

Paroles  
de parents  
recueillies par  
*Marie-Florence  
Astoin*

# CE QUE J'AURAIS VOULU QU'ON ME DISE AVANT LA NAISSANCE DE MON BÉBÉ...

Devenir parent peut se révéler plein de surprises : positives pour la plupart, mais parfois plus difficiles. Des parents ont accepté de confier ce qui les avait le plus surpris quand Bébé est arrivé et évoquent les informations qu'ils auraient souhaité recevoir avant la naissance. Ils sont nombreux à admettre qu'ils n'auraient pas forcément pu entendre ou réaliser l'ampleur du changement avant de le vivre.

**C'**est « l'énorme quantité d'amour qu'[il avait] envie de donner à [sa] fille » qui a surpris en premier lieu Pierre. Paul a été frappé par « l'incroyable présence de Bébé, et ce, dès son tout premier échange de regard. » Florence se souvient surtout de « l'explosion d'instinct maternel. Moi qui n'aimais pas spécialement les enfants, qui n'avais pas vraiment pris la décision de devenir enceinte et qui pensais que je ne saurais jamais m'occuper de cet extraterrestre qu'était pour moi un bébé, je suis devenue une vraie maman du jour au lendemain, avec la naissance de mon aînée. Cela a bouleversé ma vie : j'ai allaité, porté et cododoté sans compter alors que cela ne ressemblait en rien à mon modèle éducatif.

J'ai aussi décidé de prendre un congé parental pour m'occuper de ma fille à plein temps lorsqu'elle avait 2 mois. Nos revenus n'étaient pas vraiment assurés. Nous avons renoncé à un certain confort de vie et une certaine sécurité. Je revois cette période avec attendrissement. J'étais tellement hésitante et peu confiante, et pourtant tellement décidée à mener ma vie comme ma nouvelle condition de mère me le dictait. »

Mais c'est l'intensité des besoins de Bébé qui est de loin la première surprise pour beaucoup de parents. Isabelle pense qu'elle avait dû entendre des phrases du type « un bébé a besoin d'être porté tout le temps » ou « un bébé a besoin de contact de manière intense. » Mais elle avait l'impression que « tout le temps » était une façon de parler : « Je pensais qu'il y avait quand

même des moments, même cinq minutes, où Bébé pouvait être posé. Aujourd'hui, mon bébé a 9 mois et je trouve que cinq minutes c'est long et que l'on peut faire un tas de choses en cinq minutes. » Astrid estime que notre culture véhicule une image tronquée des bébés et de leurs besoins : « Dans les films, on voit toujours les bébés dormir sagement dans leurs poussettes pendant des heures, pendant que les personnages principaux continuent de vaquer à leurs activités et à avoir de longues conversations. C'est idiot, mais à force de voir des séries ou de lire des magazines avec ce genre de situation, on finit par s'en imprégner et par penser que ça correspond à la réalité. Il y avait peu de bébés dans mon entourage, ou alors je les voyais rarement, toujours pendant des moments assez courts, jamais au quotidien sur toute



© Aude Gertou

*une journée. Je n'avais alors aucune idée du rythme effréné d'une journée de jeune maman, de la fatigue, du manque de temps pour soi. Je parle bien sûr des débuts; après, tout s'apaise, évidemment.»*

### **Allaitement et sommeil**

L'allaitement et le sommeil de Bébé sont souvent les premières préoccupations des jeunes parents.

Maud savait qu'elle devrait «être une lionne pour accoucher. Je ne savais pas que je devrais l'être aussi pour allaiter mon bébé.» En effet, on entend souvent dire que, si l'allaitement est naturel, il n'est pas forcément culturel et qu'il nécessite du soutien et des informations appropriées. Astrid est contente de s'être bien préparée à l'allaitement avant la naissance de son bébé: «Je suis devenue mère dans une relative inconscience de ce qui

*m'attendait vraiment. Mais, au final, ça ne m'a pas empêchée d'apprendre sur le tas, plus vite que je ne l'aurais imaginé. En revanche, je m'étais beaucoup informée sur l'allaitement et j'en suis très heureuse aujourd'hui, car cette préparation a porté ses fruits.»* L'information la plus importante qu'a reçue Florence lorsqu'elle était enceinte concernait l'allaitement: «Une amie m'a dit "si tu veux allaiter, va aux réunions de La Leche League". Je l'ai écoutée. Enfin, je n'ai pas pu aller aux réunions car il n'y en avait pas dans ma région. Mais j'ai lu L'art de l'allaitement maternel et tous les articles du site Internet de LLL. J'y ai trouvé des réponses à toutes mes questions: l'allaitement bien sûr, mais surtout le maternage; oui, on peut répondre aux pleurs du bébé; oui, on peut allaiter aussi longtemps qu'on en a envie; non, on n'est pas obligée de donner des

*purées; oui, un bébé a besoin de sa mère; oui, on peut arrêter de travailler; oui, il est possible d'accompagner son enfant plutôt que de l'élever. Tous ces choix que je souhaitais faire dans mon cœur sans oser les exprimer, La Leche League m'a donné le courage et des outils pour les faire. J'ai beaucoup de gratitude envers mon amie pour tout ce qu'elle m'a donné avec ces simples paroles.»*

Côté sommeil, Camille aurait eu besoin «qu'on dise que l'expression "dormir comme un bébé" est d'un autre monde. Un bébé qui dort, ça n'existe pas.» Certains bébés ont besoin pendant les premiers mois d'être portés vingt-quatre heures sur vingt-quatre et de dormir uniquement au sein. Isabelle aurait voulu «savoir que c'est normal, que ça arrive. C'est un besoin qui passe parfois plus tard que ce que l'on imaginait. Intégrer cette information permet un

plus grand lâcher prise. Cela m'aurait peut-être évité de vouloir absolument essayer de le poser dans le lit de cododo à côté de moi (et non pas sur moi) pendant ses premières semaines.»

### L'accouchement

Astrid ne pensait pas «mettre aussi longtemps à se remettre d'une césarienne et à retrouver [ses] formes d'avant, alors même qu'[elle avait] pris peu de poids pendant la grossesse. Comme dans les films, j'imaginais sortir de la maternité dans mon jean d'avant grossesse, le ventre plat. Je pense que la césarienne est banalisée. On parle d'ailleurs de césarienne de convenance ou de confort. On n'imagine pas que cela puisse être douloureux et qu'il faille plusieurs semaines pour en être totalement rétablie.» Elle estime donc avoir «découvert trop tard dans [sa] grossesse l'accompagnement global.

C'est un mode d'accompagnement par une seule et même sage-femme, tout au long de la grossesse, pendant l'accouchement et après, qui est encore trop peu connu en France. Avec cet accompagnement, les choses auraient peut-être pu se dérouler différemment pour moi.» Camille regrette de ne pas avoir réalisé qu'«un accouchement à l'hôpital, c'est un accouchement médicalisé, même si on le veut naturel. À l'hôpital, il y a des dizaines de protocoles médicaux à respecter et de routines hospitalières auxquelles on n'échappe pas ou difficilement. D'autant plus qu'aujourd'hui, rares sont les sages-femmes de maternité qui savent accompagner un accouchement naturel sans péridurale. Ma gynécologue de ville m'avait directement orientée vers un accouchement en maternité et, face à mon souhait d'accouchement naturel, vers une maternité

«plus nature». Une connaissance m'a parlé du CALM<sup>1</sup> mais, à l'époque, je me sentais en confiance avec la maternité conseillée. Savoir que je pourrais vraisemblablement accoucher dans la position que je voudrais me paraissait suffisant.» Marie aurait, quant à elle, opté sans hésiter pour la préparation d'un accouchement à la maison pour son premier enfant: «J'ai été tellement contente d'accoucher à la maison pour mes deuxième et troisième enfants que je regrette de n'avoir pas pu davantage échanger intimement avec des femmes ayant ce vécu dès ma première grossesse.»



© Sébastien Espargilhe

La difficulté maternelle demeure un sujet tabou qui peut prendre la forme courante d'une intense anxiété ou vigilance vis-à-vis de son bébé ou être plus grave et inattendue.

Camille ne pensait pas «que ce serait à la fois si merveilleux et si difficile. Toutes les émotions étaient démultipliées puissance vingt. J'ai été très surprise de m'apercevoir que je devenais "toujours inquiète" alors que j'étais plutôt d'un tempérament "super zen". Je m'inquiétais à la moindre rougeur sur les fesses, au premier petit rhume, au moindre toussotement. Tout était si nouveau et inconnu. J'avais la responsabilité d'une petite vie entre les mains et pas la moindre: celle de ma fille.» Anne a été très surprise par les idées noires qu'elle a pu avoir par moments: «Même en marchant dans la rue, sans raison, j'ai pu avoir peur qu'il arrive quelque chose au bébé ou faire des cauchemars sur le

sujet. Je n'imaginais pas qu'un baby-blues ou une dépression puissent arriver plusieurs mois après la naissance et qu'on ne s'en rende pas forcément compte. Les autres ne nous le disent pas, même quand ils l'ont vu, ou ne le voient tout simplement pas.»

### Faire confiance au bébé

Sindy pousse un cri du cœur: «Surtout, ne croyez pas ce que le sens commun raconte sur les bébés. Ils têtent souvent plus que dix minutes et beaucoup plus souvent que toutes les trois heures. Oui, ça leur fait beaucoup de bien d'être portés et cajolés. Le savoir nous aurait aidés à être moins inquiets, à avoir confiance en notre enfant et à lâcher prise. La solution est peut-être finalement de faire confiance à son enfant. Il connaît ses besoins mieux que nous. Ce serait le meilleur conseil à donner aux futurs parents.» Flore a découvert avec son aîné «la puissance de l'amour maternel et la disponibilité absolue que demande un tout-petit. J'étais prête à tout donner à ce bébé si extraordinairement présent, exigeant, tenace, vivant. Il demandait avec une fougue incroyable, malgré sa fragilité, puisqu'il pesait 2 kilos 120 à la naissance et a perdu 90 grammes les premières heures après une naissance absolument traumatique. Il n'a jamais lâché, exigeant de sa mère ce dont il avait un besoin vital, soit sa présence, sa chaleur, son lait. Ainsi, il m'a tout appris. Il suffisait de l'écouter.» ♦

<sup>1</sup> Le CALM, pour «comme à la maison», est l'association pour la maison de naissance des Bluets, en partenariat avec la Maternité des Bluets de Paris. Les sages-femmes du CALM proposent un accompagnement global et des accouchements en salle de naissance aménagée pour faciliter la physiologie.