

Quand mate l'épuisement

S'ATTACHER POUR GRANDIR

De plus en plus de femmes reconnaissent que le maternage proximal est susceptible de mener parfois à un niveau de fatigue tel que l'on peut le qualifier d'épuisement. Il est important de ne pas minimiser ces cas, qui ne sont pas isolés, mais d'informer pour mieux aider ces mères à prendre conscience de leur état et à mettre rapidement des solutions en place.

Il n'est pas toujours aisé de s'affranchir du regard des autres, d'affronter le jugement de la société envers notre façon d'être parents.

"Comment cela vous êtes fatiguée?", "Vous êtes à la maison, vous avez un bébé adorable, un homme qui vous aime et vous êtes exténuée?", "Vous devriez arrêter de l'allaiter, cela vous épuise!"

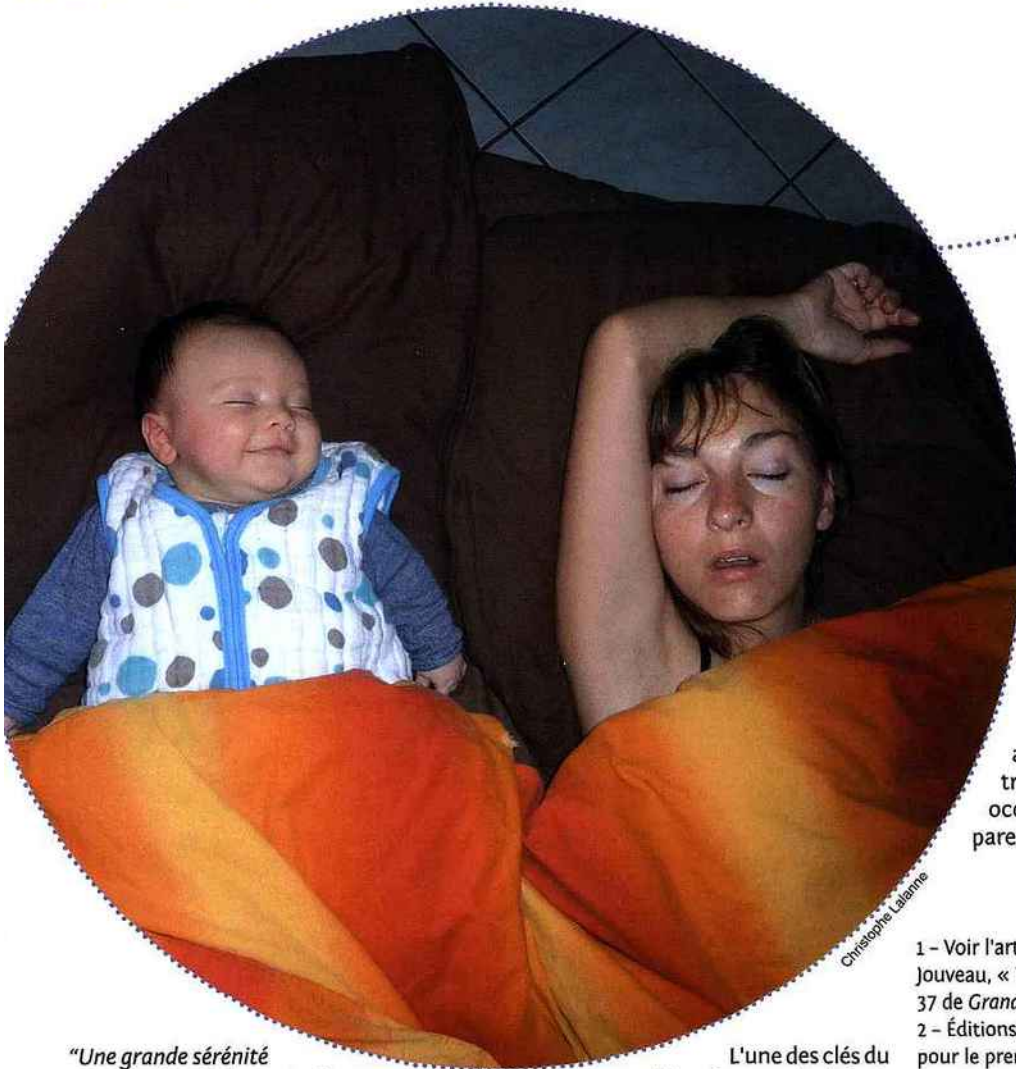
Quelle mère n'a pas entendu ces rengaines un jour ou l'autre, éreintée par le quotidien avec un tout jeune bébé? Laquelle n'a jamais culpabilisé d'avoir passé la journée avec le sentiment de n'avoir rien fait et d'être néanmoins fatiguée?

Pour une écrasante majorité des gens qui nous entoure, notre fatigue est due à notre choix du maternage. Selon nos pairs, il semble évident qu'allaiter fatigue, porter son bébé toute la journée est une « lourde » tâche. Ces mères, épuisées, ont parfois du mal à répondre, à faire face à de telles réactions. Ruminer, douter est un mal insidieux qui ne peut qu'augmenter le stress et donc la fatigue émotionnelle. Une première clé consiste à accepter nos choix, à être sûre d'avoir fait le bon, comme en témoigne Marie :

Isabelle Marquet



rnage rime avec surmenage : *des mères*



“Une grande sérénité m’a enveloppée lorsqu’enfin j’ai été en accord avec mes choix. Je savais que je faisais les bons. À partir de là, le regard ou les jugements des autres ne m’atteignaient plus. En réalité, ils ne peuvent blesser que si une porte est entrouverte. Nos doutes sont autant d’ouvertures par lesquelles s’engouffre la culpabilité.”

FAUT-IL REMETTRE EN QUESTION LE MATERNAGE ?

Materner un bébé implique une grande disponibilité, un contact physique quasi continu. Si la mère continue en parallèle à assumer toutes les tâches qu’elle effectuait avant l’arrivée de son bébé, il est bien évident qu’elle risque de foncer dans un mur.

L’une des clés du bien-être et de l’équilibre est la prise de conscience de nos limites. Vient ensuite la hiérarchisation des priorités, qui va permettre d’entrevoir des solutions. Si materner notre enfant est tout en haut de cette liste, le reste devra donc descendre d’un ou plusieurs niveaux.

Les témoignages de Cécile et d’Ana (voir p.24) montrent qu’en plus de lâcher prise avec, par exemple, des tâches quotidiennes, une autre solution peut être de chercher des relais, de l’aide, du soutien, autant d’éléments qui font souvent défaut aux jeunes mamans d’aujourd’hui. Ils peuvent prendre la forme d’un relais pour l’entretien de la maison, pour s’occuper quelques heures des aînés,

mais aussi d’un groupe de parole qui permet d’échanger autour des difficultés rencontrées, ou encore d’un recours occasionnel ou régulier aux alloparents¹.

DALIBORKA MILOVANOVIC
ET VICTORINE MEYERS

1 - Voir l’article de Claude Didierjean-Jouveau, « Les alloparents », dans le numéro 37 de *Grandir Autrement*.

2 - Éditions Little Brown and Company (2005 pour le premier, 2009 pour la nouvelle édition du second), en anglais uniquement.

Pour aller plus loin :

- *La fatigue physique et émotionnelle des mères : le burn-out maternel*, Violaine Guéritault, Éditions Odile Jacob (2005).
- *Les 10 plus gros mensonges sur l’allaitement*, Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, [Éditions] Dangles (2006).
- <http://www.illfrance.org/Feuillets-du-Dr-Jack-Newman/Encore-d-autres-mythes.html>
- *Mothers and others*, Sarah Blaffer Hrdy, Éditions The Belknap Press (2011), en anglais uniquement.

Des mamans témoignent

REMÈDES POUR MÈRES FATIGUÉES, D'APRÈS WILLIAM ET MARTHA SEARS
"Je me rappelle avoir été très fatiguée la première année qui a suivi la naissance de Gabriel, mon premier enfant. Gabriel était un enfant qui demandait à être continuellement dans mes bras, qui tétait pendant des heures, qui se réveillait souvent la nuit. À la fatigue s'ajoutait l'impression de n'avoir jamais le temps de rien faire à la maison : une situation très classique, je pense ! C'est à cette époque que j'ai acheté deux des livres de William et Martha Sears : *The Baby Sleep Book* et *The Fussy Baby*². Je me rappelle encore de deux conseils précieux qui y sont dispensés :

1) *Vivre en mode zombie. Se concentrer toujours sur une tâche à la fois, sans réfléchir à tout ce qui reste à faire. Et puis traiter la tâche suivante une fois que la première est terminée. Se sentir satisfaite de la tâche qui est accomplie plutôt que submergée par ce qui reste à faire.*

Une variante peut consister, lorsqu'il s'agit de ranger la maison, à s'attaquer à une pièce ou à un secteur d'une pièce à la fois : ranger, par exemple, la table de la cuisine, et être fière de l'avoir fait, une fois que c'est fait.

2) "If you resent it, change it", que l'on pourrait traduire par : "Si quelque chose vous déplaît, changez-le". C'est peut-être très américain mais j'ai trouvé ce conseil très utile. Lorsque quelque chose ne va pas, il n'est pas forcément nécessaire de s'attarder sur les causes et les conséquences (surtout pour une maman fatiguée). Il vaut mieux changer ce qui peut l'être pour améliorer la situation.

L'exemple s'applique très bien aux réveils multiples : c'est ainsi que j'ai décidé de faire du cododo avec Gabriel et j'ai beaucoup mieux dormi.

Mais cela peut s'appliquer à plein d'autres domaines, comme le ménage : si vous êtes débordée par le ménage de la maison, cherchez de l'aide (en échange d'autres services, par exemple) ou redéfinissez vos standards de propreté et de rangement..." Ana

BURN-OUT : MANIFESTATIONS ET SOLUTIONS

"À la naissance de mes deux derniers enfants, les aînés avaient respectivement 21 mois et 3 ans et demi. Pour des raisons d'« imbroglio administratif », nous n'avons pas pu recevoir d'aide tout de suite. Loin de toute famille, nous ne pouvions quasiment compter que sur nous-mêmes. Au bout de



Sophie Elusse

trois mois, les tensions montaient. Notre aîné, au comportement particulièrement difficile, a fini par recevoir sa première fessée de son père... Et il a fallu en arriver là pour que l'on entende enfin notre appel au secours et que l'on nous envoie une TISF (technicienne de l'intervention sociale et familiale). Au bout de six mois, son intervention était terminée. Les bébés avaient 9 mois. En plus de jongler avec le ménage, le linge, le quotidien d'un groupe d'enfants en bas âge, je me suis battue avec l'administration pour obtenir de l'aide, en vain. Après deux mois d'été avec les enfants à la maison, à la reprise de l'école en septembre, j'ai craqué. Un beau burn-out maternel. Les services sociaux m'ont dit que mes enfants seraient placés si vraiment je craquais et que mon mari ne pouvait pas subvenir seul aux besoins de la famille. Je pleurais du matin au soir, je n'arrivais plus à dormir le jour en même temps que mes bébés tellement j'étais à bout de nerfs, et les nuits étaient bien sûr interrompues par les uns ou par les autres. Les journées étaient rythmées par les tétées, les changes, les emplois du temps des « grands ». J'essayais de trouver le temps dans la journée pour faire le ménage, préparer les repas, m'occuper du linge... mais, avec la meilleure volonté du monde, je n'y arrivais pas. Et, face à moi, j'avais un mur d'incompréhension : l'administration. "C'est le lot de toutes les mères de famille !", "Ils vont bientôt marcher, ça va changer !", etc.

SORTIR DE L'ENGRENAGE

"C'est la solidarité qui m'a sauvée. J'ai parlé autour de moi de ma fatigue extrême et de ma propension à m'en prendre à mes enfants dans les situations les plus tendues. J'ai lancé

un appel sur les réseaux sociaux, entendu par plusieurs personnes qui l'ont pris au sérieux. Mon mari a très bien compris ce qui se passait et a fait encore plus qu'il ne faisait déjà. Une amie est venue s'occuper de nos enfants une soirée entière pendant que nous prenions du bon temps. Elle est nourrice, mais a admis que, si elle n'avait pas eu sa fille avec elle, elle ne s'en serait pas sortie ! Une autre amie est venue régulièrement en journée, ce qui m'a permis de me reposer pendant qu'elle s'occupait des enfants.

Notre second fils est entré en maternelle en toute petite section à 2 ans et demi toute la journée. C'était impossible malheureusement de le garder à la maison et de faire tout ce qu'il y avait à faire. Cela ne correspondait pas à l'idée que je me faisais d'un contexte épanouissant pour un enfant de cet âge, mais il n'y avait pas d'autre solution.

Petit à petit, en un an, disons plutôt deux, j'ai vaincu la montagne de travail qu'était devenue ma maison, une pièce après l'autre, après avoir fermé les yeux pendant des mois sur une situation cataclysmique. Je faisais le nécessaire, rien que le strict nécessaire. J'ai appris à penser à moi et à ma fatigue en priorité. Si j'en ressentais le besoin, je me couchais en même temps que les enfants l'après-midi, laissant le ménage et tout le reste pour après : reposée, on travaille mieux, on supporte mieux les cris et les bruits des enfants. Toute l'ambiance familiale s'en ressent.

À partir du moment où quelqu'un a pu revenir pour le ménage quelques heures par semaine, après des mois de bataille avec la caisse d'allocations familiales, le Conseil Général et l'association d'aide à domicile, mon niveau de fatigue a baissé aussi.

Quand j'ai repris le travail, nous avons continué à faire venir quelqu'un pour le ménage et à faire garder les enfants de temps à autre pour nous ménager des plages de repos communes. C'est une dépense relativement importante au vu de notre budget, mais nécessaire pour garder un équilibre si fragile. Notre solution à nous face à cette situation de fatigue intense et extrême a d'abord consisté en un appel au secours suivi d'un programme de remise en forme. Puis nous avons envisagé le changement de tout ce qui pouvait être source de fatigue sur le long terme (l'organisation familiale, le manque de sommeil, l'aide ménagère, le sentiment de « trop-plein d'enfants », etc.) C'est ce qui nous a permis de retrouver un équilibre sur la durée." Céline