avais l'impression que je savais pas ce qu'il fallait faire dans ma maison. Je savais pas s'il fallait que je m'occupe de mon fils, que je le porte, que je fasse à manger. J'étais pas dans une détresse, c'est pas le mot, mais j'étais perdue. Je me disais, mais on est parti, on était deux, on revient, on est trois. Ma maison me paraissait si grande et en même temps j'étais si vide. Je sais pas, c'était trop bizarre. Enfin je veux plus jamais ressentir cette sensation en fait.

### **Et ça a duré combien de temps cette sensation ?**

Ça a duré un moment. Je pense que ça a duré un ou deux mois. Après ça notre fils a eu des complications. En fait, il a eu un problème à la sténose du pylore. Donc en fait c'est un muscle qu'il y a dans l'estomac et en fait il s'est fermé donc il a fallu l'opérer en urgence pour qu'il puisse s'alimenter. Il avait 3 semaines. Et ça a été très très dur à vivre et même aujourd'hui, c'est pas si simple d'en parler et de me replonger là-dedans.

### **Dur à vivre par rapport à quoi ?**

En fait il vomissait donc on a été chez le médecin, qui nous a dit que si ça continuait il fallait qu'on aille à l'hôpital le plus proche de chez nous, donc c'était là où j'avais accouché. Là-bas, il a eu une échographie qui montrait rien du tout, donc ça c'était le soir, et le lendemain matin, on a refait une échographie parce que toujours il vomissait. Et en fait, c'est là où on a vu à l'échographie que c'était bien le problème de la sténose du pylore. Donc on a dû être transféré dans un hôpital un peu plus grand à 1h de chez nous. Et alors moi, entre la descente des hormones, l'accouchement qui s'était pas hyper bien passé non plus, plus ça... Quand on est arrivé au grand hôpital, je dis toujours, je suis sortie de mon corps. C'était horrible en fait, mon fils avait dû être perfusé du coup pour pouvoir être alimenté. Sauf que du coup puisqu'il était déshydraté, ses veines étaient aplaties et donc la perfusion était compliquée. Donc ils ont mis 3 heures pour le perfuser. Trois heures dans les hurlements. Et, moi en fait j'étais au sol, mais quand je vous dis au sol, j'étais au sol dans l'hôpital, allongée et je pleurais, je hurlais. Et personne n'est venu me voir pendant 3 heures. Personne. C'est un peu dur.

### **Et tu as assisté à la scène pour la perfusion ?**

Non j'ai refusé. J'étais hors de la chambre et en fait, je culpabilisais parce que, en même temps, je voulais que mon chéri soit avec moi. En même temps, je me disais, mon fils est tout seul, il a 3 semaines, il a déjà pas sa mère parce que j'étais pas capable. Il a eu des tests PCR. Enfin j'ai vécu ça comme une violence sans nom. Et quand l'interne est arrivé et m'a dit qu'il l'avait perfusé dans la jugulaire. Quand je suis rentrée dans la chambre, que j'ai vu mon fils comme ça, amorphe de fatigue, enfin c'était atroce. C'était atroce, atroce. C'était horrible, horrible. Après l'opération s'est hyper bien passée. Je crois qu'on est resté 3 jours à l'hôpital. Mais c'était l'enfer, l'enfer. Mon corps était là, mais moi je n'étais pas du tout là. On nous a mis dehors pendant l'opération pour qu'on aille prendre l'air parce qu'ils m'ont dit « vous allez pas survivre, enfin c'est pas possible quoi ». Ça faisait presque un peu moins d'une semaine que j'avais pas mangé, pas dormi. Enfin c'était horrible, horrible. Et en fait ils ont vu que j'étais dans un tel état que du coup, en fait normalement en service pédiatrique il y a qu'un parent qui a le droit de rester. Et là, en fait, ils ont vu que j'étais dans un tel état. Ils ont dit non mais enfin monsieur va rester avec vous. Je ne pouvais pas m'occuper de mon fils, ce n'était

pas possible, je n'y arrivais pas, j'étais fatiguée, il était branché partout, j'avais peur de le porter, j'étais pas là.

**Cet état-là, c'était à cause du traumatisme lié à l'opération, à tout ce qu'il se passait avec votre fils ou à l'accouchement ?**

Je pense que c'est le tout en fait. En trois semaines j'ai accouché pas comme je voulais. J'ai eu une césarienne compliquée, j'ai refusé de le prendre. A la maternité bah du coup j'avais mal vécu les choses, plus ça en 3 semaines. C'était horrible.

**Et du coup, comment ça s'est passé par la suite ?**

Alors après, du coup, on avait vu notre médecin traitant, donc mon conjoint avait un mois de congé paternité. Donc on avait vu avec notre médecin traitant pour qu'elle puisse le mettre en arrêt pour qu'il puisse rester à la maison. Alors pas parce que notre fils avait besoin de suivi, mais c'était plus en fait par rapport à moi, je me sentais pas du tout de m'en occuper quoi. Je me disais « mais comment je vais faire ». Enfin, je me sentais déjà seule alors qu'ils étaient là. Alors en plus, si mon conjoint partait, j'aurais été dévastée. Et au final, il a dû rester 2 mois avec nous.

**D'accord, et c'était son initiative ou c'est vous qui lui avez demandé de rester plus ?**

Je crois qu'on était d'accord. Et je crois qu'en fait en un regard, on s'est compris. On voulait demander à ce qu'il reste plus et ça a été accepté. Son patron a été au courant, il était salarié, là maintenant il est auto-entrepreneur, il est à son compte. Mais à l'époque, il était salarié et son patron a dit oui bien sûr quoi. Puis même si il fallait que ça soit plus de temps, enfin il y avait pas de problème quoi. Tout le monde a été hyper compréhensif.

**Et du coup après, comment tu en es arrivée petit à petit à la dépression du post-partum ?**

Et ben au bout d'un moment mon conjoint a repris le travail. Et je me suis sentie... je savais pas comment il fallait faire. Je ne cesse de le dire mais tout me paraissait grand, j'avais l'impression d'être si petite et que tout était si insurmontable. Je souffre d'un trouble dysphorique donc c'est-à-dire que pendant mes règles je suis dans une phase de déprime hyper intense. Je fais que pleurer, j'ai des idées très noires, c'est très compliqué. Et là je suis allée voir mon médecin et là j'ai dit, écoutez, il faut qu'il y ait

quelque chose qui se mette en place parce que moi j'en peux plus. En fait je peux plus. Et pourtant je dormais donc j'étais pas fatiguée physiquement. C'est mon cerveau, il suivait pas du tout quoi.

### **Ce trouble dysphorique, il était là bien avant la grossesse, où vous l'avez découvert après ?**

Je l'ai eu à mon retour de couche. J'ai eu mon retour de couche hyper tard, j'ai accouché en janvier et j'ai eu mon retour de couche en août.

### **Sans allaiter ?**

Sans allaiter. Donc je trouve quand même que c'est relativement tard. Alors ça aussi, l'allaitement, c'est quelque chose qui me tenait à cœur. En fait, à la maternité j'étais si faible que bah du coup j'ai pas allaité. J'ai beaucoup regretté, alors maintenant pas du tout parce que je me dis finalement il va pas si mal, mais j'ai beaucoup regretté.

### **Regretté par rapport à quoi ?**

De me dire en fait, t'as pas allaité parce que t'as été trop fatiguée. Enfin je me dis c'était quand même meilleur pour mon fils d'après moi, je voulais trop avoir ce contact avec lui. Enfin j'avais imaginé ça et en plus je me dis en fait, j'étais si mal que du coup en fait j'ai refusé tout ça quoi. Et du coup, fin août je suis allée voir mon médecin pour lui dire qu'il fallait qu'on fasse quelque chose, et c'est lui qui m'a dit mais là en fait, c'est une dépression du post-partum plus un trouble dysphorique. Donc il m'a fait une ordonnance, alors j'étais pas très médicament donc j'en n'ai pas voulu tout de suite. Ce qu'il m'a proposé c'était de mettre en place des passages d'aide à domicile.

### **Pourquoi une aide à domicile ?**

Et ben pour venir m'aider à la maison. Pour le ménage, apporter un soutien psychologique, parce que je n'arrivais pas à être seule et m'occuper de mon fils, je n'y arrivais pas. Et donc ça a duré de septembre à janvier.

### **Et du coup la personne qui venait, elle t'aidait dans les soins de ton fils aussi ?**

C'était plus de la compagnie qu'autre chose. J'avais très très peur d'être seule en fait. J'avais très peur d'être seule avec lui.

### **Et ça comment tu l'expliques aujourd'hui ?**

J'avais peur de mal faire ou d'être si mal et de ne pas arriver à m'occuper de lui. De culpabiliser de pleurer et qu'il voit sa mère dans cet état, qu'il se dise « mais pourquoi ma maman est comme ça ? Est-ce que c'est de ma faute ? ». J'y arrivais pas. Je me posais tant de questions, on l'a porté très longtemps pour faire les siestes. On l'a porté jusqu'à ses 13 mois et en fait, j'avais la pression aussi de la société, de ma famille, de me dire arrête de le porter, il va s'habituer, il voudra jamais te lâcher. Et du coup, je le forçais à faire ses siestes dans son lit, mais c'était un véritable échec. Il hurlait, je hurlais, il pleurait, je pleurais et en fait, je m'écoutais pas du tout quoi. J'écoutais vraiment ce qu'on me disait et du coup, pour moi, je faisais souffrir mon fils et je souffrais en même temps. Les TISF y en avait deux du coup, c'était toujours les mêmes, et elles me disaient « mais faites-vous confiance, si vous avez envie de porter votre fils et qu'il fasse ses siestes sur vous, et que c'est ce qui vous convient, faites-le ». Après c'est hyper dur de dire n'écoutez pas les autres parce que même la pédiatre, la sage-femme, le médecin, ma famille me disaient, « mais ne t'attache pas ». Mais oui, enfin c'est mon fils quand même. Ils disaient « ne le porte pas autant, pose-le ». J'étais dans une contradiction avec ce que je voulais, ce qu'avec mon conjoint on voulait. Parce qu'avec mon conjoint, on est relativement d'accord sur ce qu'on veut pour notre fils et sur ce qu'on ne veut pas. Et du coup, on est un peu seuls face au reste. Et même aujourd'hui, il y a des choix qu'on fait qui ne sont pas du tout compris et que ma famille ne comprend pas quoi. Ils nous disent « on ne comprend pas ». Mais on leur dit « on vous demande pas de comprendre, on vous demande juste de respecter et de pas nous juger là-dessus ». Mais bon il y a des choses qui a priori ne conviennent pas.

### **Et votre famille du coup, elle a été au courant de ta dépression ?**

Je sais pas si ma mère était au courant... Avec ma mère on s'appelle tous les jours, on se voit tous les jours presque. Mais si je crois que j'avais pas dit à ma mère qu'il y avait des TISF qui venaient pour ma dépression, je crois que je disais juste qu'elles venaient pour m'aider un peu dans les tâches quotidiennes. En fait j'ai un compte Instagram où je partage toute ma vie de maman. Et donc ma maman me suit dessus et en fait un jour j'ai fait une story pour expliquer, parce que je trouve qu'on parle pas trop du trouble dysphorique et de la dépression du post-partum. On en parle mais en fait on montre jamais comment les gens sont. On pense que les gens, ils sont un peu en dépression,

voilà, ils pleurent un peu. Mais c'est pas du tout ça, enfin c'est une vraie souffrance quoi. Et du coup je suis hyper à l'aise sur les réseaux pour parler de ça et un jour j'ai fait une story pour dire que j'étais au fond du gouffre. Vraiment au fond du gouffre. Et c'est là où ma mère m'a dit mais t'es pas toute seule. « Ouais je sais, je suis pas toute seule mais en fait ça fait un an que si je suis toute seule. Personne vient m'aider quoi ». Même si ma mère je la voyais tous les jours, jamais elle m'a dit « est-ce que tu veux que je te garde le petit pour dormir ? ». On m'a jamais proposé d'aide, jamais.

### **Et justement, est-ce que tu arrivais à solliciter tes proches pour t'aider ?**

Ah, pas du tout, pas du tout. J'étais plus à l'aise avec les TISF et mon conjoint plutôt que ma propre famille. Parce que je pense que j'avais un peu honte aussi. Honte de me dire « enfin Leïla, tu es en bonne santé, ton fils aussi, tu as une maison, ton conjoint est là, tu as tout. Pourquoi ça va pas quoi ? » Je ne savais pas pourquoi ça n'allait pas, je savais pas pourquoi c'était si vide au fond de moi que je ne savais pas. Du coup je pense que j'avais un peu honte. Mais encore aujourd'hui hein, j'ai toujours mon trouble dysphorique et pendant mon trouble dysphorique je ne suis pas là, je suis pas là du tout et en fait il y a que mon conjoint qui le voit. Et maintenant qu'il est à son compte, il prend ses journées voire sa semaine entière pour s'occuper de mon fils parce que je n'y arrive pas quoi. Et j'ai du mal à dire à ma mère « maman, là ça va pas ». Enfin elle me dit qu'elle ne comprend pas. Elle ne comprend pas.

### **Qu'est-ce qu'elle ne comprend pas ?**

Elle me dit « je comprends pas pourquoi t'es dans un tel état ». Je lui dis « mais maman, je ne sais pas non plus ». Elle me dit « mais tout va bien ». Oui enfin j'en suis bien consciente sauf que c'est pas aussi simple. J'aimerais, mais je n'ai pas la réponse à la question, donc je peux même pas te dire quoi et du coup elle comprend pas, elle me dit « non mais ça va aller sors dehors avec lui marcher ». Mais je ne peux pas, je n'y arrive pas. Et je suis encore plus mal.

### **Et concernant ton conjoint, comment il a réagi quand tu lui as parlé de ta dépression ?**

Thomas est très, il est hyper dans l'empathie, il est hyper bienveillant. Enfin, il serait capable d'aller décrocher la Lune juste pour que j'aie bien. Il est hyper attentionné, il se plie en cinquante juste pour que mon fils et moi allions bien quoi. Il est hyper à

l'écoute, il me dit, « on mettra tout ce qui peut être mis en place pour que tu ailles bien » et même quand j'ai mon trouble dysphorique, il me dit « si tu as besoin juste une semaine par mois, que moi je sois là » ou alors il me dit « que toi tu partes te reposer ou qu'on fasse appel à la DMR ou encore aux TISF pour venir t'aider ». Enfin, on met tout en place quoi, il me dit « te mets pas de blocage financier ou quoi que ce soit, on trouvera des solutions ». Enfin je me dis que si je l'avais pas, je sais pas quoi, je serais hyper mal.

**Et donc du coup, suite à ce diagnostic de dépression et de trouble dysphorique, quelle a été la prise en charge ? Comment ça s'est passé ?**

Alors j'ai vu un endocrinologue, qui du coup m'a prescrit une prise de sang, et en fait pendant mon trouble dysphorique j'ai une chute, alors je sais plus de quelle hormone. Et il m'a dit il y a deux solutions. En fait, je ne prends plus de contraception et il m'a dit la seule solution ça serait de prendre une contraception pour pouvoir doser les hormones. Sauf que moi je suis pas pour reprendre la pilule ni avoir un stérilet ni rien, je suis pas pour. Donc il m'a dit la 2ème solution, c'est d'aller faire des soins énergétiques, c'est un endocrinologue qui est assez ouvert d'esprit. Donc c'est ce que je suis allée faire, et mon trouble a disparu pendant 6 mois. J'y suis allée en janvier 2023 et mon trouble est revenu en septembre. Donc j'ai repris rendez-vous avec ma sophrologue qui m'a fait le soin énergétique et qui a réussi à calmer les choses.

**Ok et la dépression du post-partum, elle a aussi été atténuée par les soins énergétiques où ça n'avait rien à voir ?**

Exactement. Tout s'est arrêté, vraiment le jour et la nuit.

**Ça consistait en quoi du coup, les soins énergétiques ?**

Alors je suis allongée sur une table et la personne a juste ses mains au-dessus de moi, elle ne me touche jamais, et elle arrive à dire là où ça pêche, là où il y a un problème. Elle arrive à rééquilibrer l'énergie pour que quand j'ai un trouble, et ben tout s'aligne et tout marche parfaitement quoi.

**D'accord et sans vraiment discuter avec elle de ce que tu ressens ou d'autres choses ?**

Alors la sophrologue que je vois, c'est la sophrologue que j'ai vu quand je suis tombée enceinte. Enfin, puisqu'on avait eu des problèmes à avoir notre fils, je l'avais vue parce

que ça devenait un petit peu pesant pour moi 4 ans. Je me demandais ce qui gênait pour avoir notre fils. Et puis tout le monde commençait à m'annoncer qu'elles étaient enceintes. Enfin je le vivais très mal. Donc c'est une sophrologue que je vois déjà avant ma grossesse. Donc elle a su un peu tout le parcours ; elle a su l'opération de notre fils, elle a su que j'avais très mal vécu ma césarienne, donc c'est une personne qui déjà connaissait un peu le vécu quoi.

**Tu m'as dit que tu avais vu la psy en maternité, est ce que tu l'avais revue après ou pas ?**

Non parce que du coup, ma sophrologue m'a dit, je l'avais appelée quand mon fils est né, et je l'ai rappelée quand on est rentré de l'opération pour lui dire que j'avais besoin de la revoir, elle m'avait posé la question si j'avais vu la psychologue de la maternité et je lui avais dit que le suivi avec la sophrologue me suffisait, mais que j'avais gardé quand même le contact de la psychologue au cas où. Donc la psychologue de la maternité, je l'ai vue qu'à la maternité. La sophrologue a réussi à faire le travail nécessaire.

**Pour en revenir à ton entourage, est-ce que tu avais parlé de ta dépression à quelqu'un d'autre ?**

Pas du tout, jamais. Même à mes amis, non non. Parce que j'avais honte en fait. J'avais honte de me dire, Leïla, tu as tout, qu'est-ce qu'il y a quoi, qu'est-ce que tu veux, qu'est-ce qui te manque de plus ?

**Et aujourd'hui, maintenant que c'est fini, est-ce que tu en as plus parlé ?**

Alors j'ai une famille où on est un peu tabou sur tous les sentiments, qu'ils soient heureux ou malheureux, on parle de rien. Mais par contre j'ai plus de facilité à en parler. En fait, je suis très active sur Instagram, j'arrive très bien à en parler parce que je me dis, je vois que ma famille et mes amis le voient et du coup on en parle mais indirectement. Ils savent mais du coup ils me posent pas de questions, je sais qu'ils savent. Voilà on reste un peu dans le flou quoi. Parce qu'en fait encore une fois j'ai peur de la question « Leïla, pourquoi ? ». Et je ne sais pas quoi répondre en fait. En fait, je crois que tant qu'on n'a pas vécu la dépression, on ne peut pas savoir. Et j'ai une amie que j'ai rencontrée il y a un an, qui elle a vécu une dépression et quand j'ai mon trouble dysphorique, c'est la seule personne, avec mon conjoint, qui comprend et qui m'aide

parce qu'elle me dit « je sais en fait, je sais dans quel état tu es, je l'ai vécu ». Et je pense qu'il faut vivre ça pour pouvoir se mettre à la place. Parce que même si ma mère me dit « mais t'es pas seule, on est là ». J'ai l'impression que ça suffit pas en fait, je sais pas ce qu'il faudrait en fait je sais pas. J'ai juste envie de me mettre dans mon lit et attendre que ça passe. Sauf que du coup, puisque mon fils n'est pas gardé et bah je ne peux pas me mettre au lit toute la journée et le laisser vivre quoi, c'est pas possible. Donc mon conjoint arrive à se libérer pour que je puisse prendre le temps de faire rien. Et que lui puisse s'occuper du petit et faire complètement autre chose.

### **Et au niveau de ton travail, est-ce qu'ils ont été au courant de ce que tu vivais ?**

Alors et ben du coup, mon travail, ça a été vite vu parce que j'ai été arrêtée en septembre, j'ai accouché en janvier, et à la fin de mon congé maternité, il y avait toujours ce problème de vaccination. Moi je refusais d'être vaccinée pour le COVID et du coup, ils m'ont proposé de faire une rupture conventionnelle. Et du coup, ça s'est arrêté là. J'ai eu ma rupture conventionnelle donc j'ai eu les droits au chômage immédiatement donc ils ont été au courant de rien. Et au final tout se goupille parfaitement parce que j'ai arrêté mon travail, je suis auprès de mon fils et c'est toujours ce que j'ai voulu. Mon droit au chômage dure deux ans donc en fait il s'arrête en septembre 2024 quand mon fils rentrera à l'école. Donc en fait tout s'aligne parfaitement quoi, c'était pas calculé. Ça se déroule comme ça et ça me convient, il va rentrer à l'école, je vais reprendre le travail et voilà. J'ai ni hâte, ni pas envie. Voilà, j'appréhende. J'appréhende juste comment je vais être au travail quand je vais avoir mon trouble.

### **Qu'est-ce qui te stresse par rapport à ça ?**

Ben j'ai peur d'être trop mal au travail, de perdre mon travail, de ne pas y arriver à y aller. J'ai l'impression d'être une 2ème personne, quand je suis en trouble dysphorique, j'ai l'impression d'être une 2ème personne. Je ne me reconnais pas et quand mon trouble est terminé, je me dis « mais comment j'ai fait pour être dans un tel état ? ». J'essaie de prendre du recul, de revoir la situation. Je ne comprends pas. Je suis une 2ème personne.

**Sur un autre sujet, est-ce que ton conjoint a eu une dépression, un changement d'humeur particulier chez lui après la naissance de votre fils ?**

Non, et même ça m'étonnait parce que je me disais, mais comment il fait pour tout encaisser comme ça et jamais baisser la garde. Enfin je lui ai dit « vraiment tu nous as portés tous les deux, tu nous as portés à bout de bras et c'est encore actuel ». Et jamais il flanche, jamais. Moi je me dis forcément un jour peut-être qu'il va craquer, c'est pas possible. Mais il me dit non, que tout va bien. Alors il voit la sophrologue pour une toute autre raison. Mais je me dis, est-ce que du coup il ose pas me le dire et il lui en parle.

**Pendant ta dépression, qu'est-ce que tu aurais aimé qu'on te propose ?**

Je sais pas, qu'est-ce que j'aurais aimé qu'on me propose... En fait vraiment, l'accompagnement avec les TISF c'était incroyable. J'avais du mal à arrêter. Elles venaient deux fois deux heures par semaine et j'attendais ce jour avec impatience. C'est vraiment ce qui m'a aidée.

**Et tu disais, c'était plus une question de présence, que parce qu'elles faisaient le ménage ?**

Oui c'est ça, c'était vraiment la présence.

**Et du coup à chaque fois tu en profitais pour discuter avec elles ou même juste sans forcément parler ?**

Oui on discutait de tout et de rien, mais c'était vraiment pour pas être seule quoi. J'avais vraiment besoin d'une présence.

**Et est-ce que ça pouvait être en lien avec le fait de ne pas te retrouver enfermée seule avec ton enfant ?**

Je sais pas parce que je suis quand même quelqu'un de très casanier. Après, on habite à la campagne donc je sortais beaucoup me promener avec lui, mais rester chez moi me pose pas de problème. Enfin j'arrive à trouver des activités, on va se promener. Je suis mieux toute seule chez moi qu'à l'extérieur avec des gens. On n'est pas très, on sort pas, enfin on voit du monde mais on sort pas beaucoup, on est bien chez nous.

**Si par exemple tu devais avoir un 2ème enfant, est-ce qu'il y a quelque chose que tu changerais ?**

Alors moi je ne veux pas de 2ème enfant, donc je ne sais pas répondre à cette question. Je ne sais pas me projeter avec un 2ème. Mon conjoint aimerait beaucoup, mais alors moi je sais pas. La seule chose que j'aimerais, c'est que puisque du coup j'ai pas réussi à vivre l'accouchement que je voulais, si jamais j'avais un 2ème enfant, j'aimerais beaucoup accoucher chez moi, beaucoup.

**D'accord, et pour quelle raison ?**

Parce que j'ai envie d'accoucher, quoi. J'ai envie de vivre ma vie, de pouvoir bouger. J'ai envie de pouvoir vivre pleinement mon accouchement chez moi, dans mon cocon, avec mon fils, mon chéri. J'ai trop envie d'accoucher chez moi. Voilà, c'est la seule chose que je changerais.

**Dernière question, pour toi qu'est-ce qu'être mère ?**

Qu'est-ce qu'être mère ? Il y a tellement de choses qui me viennent. C'est voir la vie d'une autre façon. Je vois la vie à travers les yeux de mon fils. Il y a des choses qui me paraissent maintenant, mais tellement peu importantes, sur lesquelles avant je prêtait tant d'importance. Je me suis vraiment recentrée sur l'essentiel. Et puis je trouve que c'est quand même fort de se dire qu'il y a quelqu'un qui vit grâce à nous, qui est dépendant de nous, enfin je trouve que ça donne une force. Parfois, c'est ce que je me dis pendant mon trouble, je me dis, « mais il est là, il attend que toi en fait, lève-toi et vas-y ». Je trouve que c'est un moteur. Je dis pas qu'il m'a sauvé la vie, mais il me sauve au quotidien en fait. Quand il y a des situations vraiment qui m'agacent ou qui me contrarient, je le regarde et je me dis en fait, qu'est-ce qui est essentiel ? Et puis avant, on me disait « de toute façon, quand tu vas rencontrer ton fils, enfin ton enfant, tu vas l'aimer tout de suite, ça va être un amour incroyable ». Je me disais oui bah je vais l'aimer quoi. Ah non mais tout le monde dit, « je ne sais pas l'expliquer », mais je ne sais pas plus. C'est incroyable d'aimer comme ça quelqu'un qu'on n'a jamais vu. Mais on tombe amoureux mais c'est même pas de l'amour, c'est... Quand le soir il se couche, qu'il va au lit, j'ai envie d'aller le réveiller. Il me manque, je pourrais pas faire sans. Et pour autant, j'ai pas de mal à le confier par exemple à ma maman une journée entière, j'aime faire des choses sans lui et être moi-même. Mais je pourrais pas, enfin je me dis, mais c'était comment la vie avant lui ?

**Et là, ces sentiments du coup d'amour puissant, tu les as ressenti dès sa naissance ou ça a pris un peu de temps ?**

Il est sorti de mon ventre, il pleurait et mon chéri me dit, mais tu entends, c'est lui qui pleure. J'ai dit, Ah bon? Elles me l'ont posé sur moi, et en fait c'était tout ce que j'avais imaginé. Il était comme je l'avais imaginé. Il était beau. Oh là là je l'aimais trop. Incroyable.

**Fin de l'entretien qui a duré 41 minutes.**

Entretien avec Stéphanie, 30 ans, maman de deux garçons. Elle a fait une dépression du post-partum pour son deuxième. Entretien réalisé en visioconférence.

**Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter ? Votre âge, votre couple, votre travail...**

Alors moi j'ai 31 ans, j'ai deux enfants de 5 ans et demi et 13 mois. Je suis mariée depuis déjà un long moment, ça fait déjà 10 ans qu'on est ensemble. Et puis voilà, c'est déjà pas mal je crois.

**Et donc la dépression, c'était pour votre 2ème enfant c'est ça ?**

Oui, pas de dépression au premier enfant, elle a vraiment débuté pour le 2ème.

**D'accord. Et du coup pour le 2ème, comment s'est passée la grossesse ?**

Très compliquée, une grossesse très difficile. Je vais juste remonter un petit peu avant. Du coup ma première grossesse s'était très bien passée. J'avais eu un diabète gestationnel mais très bien vécu, sans aucune difficulté. Pas de frustration liée à l'alimentation. Enfin voilà, très bien gérée. Mon grand il est arrivé juste un petit peu plus tôt parce que le poids était quand même assez beau donc il est arrivé à trente-cinq plus six. Enfin un poids normal mais 2 kilos 7 à trente-cinq plus six. Donc première grossesse géniale, pas malade, rien à dire. J'ai juste été alitée à 33 semaines parce que justement mon col commençait à s'ouvrir et j'avais eu un travail déjà et du coup bah un petit peu moins de 3 semaines après j'accouchais. Le premier nickel donc je suis partie confiante pour la 2ème grossesse en me disant « il y a pas de soucis, il n'y a pas de raison que ça se passe mal ». Et la 2ème grossesse a été très compliquée. Déjà, j'ai été malade dès le départ, énormément. Je vomissais toute la journée. Je perdais du poids, j'arrivais à rien manger à part des jus de fruits, des concombres, des tomates, tout ce qui était frais, un peu et plein de jus. Il y a que ça qui passait. Autrement dit, ça tient pas vraiment au corps, donc je me sentais pas forcément très bien de manger que des crudités, des fruits et du jus. Donc c'est resté comme ça jusqu'à presque 5 mois de grossesse. Donc ça a été quand même assez dur. Après j'ai été mise au repos forcé parce que du coup, j'avais mon col qui commençait déjà à s'ouvrir, donc ça a été un peu frustrant. J'ai pas été alitée mais je devais vraiment me reposer et y aller tranquille et limiter la voiture. Donc j'ai été arrêtée de travailler très tôt. Déjà au 3ème mois, j'ai

arrêté de travailler. Du coup bah qui dit alitée, dit trouver le temps long. Sachant que j'avais mon premier à m'occuper qui demandait quand même beaucoup d'énergie. Et après il y a eu du coup le diabète, encore une fois, en sachant que tout le début de grossesse jusqu'à 5 mois j'ai quasiment rien mangé. J'avais envie de manger cette fois-là autre chose que des repas complètement équilibrés. Là pour le coup j'ai eu beaucoup de frustration alors que pour ma première grossesse, suivre les repas qu'on m'avait donnés c'était très facile. Je faisais pas d'écart, je me sentais très bien, mais là le fait d'être chez moi, de ne pas avoir de plaisir extérieur, de ne pas sortir, de voilà de pas avoir eu de plaisir alimentaire sur plusieurs mois. Ça, c'est devenu super difficile, donc j'avoue que mon régime diabète il a pas été hyper respecté parce que c'était mon seul plaisir du moment on va dire. Ceci dit, ça n'a absolument pas gêné quoi que ce soit derrière puisque mon fils, il a eu un poids tout à fait correct. Enfin voilà. Il y a eu beaucoup de chamboulements pendant ma grossesse, des travaux. J'habitais dans un autre appartement qu'actuellement donc on avait le bailleur qui devait refaire des rénovations dans le bâtiment, j'avais 5 ouvriers chez moi pendant un mois avec des perceuses, donc pas de calme. A ce moment-là j'étais à 7 mois et demi de grossesse. Après nous on a dû aussi faire nos cartons, donc ça a été assez stressant parce qu'il fallait qu'on aménage tout en conséquence des travaux. On avait fait une demande de logement qui a été acceptée. Donc du coup après il a fallu gérer aussi nos propres travaux qui n'étaient pas compris dans ceux faits par le bailleur. On a déménagé qu'après mon accouchement, mais du coup on a été dans l'urgence tout le temps. En fait, il fallait tout le temps faire plein de choses donc j'ai pas vraiment eu une fin de grossesse très reposante. Pas du tout. J'avais des contractions douloureuses tout le temps. Du fait de mon corps qui travaillait en continu en fait, donc j'ai commencé à être vraiment alitée au 7ème mois je crois, donc aux alentours de 30 semaines je crois. Là j'ai vraiment été alitée, j'avais plus le droit de marcher, de faire mon quotidien, d'aller chercher mon fils à l'école. J'avais plus le droit de faire de voiture du tout sauf pour aller à des rendez-vous médicaux. Mon mari a dû se mettre en congé, en arrêt pour pouvoir s'occuper du garçon, de la maison, parce que du coup, moi je pouvais plus rien faire. J'avais le col qui était ouvert de nouveau à 4 donc je pouvais vraiment pas bouger. On pouvait pas se permettre que ça se redéclenche à ce stade-là. Donc tout ça, combiner les travaux, la fatigue, le fait de pas pouvoir bouger, de subir le bruit, de subir le mouvement, le stress lié à tout l'environnement. Déjà c'était vraiment pas évident. Finalement, je suis arrivée à 37 semaines. J'ai commencé à souffler un bon

coup et à me dire, « c'est bon ma vie reprend, je ressors ». Donc là clairement j'avais 2 km 5 pour aller à l'école, 2 km 5 pour revenir. Je le faisais 2 fois par jour.

### **Ah oui ça fait de bonnes balades.**

Oui je marchais beaucoup, mais en même temps j'avais tellement été privée de bouger que ça me faisait vraiment beaucoup de bien. Même si j'étais très lourde, que j'avais beaucoup de douleur parce que j'étais bloquée au niveau de la symphyse pubienne, ça me faisait des douleurs atroces. Voilà, j'ai pu rebouger à ce stade-là et là j'en pouvais vraiment plus. J'avais qu'une hâte, c'était... même si on dit ça sert à rien de s'activer parce que ça fera pas venir le travail plus vite etc. Je me suis dit, « je suis ouverte à 4, j'ai été alitée longtemps pour que justement il n'arrive pas donc si je m'active il va arriver ». Et en fait. Pas du tout. Je suis allée à 40 semaines plus quatre. Donc ça a été très très très long.

### **Oui j'imagine...**

J'étais bloquée du dos et j'en pouvais plus... J'étais fatiguée, je continuais à avoir des faux travail. Je continuais à avoir des grosses contractions avec douleur etc mais ça venait pas. Et là j'étais, je commençais à être vraiment démoralisée en fait. Avec tout ce que j'avais vécu pendant la grossesse, la fatigue, les douleurs, la frustration à l'alimentation, le suivi très médicalisé entre le risque d'accouchement prématuré et le diabète. Ça a été vraiment une grossesse horrible. Au point que, aujourd'hui, il est hors de question que j'ai un 3ème. Même si admettons un jour, j'aurais peut-être pu imaginer, non, j'en veux pas. Je veux pas du tout revivre tout ce que j'ai vécu. C'est hors de question. Donc du coup j'ai accouché de mon fils, je me suis dit que c'était bon, que ça allait aller forcément mieux même si je savais très bien qu'il y avait la fatigue des premiers mois tout ça. Mais je me disais que ça allait le faire, que tout allait très bien se passer. Je me sentais fatiguée et je me sentais quand même découragée, mais je me sentais, enfin sur le moment, j'ai tout remis sur le dos de la fatigue. Je me suis juste dit, « t'es fatiguée », en même temps avec tout ce que j'ai eu à gérer, les déménagements et tout ça. Je me suis dit que j'avais de quoi accumuler de la fatigue, donc je me suis pas inquiétée outre-mesure. Au bout des 7 jours de mon bébé, donc l'accouchement s'est très bien passé. Accouchement, bon alors long, il a quand même duré plus de 20h alors que je voulais un accouchement physio donc sans péridurale.

J'ai tenu jusqu'à 8 pendant très longtemps. Le problème c'est que de 11h du matin jusqu'à 17 heures je suis restée à 8.

**Ah oui...**

Donc en fait mon bébé était bloqué, il descendait pas et ça n'appuyait pas assez. Il descendait pas, le col s'ouvrait plus donc ça a été un accouchement fatiguant mais je peux pas dire non plus. Enfin il y a pas eu non plus de complications, il y a pas eu d'instrumentalisation. Finalement en fait j'ai demandé la péridurale parce que j'étais à bout, j'étais vraiment trop fatiguée pour le coup. Je pense qu'encore une fois j'avais vraiment accumulé énormément de fatigue et rester plusieurs heures comme ça devenait plus possible, malgré que je faisais du ballon, que je bougeais mais là, ça voulait plus. « Bouche molle col mou », j'en pouvais plus, ça marchait plus, j'y arrivais plus, donc j'ai fini par craquer et implorer ma sage-femme de me donner la péridurale. Elle a été bien aimable. Elle m'a proposé de l'acupuncture etc, que j'ai refusé. Je voulais même plus qu'on me touche. Là c'était le point de rupture.

**Et du coup vous avez quand même pu accoucher voie basse ?**

Oui. J'ai accouché par voie basse, ça s'est très bien passé, sans instrument. J'ai tout senti. J'ai pas remis de bolus, j'ai eu juste ma péridurale, j'ai accouché vers 19h et finalement, enfin, j'ai même eu des nausées liées à la douleur des contractions, donc je sentais encore hein. Je sentais pas, j'avais pas la même douleur qu'avant, ça c'est clair. J'étais très soulagée mais je sentais assez, j'avais quand même assez de douleur pour me donner des nausées, ce qui a aidé à expulser mon bébé très rapidement. Donc finalement non, ça c'est pas si mal passé que ça, je peux pas... Ça a été, mon bébé est arrivé et il allait très bien. Encore une fois, pas de souci pour lui, un bébé de 3 kilos 5 malgré que j'ai mangé McDo quasiment tout le long à la fin.

**[on rit] Ça va ça passe.**

Ça passe 3 kilos 5 il était dans la norme donc nickel. On m'a dit « bon bah écoutez, ça va, il a pas fait d'hypoglycémie à la naissance ». Impeccable, rien à déclarer. On m'a dit, « c'est comme si il n'y avait pas eu de diabète », donc parfait. Donc j'ai pas eu non plus de remords là-dessus finalement, ça a été. Et puis donc j'ai demandé un retour précoce à la maison à J2 parce que j'avais envie de, même si c'était encore le bazar chez moi avec les cartons, etc, parce qu'on avait toujours pas déménagé. J'avais très

envie de retourner dans mon cocon avec mon fils et étant donné qu'en plus je suis aide auxiliaire de puériculture. Donc je travaille en crèche, les bébés c'est mon quotidien aussi donc je sais donner un bain, je sais changer une couche, il y a pas de problème. Donc l'équipe soignante l'a très bien compris aussi donc on est rentré facilement. Et à la maison bah ça allait pas mieux. C'est avec le grand en fait, je me sentais dépassée partout parce que gérer un tout petit avec un autre enfant à côté c'est pas facile. Y a le papa qui était là hein, mais il n'avait pas de congé paternité.

### **Pourquoi il n'en avait pas ?**

Parce que lui il était étudiant. Il était en première année d'aide-soignant en fait. Et du coup il avait le droit à 10 jours d'absence. Et en gros il a pris 4 jours et le reste il l'a gardé en cas de besoin d'absence dans l'année.

### **Et du coup il était en stage, il était en cours ?**

Il était en cours à cette période-là. Mais il pouvait pas s'absenter, il pouvait pas faire le congé paternité comme il aurait dû le faire, ça c'était pas possible. Il a pris 4 jours avec nous et c'était fini. Donc enfin, il a eu en tout une semaine puisque j'ai eu de la chance et que j'ai eu le weekend avec donc on a eu le droit à une petite semaine. Mais du coup, vite le retour à la réalité, enfin ça nous a vite rattrapé. Et à J7, je me suis réveillée un matin, moi, impossible de bouger, je pouvais plus me lever. J'avais d'énormes douleurs dans le ventre, obligée d'appeler le samu. En fait, j'ai fait une pyélonéphrite. Donc je suis allée aux urgences parce qu'eux pensaient, parce que j'ai fait un peu de fièvre aussi à mon accouchement, donc ils pensaient que c'était peut-être une endométrite ou qu'il y avait un problème gynécologique. Enfin du coup j'ai dû faire plein d'exams. J'ai une amie qui m'a suivie avec mon bébé à l'hôpital qui est restée dans sa voiture, hein, qui l'a pas emmené dans le cadre hospitalier pour pas qu'il soit dans les microbes mais qui est restée au chaud dans sa voiture avec mon bébé parce que je l'allaitais. Je l'allaitais toujours d'ailleurs, il a treize mois et je l'allaitais toujours. Et du coup, elle était juste à côté en cas de besoin de tétée et voilà. Et donc pendant que moi j'étais aux urgences, elle me l'a ramené le midi pour qu'il puisse prendre sa tétée et en fait j'ai trouvé mon bébé chaud. J'ai demandé du coup à une infirmière en gynéco de me ramener un thermomètre si c'était possible pour prendre la température de mon bébé qui avait 7 jours, il était tout petit. Et effectivement à ce moment-là il avait 38,3°C. Donc bah après encore une fois je connais les protocoles donc je l'ai regardé et je lui ai dit « bon

bah du coup il faut qu'il aille aux urgences ». Elle m'a dit oui donc j'ai appelé mon mari qui est sorti de l'école, qui est venu, qui savait déjà que moi j'étais aux urgences pour risque infectieux. Donc il est venu, il a attrapé mon fils et l'a emmené aux urgences pédiatrique juste à côté. Donc moi j'étais bloquée aux urgences pour moi et lui il est parti aux urgences pédiatriques. Je l'ai super mal vécu du coup. Moi je pouvais pas le suivre en plus. Du coup bon moi ils ont fait les examens, etc, ils ont vu que c'était une pyélonéphrite, ils m'ont laissée sortir. J'ai rejoint mon bébé aux urgences et là on m'a annoncé que bah du coup à moins d'un mois de vie, il y a quand même d'énormes chances de méningite. Donc qu'il fallait faire une ponction lombaire, qu'ils allaient le garder au moins 24 heures après la ponction lombaire pour surveillance, qu'ils allaient faire toutes les batteries de tests nécessaires pour voir s'il y avait pas quelque chose. A ce moment-là, bah déjà le monde m'est tombé sur la tête quand on m'a parlé de ponction lombaire. Parce que ben je crois que tout le monde a peur des ponctions lombaires, on va pas se mentir. Et bon du coup j'étais déjà pas très en forme mais je suis partie assez confiante. J'ai donné l'accord au médecin. On s'est dit « bon on fait ce qu'il y a à faire et puis on va voir ». Moi à savoir, j'étais en fauteuil roulant parce que je pouvais pas marcher hein. Donc finalement j'avais quand même les auxiliaires puer en néonats qui me poussaient mon fauteuil pour que je puisse faire ce que j'avais à faire. Du coup, dans la nuit, dans cette même nuit-là, on est venu nous annoncer que notre fils avait une méningite virale. A ce moment-là on savait pas si c'était viral, on nous a juste annoncé « il a une méningite, on le met sous antibiotiques, on attend de savoir si c'est viral ou bactérien ». Ils sont revenus le lendemain en nous annonçant que la bonne nouvelle, c'est que c'était viral. En attendant, lui, il était monté à 41°C de fièvre. Il était sous poche de glace, le teint tout gris. Donc ça a été ben un choc hein. Même si finalement il n'a pas eu de séquelles liées à sa méningite, sur le moment on a cru le perdre. Enfin même si c'est viral, ils disent pas que le pronostic il est bon non plus. Enfin ils espèrent juste que ça va bien se passer. Là, on pouvait qu'attendre. Il était sous morphine pour la douleur, en alternance avec du doliprane. Il avait une perf pour le réhydrater, parce que du coup il pouvait pas manger. Son visage, c'était vraiment le visage de la douleur, hein, les yeux froncés, dès qu'on le touchait ou qu'on essayait de le manipuler, on voyait que c'était douloureux pour lui. On pouvait pas le toucher. Voilà, il est resté à 41 pendant presque 4 jours, avec poches de glace non stop sur lui, à renouveler toutes les 2 heures. Il avait une poche de glace dans le dos, une poche de glace sur le ventre. Donc ça a été intense, et le lendemain, quand on a su pour la

méningite, ils nous ont annoncé aussi qu'il y avait le VRS avec. Sinon, c'était pas drôle. Donc on a eu dans notre malheur, si on peut dire, de la chance, car il nous a fait du coup 4 jours de méningite. Il a guéri de sa méningite, il allait mieux et c'est le lendemain qu'il nous a déclenché le VRS à l'hôpital. Il les a fait l'un après l'autre.

### **Donc bronchiolite du coup ?**

Bronchiolite. On est resté du coup méningite plus bronchiolite, 17 jours en néonate. Moi pendant ce temps-là, j'allais de moins en moins bien, de toute façon avec tout ça, bah forcément que ça pouvait pas aller. Entre la fatigue, parce que moi je suis restée 24/24 au chevet de mon bébé. J'ai quasiment pas quitté la néonate, pas une seule nuit en tout cas. Si je sortais, c'était vraiment 2 heures pour rentrer chez moi, changer de vêtements et je revenais aussitôt. Je voyais pas mon grand non plus, je le voyais en visio parce que pas le droit aux visites en néonate. Et je voulais pas laisser mon bébé tout seul. Lui, il a été du coup mis sous oxygène après. Toujours pas de possibilité de s'alimenter donc bah du coup j'ai dû tirer mon lait pendant 15 jours de plus on va dire parce qu'il a été sondé. J'ai allaité mon grand pendant 2 ans et demi donc autant vous dire que l'allaitement, c'est quelque chose qui me tient à cœur. Et à ce moment-là pareil je commençais à plus avoir de lait, parce qu'entre le stress, la fatigue, le fait que bah du coup j'avais pas la succion de mon bébé, c'était le tire lait qui devait faire office de succion. Je mangeais plus beaucoup parce que j'avais pas faim, je dormais très peu. J'avais quand même les auxiliaires puer qui me relayaient la nuit pour essayer quand même que je dorme et de s'occuper de mon bébé pour que je dorme 4 heures d'affilée mais c'était quand même, ça a été sport. On est rentré à la maison du coup au bout de 17 jours, le jour de la sortie de l'hôpital, c'était le jour du déménagement.

### **Ah mauvais timing...**

En fait, quand on met tout bout à bout, il y a eu énormément de choses et je pense que n'importe qui aurait pété les plombs. Enfin sincèrement, je pense que c'était pas que moi. Je sais qu'il y a plein de mamans qui font des dépressions post-partum mais même juste hormonalement avec la fatigue sans qu'il y ait de motif vraiment autour, de contextes très violents ou quoi. Mais là du coup on a vraiment tout accumulé. Du coup ben on est rentré, on était en plein déménagement. Mais ce jour-là, moi je me suis isolée avec mon bébé. On avait 13 personnes qui étaient là pour nous aider. Mon mari avait mis la veille du déménagement le lit dans le nouvel appartement, donc moi je me

suis isolée dans la chambre avec mon fils pour essayer de survivre à la journée on va dire. Après les temps qui ont suivi, ben je me sentais pas chez moi. J'étais contente au départ de déménager, mais je me sentais pas chez moi, je me sentais pas à ma place, j'arrivais pas à trouver mon rôle de mère entre mon bébé et mon grand. En fait, j'arrivais plus à supporter, j'en suis arrivée à un stade où j'arrivais plus à supporter les grosses colères de mon grand qui sont très importantes parce que lui du coup, en fait, il a un TSA [trouble du spectre autistique]. Donc il nous fait des colères assez grosses. Je le supportais plus, mais vraiment, je supportais plus du tout mon fils. Et mon bébé dès qu'il se mettait à pleurer, c'est pareil, je supportais plus rien en fait. Du coup, j'ai eu des phobies d'impulsion.

### **Qui se caractérisaient comment ?**

Je me voyais jeter mon bébé par la fenêtre. Dans ma tête, quand il hurlait, je me voyais l'attraper et le jeter par la fenêtre. Et je me disais, ce serait tellement plus facile là si le bruit s'arrêtait en fait. C'était très violent, et en même temps la nuit je dormais pas du tout parce que j'avais peur qu'il lui arrive des choses. Donc en fait, c'est vraiment paradoxal parce que du coup j'avais tellement peur qu'il arrête de respirer, qu'il ait un problème quelconque, que je le surveillais tout le temps. Et la journée, je le supportais plus et j'avais peur de le blesser. Donc je suis arrivée dans un engrenage qui était vraiment très compliqué. Les premiers temps, je me suis voilée la face, ça a duré 3 mois quand même. Je me suis beaucoup voilée la face, je pleurais beaucoup. Je pleurais beaucoup mais je mettais ça sur le dos de la fatigue. Mon mari aussi pensait que j'étais juste fatiguée, hein. Enfin clairement, j'avais de quoi être épuisée avec tout ce qu'on avait vécu. J'avais l'impression d'être une mauvaise mère, j'avais l'impression de ne pas réussir à m'en sortir en fait. Et du coup au bout du 3ème mois, ce qui m'a fait le déclic, c'est que je commençais à avoir énormément de pensées suicidaires. J'allais pas bien du tout, je commençais à scénariser mon suicide donc c'est allé très loin. Et du coup là j'ai commencé à en parler à mon mari. Je lui ai dit, « écoute, je vais pas bien du tout, je crois que là je fais une dépression ». Je lui ai dit « jusque-là je t'en ai pas parlé parce que je me disais c'est la fatigue, ça va passer, c'est la fatigue. Et un jour après l'autre, ça finira par passer. Sauf que j'y arrive plus ». Et à partir du moment où, au final, j'ai accepté que j'étais malade et que j'étais pas bien, j'ai tout lâché. Mais par contre je n'ai plus réussi à m'occuper de mes enfants. Là j'ai dû me déconnecter, j'ai passé le relais. C'est mon mari qui a dû gérer les enfants, tout ça toujours au milieu des études hein

d'ailleurs. Donc j'ai été voir en urgence mon médecin traitant le lendemain. J'ai pris rendez-vous tout de suite et il m'a mise sous sertraline et seresta pour me calmer. Compatible avec l'allaitement, parce que du coup il fallait qu'on prenne quelque chose de compatible avec l'allaitement. J'ai tout de suite pris rendez-vous aussi avec une psychologue. Et je me suis dit que les rendez-vous avec la psychologue et les traitements avec le médecin traitant, ça allait le faire, qu'il allait falloir du temps, mais que ça allait le faire.

**C'est lui qui vous a conseillé la psychologue ou c'est vous qui avez pris l'initiative ?**

Non c'est moi qui ai demandé à ma médecin si je pouvais aller voir la psychologue. Elle m'a dit que c'était vivement conseillé effectivement, et du coup j'ai pris rendez-vous dans le même cabinet. Donc ça s'est mis en place comme ça. J'ai été de base du coup, en congé maternité jusque début janvier, donc mon fils est né le 17 octobre. C'est à peu près la date où j'ai commencé fin janvier à accepter ma dépression. J'avais du temps devant moi puisque j'avais pris un congé parental jusqu'aux six mois de mon fils. Donc du coup, jusqu'en avril, j'étais tranquille, je devais reprendre mon travail au 1er avril. Donc le temps a passé, etc, et bah comme on n'en avait pas eu assez hein, ça a été vraiment une année atroce pour nous. On a eu vraiment plein de choses accumulées, fallait pas, mais c'était comme ça. Et donc mon mari a déclenché un purpura rhumatoïde. Je pense qu'avec la fatigue et tout ça. C'est très rare mais il a déclenché ça donc il a été hospitalisé, il a dû faire des examens tout ça, donc moi qui n'arrivais pas du tout à m'occuper de mes enfants, il a fallu que je demande de l'aide pour aller chez ma maman pour m'occuper des enfants parce que je pouvais pas être seule avec les enfants. Il a été hospitalisé une semaine. Donc après il est revenu à la maison, c'était par phase, il a eu plusieurs crises de purpura, mais enfin après, on savait que c'était ça, donc ça allait quand même.

**Et du coup pendant ce temps-là vous étiez chez votre maman avec vos deux enfants, c'est ça ?**

Pendant l'hospitalisation, oui. Parce que c'était une demande de ma part, je pouvais pas m'occuper de mes enfants, je m'en sentais incapable. En fait moi à cette période-là j'étais vraiment en off. C'est-à-dire que quand les enfants allaient bien, qu'ils n'étaient pas en crise, que tout se passait bien, qu'il n'y avait pas de pleurs, j'arrivais relativement

à les prendre dans les bras, à m'en occuper et à essayer de faire des choses. Enfin faire des choses. Pas vraiment, mais on va dire répondre aux questions de mon grand et parce que j'avais plus le goût à rien faire, j'avais plus du tout envie de quoi que ce soit hein. Je regardais même pas la télé, j'avais pas envie de sortir dehors. Je suis quelqu'un de très dynamique qui ne supporte pas de rester à l'intérieur. En temps normal je sors tous les jours, le weekend avec mon grand, on va en forêt, on va marcher, on va au parc, enfin on sort tout le temps. C'est son habitude à lui déjà il a besoin de se défouler et voilà, là je suis pas sortie pendant plusieurs mois. J'avais pas l'envie, pas la force, pas envie de sortir. Donc voilà donc il y a eu le purpura de mon mari. Du coup, il est revenu à la maison, on a essayé de reprendre une vie normale. Au fur et à mesure. Du coup, ma médecin m'a augmenté les traitements. On est passé d'abord à 50, puis à 100 à 150, 200, jusqu'à 250 le maximum. Je suis allée jusqu'à 250 le maximum parce que c'était tellement dur qu'il a fallu qu'on augmente au maximum. Et puis j'ai eu un regain d'énergie, ça a commencé à aller mieux vers le mois de mai. Un mois avant de reprendre le travail, donc je me suis dit « Ah bah je commence à être sortie d'affaire ». Je commençais à retrouver le goût de sortir, de vouloir faire des choses, de commencer à faire des projets avec mon grand, de refaire des activités manuelles, des choses comme ça. Donc pour moi, j'étais en bon chemin. Après je sais très bien qu'une dépression ça se soigne pas du jour au lendemain, je continuais mon traitement hein. Donc j'ai pas arrêté mon traitement à ce moment-là, je me suis dit qu'il fallait que je m'accroche et que je continue. J'ai continué de voir ma psychologue, enfin voilà, j'ai pas, j'ai rien lâché. Je devais reprendre au premier avril, du coup j'ai repris au premier avril mon travail parce que je me suis dit en me mettant un coup de pied aux fesses que ça allait me faire du bien.

### **Et comment ça s'est passé ?**

Mal. En fait déjà à la maison quand il y avait quand même des crises et tout ça, ça devenait toujours un petit peu compliqué pour moi de gérer les enfants. J'étais pas la même, ça a été super dur, même si je gérais mieux les choses, que je refaisais des projets, etc, vraiment gérer toute seule les deux enfants, c'était pas possible. Je me sentais pas capable, donc j'avais toujours besoin d'être accompagnée d'une amie, de ma mère. Enfin peu importe. Mais même pour sortir à l'extérieur, je demandais toujours à ma belle-mère de venir faire des balades avec moi. Et comme ça, j'étais pas seule. J'arrivais à gérer mais ça me faisait en fait, c'était une béquille. J'avais besoin de

cette béquille là pour me sentir rassurée, pour m'occuper de mes enfants. Quand j'ai repris le travail, c'était avec angoisse, hein, que j'ai repris le travail. Je me suis mis un coup de pied aux fesses. J'avais pas envie d'y retourner parce que j'avais peur, enfin je me disais « si j'arrive pas à gérer mes propres enfants, je vais pas réussir à gérer ceux des autres ». Je voyais pas, j'en étais arrivée à un point où je me disais, « en fait je peux plus m'occuper d'enfants ». J'ai repris le travail à contre-cœur du coup. Au même moment, mon fils, donc le petit toujours, a commencé à faire des spasmes. Du coup on a commencé à se poser des questions. Il avait des spasmes dans son sommeil, des spasmes même au réveil. Donc là, tout de suite, bah de nouveau les angoisses, la peur de quelque chose de neurologique, liée bah du coup à la méningite. Donc moi j'ai commencé à me retrouver un peu plus angoissée. J'ai continué à travailler, mais en parallèle on a quand même vu les médecins. On est allé aux urgences, ils nous ont renvoyés à la maison. Jusqu'à ce que, finalement, en fait, comme j'avais montré des vidéos aux urgences, ils voyaient ça avec un neuro quand on nous avait renvoyés à la maison et la neuro pédiatre m'a rappelée en me disant qu'ils voulaient l'hospitaliser pour faire des examens. Donc j'ai quitté mon travail en catastrophe pendant une semaine pour faire des examens où il a été hospitalisé de nouveau une semaine. Donc de nouveau on a refait une ponction lombaire. Du coup bah cette semaine-là elle m'a replongée dans l'angoisse en fait, et dans le stress. Et je me suis de nouveau sentie super mal. Ça m'a, je sais pas ça a refait un déclic, l'hospitalisation, le départ, etc. Je me suis sentie vraiment très mal. On est sorti de l'hospit avec d'autres examens à faire, il y avait encore l'IRM à faire à l'extérieur. Donc on savait toujours pas ce qu'il avait, on avait juste écarté l'épilepsie, mais on savait pas ce qu'il avait. Donc du coup, ça a été un moment toujours très angoissant. Je suis retournée au travail à la fin de l'hospitalisation, j'ai enchaîné au travail.

**Vos collègues, ils étaient au courant de tout ce qu'il se passait ou pas forcément ?**

Elles étaient au courant que je faisais une dépression du post-partum. Elles étaient au courant que mon fils avait des spasmes, qu'il était hospitalisé. Donc oui elles étaient au courant.

**Et comment ça a été perçu ?**

Bien, j'ai été plutôt bien accompagnée que ce soit mes collègues ou ma directrice. Elles prenaient des nouvelles régulièrement, demandaient comment j'allais. Enfin, elles

étaient aux petits soins, quand je leur disais qu'il y avait une situation dans le cadre du travail qui me plaisait pas et avec laquelle j'étais pas à l'aise sur le moment, on me relayait. Enfin non, ça c'est super bien passé. Ils ont été super conciliants, surtout que bah du coup ma médecin m'avait proposé de reprendre en mi-temps thérapeutique. Et j'ai refusé parce que j'ai repris à 50 % en fait, donc j'étais déjà à temps partiel et je pensais que ça allait le faire. Je devais reprendre de base à 80% et j'ai modifié à 50 % parce que comme j'étais dans ma dépression tout ça, je voulais pas reprendre tout de suite à 80%. Je trouvais que c'était encore déjà trop. A l'heure actuelle, je suis toujours à 50 % jusqu'à décembre et je reprendrai à 80 % en janvier là. Donc j'ai repris le travail après l'hospitalisation et je me disais que ça allait me faire du bien et qu'il fallait que je me change les idées. J'étais toujours sous traitement hein, j'avais pas stoppé mon traitement. Bon voilà, j'avais pas revu ma psychologue depuis un mois, mais on se voyait une fois par mois donc, enfin à ce moment-là on se voyait une fois par mois au tout début, c'était une fois toutes les 2 semaines à peu près. Donc y a rien qui avait changé de ce côté-là. Mais en fait je suis retombée dans la dépression mais très très vite. Je sais pas si ça a été encore le choc, enfin je pense que c'est le choc de l'hospitalisation à nouveau. Et je suis retombée dans les angoisses. Et donc un soir, je suis partie de mon travail en avance. J'ai dit à ma chef que je me sentais pas très bien. De toute façon, elle m'a vu pleurer au travail. Il y avait une réunion le soir, je lui ai dit, « je suis désolée, je vais pas à la réunion, je rentre chez moi ». Elle a été compréhensive, hein elle m'a dit « d'accord, pas de soucis, tu reviens demain ? » Je lui ai dit, « je pense pas ». Et du coup elle m'a dit « OK tu me tiens au courant si tu te re mets en arrêt ». Et en fait, je suis partie sur le bord de la Seine et j'ai voulu me jeter dans la Seine. Donc là pour le coup. J'étais vraiment, j'étais vraiment au bout du rouleau. En fait, je me suis dit, « ça va jamais s'arrêter ». Je me suis dit « quand je pense que je vais mieux, il y a tout qui revient. J'y arrive pas, je suis déjà au maximum de mon traitement. Si je change de traitement, je vais pas pouvoir continuer d'allaiter mon fils. Il a besoin de moi, mais en même temps, enfin je sers à rien. » Je me disais « je sers à rien ». Je suis tellement aussi retombée dans les penchants de la dépression que j'étais redevenue agressive. Et du coup en fait, j'arrivais plus à gérer mon grand dès qu'il faisait des colères. En fait, je lui mettais des fessées, des claques. J'étais sur la défensive, je n'arrivais plus à me contrôler de rien du tout. J'étais dans l'impulsivité. Et du coup, ce qu'il faut savoir, c'est que quand j'étais jeune, j'ai été maltraitée par mon papa. Donc j'ai fait une dépression adolescente, etc. Donc encore un facteur de

dépression post-partum. Et du coup pour moi, taper son enfant c'est moche, enfin c'est vraiment moche. Et du coup j'en suis arrivée à me détester à un point de non-retour en fait. Et à me dire que ben j'étais néfaste pour mes enfants. J'étais devenue nuisible. J'étais ouais, j'étais nuisible, il n'y avait rien de bon de ma présence parce que du coup j'allais juste leur faire du mal en fait. Pour moi, la seule échappatoire, du coup, c'était à ce moment-là de mettre fin à mes jours en fait. Donc, c'est un passant qui m'a vue pas bien, qui m'a rattrapée. Qui m'a raccompagnée jusqu'au bus, qui a pris son temps, hein, on a parlé pendant 3 heures avec le passant, j'étais en pleurs.

**Et vous lui avez raconté du coup tout ce qu'il se passait à ce moment-là pour vous ?**

Oui, oui. J'ai eu besoin d'extérioriser, j'en ai parlé. Je lui ai dit que du coup, enfin pour moi la vie elle valait pas le coup d'être vécue, que j'étais nuisible pour mes enfants, que je devenais violente. J'ai jamais tapé mon bébé hein. Mais par contre je m'en prenais à mon grand quand j'avais pas la patience et que lui s'en prenait à moi. Je supportais plus en fait. Et alors, c'était jamais plus qu'une claque sur les fesses, ou ça m'est arrivé de lui mettre une claque derrière la tête. Mais pour moi, c'était horrible. Ce qu'il faut savoir, c'est que ce matin-là, j'avais mis une claque à mon fils assez violente sur la joue. Parce qu'il avait vraiment poussé le bouchon, il m'avait donné un coup de pied. Enfin voilà. Mon mari, il m'a dit, « il faut que tu arrêtes parce que tu deviens maltraitante, tu t'énerves trop facilement ». Le terme « maltraitante », il m'a sciée. Même s'il avait raison, hein, parce que sur le coup, ça devenait limite tous les jours, tous les 2 jours, je lui mettais une claque. Ça devenait récurrent. Depuis 10 jours on va dire, j'y arrivais plus. En fait, j'étais redevenue vraiment l'ombre de moi-même. Et donc ce jour-là, je suis allée travailler, je suis allée près de la Seine. Enfin voilà, il s'est passé tout ça. Je me suis dit « non mais je suis maltraitante, je suis nuisible, ça peut pas continuer. Enfin je fais rien de bien depuis la naissance de mon fils, ils seraient tous mieux sans moi ». En fait c'est ce que j'ai pensé, ils seraient tous mieux sans moi. Donc à partir de là s'en est suivi un très long suivi psychologique.

**Parce que du coup après ça vous êtes rentrée chez vous ?**

Oui je suis rentrée chez moi. Le Monsieur a eu mon mari au téléphone. Mon mari, le soir a pris des dispositions parce que lui, il devait travailler, il était en stage, il travaillait le lendemain. Donc mon mari a pris des dispositions, il a appelé ma maman et sa mère

en disant « bah écoutez, il s'est passé ça aujourd'hui, Stéphanie, elle a fait ça. Et du coup, il faudrait qu'au moins jusqu'à demain il y ait un encadrement total, qu'on la laisse pas toute seule, pas sans surveillance ». Donc le lendemain je suis allée à l'hôpital psychiatrique, où j'ai vu un psychiatre qui m'a vivement conseillée d'être hospitalisée.

**C'était de votre plein gré, vous vous êtes dit, « il faut que j'aille dans cet hôpital pour me prendre en charge » ou ce sont vos proches qui vous y ont emmenée ?**

Mon mari a dit qu'il fallait que je vois quelqu'un. En fait le lendemain matin j'ai eu rendez-vous avec mon médecin traitant. Le médecin traitant a fait une lettre pour l'hôpital psychiatrique. Et du coup, je me suis rendue à l'hôpital psychiatrique avec ma maman. Du coup, je suis arrivée là-bas, j'ai vu le psychiatre, je lui ai expliqué exactement la même chose que ce que je viens de vous expliquer, tout en long, en large et en travers. Tout ce que j'avais vécu depuis un an, que j'étais sous traitement, que voilà, je faisais mon maximum et que ça passait pas et que malgré ça je devenais toujours bah nuisible pour mes enfants et que voilà. Lui a proposé immédiatement de m'hospitaliser. J'ai refusé. Je lui ai dit que paradoxalement, mon bébé avait besoin de moi. Parce que je l'allaitais et que s'il avait pas sa tétée ça allait être compliqué. Il m'a dit « ben du coup c'est que vous avez encore une motivation pour vivre, vous devez allaiter votre enfant ». Donc je lui ai dit, « oui c'est vrai », je lui ai dit, « c'est vrai que je sers pas à rien, j'ai au moins ça ». Et du coup, il a dit à ma maman qu'effectivement me séparer de mes enfants alors que c'était la seule chose qui me maintenait quand même en vie, c'était pas une bonne idée. Que même si c'était ce qui m'avait plongée dans la dépression post-partum, c'était aussi ce qui faisait que, enfin l'allaitement maintenait le lien avec mon bébé et c'est ce qui faisait que je tenais quand même. Juste le besoin de manger en fait. Et du coup j'ai été hospitalisée à domicile avec surveillance des proches jour et nuit. J'ai de la chance car je suis très entourée. J'ai vraiment beaucoup de monde autour de moi donc la mère de mon mari est venue habiter chez moi. Elle est venue habiter chez moi, elle a dormi ici, dans la chambre de mon grand garçon, pour que voilà jour et nuit j'ai toujours une présence, qu'il y ait toujours quelqu'un à la maison.

**Et avant tout ça, vous leur aviez déjà parlé de la dépression ou pas du tout ?**

Non. Alors ma mère le savait mais elle mesurait pas forcément l'impact. Ma belle-mère, elle savait que j'étais pas très en forme et que j'étais suivie, mais pas plus que ça.

Elle est tombée quand même de haut quand elle a su. Mais voilà, après il n'y a pas eu de jugement, on m'a juste dit « bah il faut te reprendre en main ». Certaines personnes ont pas compris les médicaments aussi en disant que c'était pas bon pour la santé, qu'il fallait essayer de faire sans, tout ça. Il y a toujours des préjugés hein de toute façon sur les maladies psychiatriques et les traitements. Après moi, je savais que sans les traitements je serais pas là. Donc clairement, je le disais, je disais, « écoutez, moi les médicaments, pour l'instant c'est nécessaire, c'est vital que je les ai » donc ils ont fini par comprendre. J'ai du coup, été accompagnée jusqu'au mois d'août. Pendant presque 2 mois on va dire. Mon mari avait pris aussi des vacances donc il a pu prendre le relais aussi après juste lui pour me surveiller. C'était aussi me donner mes traitements parce que du coup je devais pas avoir accès à mes médicaments toute seule. Enfin ce genre de choses. Puis ça a commencé à revenir, ça allait mieux. Et du coup j'ai commencé à avoir des rendez-vous au CMP. Au début, c'était juste voir le psychiatre pour voir si les traitements fonctionnaient. Continuer de voir ma psychologue à côté, puis bah finalement petit à petit, c'est revenu, ça allait mieux. Et du coup, je suis restée en arrêt de travail jusqu'à fin septembre. Et du coup, là début octobre pour le coup, je me sentais vraiment mieux. J'allais vraiment bien. C'était reparti nickel. Et là du coup on est fin novembre et j'ai plus de traitement.

### **Et comment ça va ?**

Et je me sens bien. Oui, je me sens bien. Je me sens bien, je refais ma vie tout ça. C'est allé très vite en fait je suis descendue très vite, c'est remonté quand même assez vite après une fois que j'avais tous les traitements dont j'avais besoin et j'étais, je pense que j'ai eu des chocs psychologiques très importants, j'ai été aussi très fatiguée, très épuisée. Et j'avais besoin de respirer, d'avoir de l'aide mais ça va mieux. Par contre, aujourd'hui non, je referai pas d'enfants.

### **Et est-ce que vous avez déjà eu le regret d'avoir eu ce 2ème enfant ?**

Pendant ma dépression oui. Pendant ma dépression, je me suis dit que si j'avais jamais eu de 2ème enfant, j'en serais jamais arrivée là. Et encore aujourd'hui je suis intimement, bah c'est une dépression post partum hein donc de toute façon c'est en lien avec la naissance d'un enfant. Si c'était à refaire, à revivre exactement la même chose, j'aime mon fils plus que tout, mais je sais pas si je le referais. Si on pouvait me certifier qu'en changeant la phase de ma vie et que jamais j'aurais de souvenir de cette réalité-

là avec mon fils, etc, je sais pas si j'aurais pas choisi finalement de pas vivre tout ça. C'était franchement difficile. Après voilà je peux pas dire que je regrette d'avoir eu mon fils parce qu'enfin voilà, c'est ma vie hein mon fils. Je l'aime d'un amour inconditionnel. Enfin voilà, on est très fusionnel. Mais je souhaite à personne ce que j'ai vécu. En fait, je sais que du coup ça touche beaucoup plus de maman que ce qu'on croit et je le souhaite à personne. C'est vraiment une descente aux enfers.

### **Est-ce que vous en avez parlé à d'autres personnes depuis ?**

Ah oui tout le temps, tout le temps. Bah du coup je suis sur des associations donc, par exemple l'association Maman Blues et j'essaie souvent de donner mon témoignage et d'expliquer aux autres mamans qui vivent la même situation qu'on finit par s'en sortir. Et je trouve ça super important, même autour de moi, enfin mes amies qui n'ont pas encore d'enfant ou de leur expliquer que ça peut arriver à n'importe qui, que les signes faut les prendre très tôt. Qu'il faut un traitement bien adapté, enfin voilà, j'essaie d'en parler au maximum de gens autour de moi parce que c'est pas, je trouve que c'est encore trop tabou et il y a encore pas mal de gens qui ignorent que c'est possible en fait.

### **Et justement, est-ce que vous avez déjà eu des retours un peu négatifs ou des remarques ?**

Bah on va me dire « oh bah moi aussi j'ai eu le baby blues ». Et dans ce cas-là, je regarde les gens, je souris généralement et je leur dis « c'est pas un baby blues, le baby blues il va durer jusqu'à 10 jours. 10 jours, c'est long, je comprends qu'un mal-être de 10 jours, c'était déjà long. » C'est ce que j'ai déjà répondu à une personne, un baby blues, c'est compliqué hein, c'est dur, voilà. Une dépression post-partum, ça peut aller jusqu'à 2 ans. Je dis, « c'est pas pareil, c'est vraiment, tu as besoin d'un traitement, tu t'en sors pas, c'est pas juste les hormones qui redégringolent et du coup tu t'en sors finalement juste après parce que ça va mieux ». Non, il faut de l'aide, il faut un appui psychologique, il faut parfois des traitements, des choses mises en place, c'est pas la même maladie. Y en a un c'est pas vraiment une maladie, c'est plus un mal-être lié à l'enfantement et aux hormones, et il y en a un, c'est vraiment une maladie psychiatrique importante. Et les gens, ils vont plus comparer ça à un baby blues qu'ils auraient vécu sur quelques jours. Ils voient pas la possibilité que ça puisse durer longtemps comme une dépression. Enfin j'ai eu des remarques, par exemple, on m'a déjà dit « bah je comprends pas, tout va bien dans ta vie, tu viens d'avoir un bébé, enfin y a pas eu de

mort. » La personne qui m'a dit ça avait déjà perdu un bébé in utéro. D'ailleurs elle m'a dit « t'as pas eu de décès de ton bébé ou quoi que ce soit, je vois pas pourquoi tu te mets dans cet état-là ». Le fait de pas être forcément légitime de faire une dépression au lieu des autres.

**Et ça, vous l'avez déjà ressenti, vous, au début de la culpabilité ou le fait de pas être légitime justement ?**

Euh non, parce que j'ai pas minimisé non plus ce que j'ai vécu. Je trouve que même si j'ai pas perdu mon bébé, ça en était pas loin. Et mon mari aussi, hein, mon mari, il était au bout du gouffre aussi à ce moment-là. Et il pleurait aussi toutes les larmes de son corps. Lui aussi a cru perdre son bébé. Enfin voilà, on a eu quand même des jours très horribles quand il est arrivé en néonate pour sa méningite notamment. Le VRS on l'a un peu mieux vécu après par la suite, même si c'était quand même impressionnant, on se disait quand même qu'il allait s'en sortir, même si c'était épuisant moralement. Mais pour la méningite, on le dit et on s'en cache pas, on a failli perdre notre enfant, on n'était pas loin de perdre notre enfant qui ne s'alimentait plus, qui avait le teint gris, qui perdait la vie quoi enfin, clairement. Donc non, on l'a pas perdu par contre qu'on ait un traumatisme et qu'on s'en sorte pas bien à la suite de ça, on a le droit. On n'a pas rien vécu. Et puis c'est ce que je dis aussi quand j'en parle autour de moi, c'est pas parce que par exemple on n'a pas de traumatisme ou quoi qu'on n'a pas le droit de se sentir mal et que c'est pas légitime. Chacun a sa façon de gérer la fatigue, chacun a son vécu. La naissance d'un enfant, c'est un bouleversement aussi et ça nous rappelle aussi à notre propre enfance, à notre propre éducation. Ça remue beaucoup de choses. Moi je sais que bah du coup ça m'a aussi remuée par rapport à tout ce que j'ai vécu. Notamment ben le fait de me dire « tiens, j'ai été maltraitée, je suis en train de maltraiter mon grand ». Enfin voilà, il y a quand même beaucoup de choses qui sont ressorties durant cette période-là. Et c'est très fréquent apparemment pendant la dépression du post-partum aussi d'avoir des flashback de son enfance. Et pendant la grossesse, parce que du coup bah ça ramène, voilà à notre propre enfance, à notre propre vécu avec nos parents donc je pense que chacun est légitime, qu'on a tous le droit de craquer. Et c'est pas facile de le faire entendre aux autres, mais il faut réussir à débloquer la parole.

**Et votre conjoint, comment il a vécu la période où vous avez été hospitalisée à domicile et où vous avez été prise en charge au niveau psychiatrique ?**

Ça a été dur pour lui. De me voir comme ça, forcément c'était compliqué hein, forcément, j'étais dévastée et puis c'était de la surveillance constante. Il était aussi fatigué. Il y avait les enfants à gérer aussi sur le côté. Lui aussi, il en a bavé. Cette année-là, il en a vraiment énormément bavé entre l'hospitalisation du petit, le déménagement, il y a pas que moi qui l'ai vécu hein. Lui aussi il a dû gérer aussi les travaux en parallèle de ses études. Et tout ça en plus, il était dans son année, il fallait qu'il réussisse son année, il avait la pression, ses stages, le nombre d'absences qui était limité. Du coup, lui, il a dû sur ses poussées de la maladie là il avait l'impression d'avoir les os cassés et il fallait quand même qu'il aille bosser quoi. Donc il a eu beaucoup de pression sur ses épaules, et il a pas pu s'autoriser vraiment à tout lâcher pendant un long moment. Il faisait bonne mine, mais quand j'ai commencé à aller un peu mieux là en début d'année, enfin, en début d'année scolaire, je pense qu'il a eu un relâchement, il a vraiment commencé à relâcher et ça s'est senti qu'il allait pas très bien. Je pense qu'il nous a pas déclenché une dépression mais c'était pas loin quoi. Il a fallu qu'il lâche aussi tout le poids qu'il avait subi pendant toute cette année et... Non, je pense qu'il l'a, il l'a pas bien vécu mais en même temps il avait pas le choix que d'avancer pour deux en fait.

### **J'ai une dernière question, pour vous, qu'est-ce qu'être mère ?**

Pour moi, qu'est-ce qu'être mère ? C'est une grande question ça. Euh. Être mère, pour moi, c'est réussir à donner tout l'amour à ses enfants, à les encadrer, tant sur le plan psychique que physique, matériel, enfin voilà, c'est essayer d'apporter à ses enfants tout ce dont ils ont besoin sur tous les plans, sur tous les plans développementaux en fait. Je trouve qu'il y a un proverbe très connu qui est très juste, c'est qu'on ne naît pas mère, on le devient. Et ça s'apprend, c'est un chemin très long. Je crois que de toute façon en fait une mère, elle évolue tout au long de sa vie. Au même titre que son enfant, on grandit et on évolue. Y aura pas deux. Enfin, c'est difficile, c'est difficile à décrire. Y a pas deux mêmes mères, y a pas deux façons identiques d'être mère. Chacune est maman en fonction de ses convictions, de son vécu, de sa façon de voir les choses, etc. Je pense pas qu'il y ait de définition type. Je pense que déjà donner de l'amour à ses enfants, être là pour eux et en même temps ne pas s'oublier, c'est déjà, c'est déjà très bien.

**Fin de l'entretien qui a duré 1h.**