



Le blues des mamans

On s'attendait à être bouleversée de joie, ivre de bonheur et... voilà qu'on se sent pleine de larmes, submergée de fatigue. Est-ce le fameux baby-blues ? Et si le reconnaître était la meilleure façon de s'en sortir ? On n'est pas des superwomen, mais on va le regarder en face !

Le « baby-blues », c'est quoi au juste ?

Le baby-blues survient généralement entre le 3^e et le 10^e jour après l'accouchement. Jusqu'alors solide, l'armure de la jeune maman se fendille sous le poids des émotions et de la fatigue : « Peu après la naissance, la maman se retrouve plongée dans un état de grande vulnérabilité et d'hypersensibilité : elle se met à pleurer, à la fois épuisée et émerveillée devant son bébé. Elle est à fleur de peau, comme si l'enduit qui permet habituellement aux aléas de l'existence de glisser sur elle avait disparu. La moindre remarque s'imprime au fer rouge. La fatigue de la grossesse et de l'accouchement ainsi que les premières nuits blanches ne font qu'amplifier ce sentiment de déprime », explique Anne-Violaine Enaud, sage-femme à la maternité de la Pitié-Salpêtrière (Paris).

Ça s'explique comment ?

Les causes du baby-blues sont à la fois physiques et psychiques. « Physiquement, une jeune maman est très fatiguée et se retrouve confrontée à la fin du bain hormonal de la grossesse et à la montée de lait. Psychiquement, elle ressent un grand vide et doit faire face à un paradoxe qui la dépasse : elle aimerait être heureuse, mais n'y parvient pas sans comprendre pourquoi », analyse Nathalie Lancelin,

psychologue spécialisée en périnatalité. « Une naissance, c'est une joie transcendante qui nous dépasse, mais c'est aussi le deuil de la vie d'avant, de la grossesse et de l'enfant imaginaire que nous avions fantasmé », ajoute Anne-Violaine Enaud. Un grand chamboulement émotionnel auquel se mêle la prise de conscience de son nouveau rôle de parent. Car en devenant mère, on passe du statut de fille de ses parents à mère de son enfant. Ce n'est pas toujours évident surtout si certains « dossiers » que l'on pensait réglés remontent à la surface pendant la grossesse, une période propice à l'introspection !

Est-ce un passage obligé ?

Il n'existe pas de chiffres officiels, mais selon Anne-Violaine Enaud, environ la moitié des jeunes mamans sont confrontées à cette période de vague à l'âme à la maternité. Pour Nathalie Lancelin, le baby-blues est avant tout une étape biologique, et donc par définition, commune à toutes les femmes : « Il s'agit d'une étape hormonale, au même titre que la puberté ou la ménopause. Toutes les jeunes mamans font face à la chute hormonale, à la fatigue et au vide psychique, mais chacune d'elles va le vivre avec plus ou moins d'intensité. Chez certaines, le baby-blues passera totalement inaperçu. »