

# Devenir maman pour les nuls

Devenir mère suscite nombre de questionnements, d'interrogations, de craintes, de doutes et peut-être de manière plus particulière lorsqu'il s'agit de la première fois. Face à cet inconnu se mêlent excitation et inquiétudes et chacun, autour des futurs parents, partage son vécu, ses expériences, n'hésitant pas à donner des conseils (mère, père, belle-mère, beau-père, voisine, voisin, copine, copain...). Ainsi, les futures mères se trouvent confrontées à un flot d'informations potentiellement vertigineux sans savoir réellement auxquelles se raccrocher.

Porter un enfant mêle étroitement des sensations physiologiques inédites et des remaniements psychiques importants – du narcissisme à la création d'une relation objectale. L'ambivalence des sentiments traverse ce temps du portage, temps phorique, mais pas toujours euphorique. Si la grossesse et l'accouchement demeurent une énigme, en dépit des formidables avancées techniques de l'échographie et de l'obstétrique, ce manuel pour les nul(le)s n'a pas pour vocation de la résoudre. Écrit par trois femmes, une sage-femme, Anna Roy et deux psychologues, Julianna Vamos et Diane de Wailly, cet ouvrage incarne par leur voix et celles des femmes qui témoignent, l'extrême singularité, l'expérience du « corps psychique » (Julia Kristeva) que représente la mise au monde d'un enfant.

L'aventure démarre bien sûr par le premier trimestre et la découverte de la grossesse. Cette période est marquée par la datation de la grossesse notamment pour pouvoir projeter l'accouchement et la rencontre mais aussi par l'annonce aux proches. De nouvelles préoccupations émergent et notamment celles relatives à l'hygiène de vie. Par exemple : faut-il continuer le sport ? Qu'en est-il de l'alcool, du tabac, de la drogue ? Qu'éviter comme aliment ? Que changer dans l'environnement ? Dans les habitudes ? Les auteures traitent à la fois des questions relatives aux préoccupations que peuvent avoir les futures mères vis-à-vis de leur bébé et de son développement in-utero mais aussi vis-à-vis d'elles-mêmes (par exemple : les droits de la femme enceinte, la prise de poids, les relations sexuelles...).

Une seconde partie aborde l'arrivée du bébé, la naissance. Quels sont les signes annonciateurs de l'arrivée du bébé ? Quand faut-il partir à la maternité ? Comment vont se passer « le travail » et l'accouchement ? Si les deux premières parties traitent de l'expérience du « dedans », les deux suivantes abordent celle du « dehors » (des premières heures qui suivent la naissance du bébé jusqu'à ses 12 mois) et le début de la « fabuleuse histoire de la parentalité » (p. 209). La question de l'alimentation arrive au premier plan : allaitement au sein ou au biberon ou les deux ? et en pratique, on fait comment ? qu'en pense la psy ? puis viennent celles concernant le quotidien à la maison, le suivi médical, le mode de garde... sans oublier toutes celles que la nouvelle mère se pose « comment retrouver mon poids d'antan ? », « comment se remettre de l'accouchement ? », « comment être mère, compagne et professionnelle » ?

Enfin, dans une dernière partie, les auteures proposent de consacrer chacun des 12 chapitres qui la compose à 10 points spécifiques (par exemple : les dix questions tabou, les dix astuces pour survivre le premier mois, les dix astuces pour protéger son couple, les dix sujets sur la sexualité, les dix trésors à découvrir chez bébé, les dix plaisirs de maman...). Parmi eux, se trouvent aussi les dix lieux d'aide pour les jeunes parents car si le parcours est bien fléché tout au long de la grossesse (3 échographies, un entretien prénatal, une préparation à l'accouchement), il l'est moins quand les mères se retrouvent seules, à la maison et souvent il arrive qu'elles se sentent coupables de ne pas toujours savoir comment faire avec leur bébé si bien qu'elles peuvent éprouver ce sentiment d'être « nulles ». Chacune apporte ses connaissances, ses conseils avec bienveillance ; leur livre est d'ailleurs parsemé de questions et de témoignages de futures mamans ou de jeunes mamans auxquelles elles répondent.

L'apport des deux psychologues, entrelacé dans les informations de la sage-femme, permet d'appréhender la complexité des mécanismes psychiques mis en jeu dans la maternité comme en témoigne cet exemple en lien avec l'accouchement (page 151): « Le travail et l'accouchement se déclenchent en dehors de toute volonté de la femme ; cela nécessite l'acceptation d'une certaine passivité devant cette perte de contrôle et de maîtrise. Ce lâcher prise peut raviver un vécu infantile chez la parturiente ; les soignants endossant symboliquement le rôle de figures parentales. ».

L'accouchement, dans sa violence biologique et le sens bouleversant de l'accueil de l'altérité, représente un moment que l'on pourrait nommer « sacré ». A petites touches discrètes, ces paroles ne peuvent que favoriser la mise en sens des éprouvés psycho-corporels, la prise de conscience des reviviscences inhérentes à la mise au monde d'un non-soi issu de son propre ventre. Un faire-naître qui rappelle son naître. Un vertige des places, de soi et de l'autre.

Il faut noter la lisibilité ludique, qui n'exclut pas la rigueur théorique, la présence d'icônes (bon à savoir, zoom, le point de vue de la psy, attention, à noter, un conseil, témoignage) – marque de fabrique de la collection – facilitant le choix des intervenantes, l'accessibilité des paroles de chacune, rendant concepts psychanalytiques et descriptions physiologiques clairs et éclairants.

On peut le lire de façon linéaire ou venir « picorer » les informations. On peut choisir ses thèmes. On peut l'oublier, le retrouver, le feuilleter ou le dévorer. C'est un objet malléable par excellence qui peut remplir une fonction de *holding* pour les mères. Écrit par des passionnées, pour les passionnées que sont les futures mères, ce « devenir maman » est le contraire d'un livre de recettes, mais il fourmille de renseignements, il traite avec simplicité et justesse des interrogations qui peuvent se poser durant cette aventure qui va « du petit bâton mouillé d'urine à la venue d'un petit être humain babillant d'un an tenant presque sur ses deux jambes » (page 2).

Ce livre n'est pas destiné aux « nuls » mais plutôt à toutes celles et ceux qui se questionnent et souhaitent avoir des réponses à ces questions qu'ils n'osent pas toujours (se) poser sans doute par crainte qu'on les trouve « nuls ». Ce livre constitue avant tout un très bon objet transitionnel et nous n'avons qu'un regret, celui qu'il n'ait pas existé lorsque nous sommes devenues mère et grand-mère, il y a quelques années.