



Réflexion sur la période postnatale

Mots-clés : post-partum, naissance, bébé, allaitement, maternage, grossesse

Par Annick Faniel

Après un accouchement, il n'est pas rare de lire ou d'entendre « tout s'est bien passé. Le bébé et la maman se portent bien ». Cependant, derrière ces mots de « convenance » et d'expression relative à la santé physique principalement, des réalités diverses se présentent. Des discussions avec de nouveaux parents sur les suites de l'accouchement et le vécu des premières semaines de vie commune avec son nouveau-né peuvent mettre en relief une série de difficultés jalonnant ces premiers moments de vie, avec plus ou moins de souffrance. « Après cet accouchement par césarienne d'urgence, j'ai eu du mal à me sentir mère. J'avais l'impression d'un bébé surprise qui n'était pas le mien » (témoignage d'une jeune maman). D'autres racontent qu'elles ont eu des problèmes avec l'allaitement, d'autres encore que leur enfant ne dort pas... Et de façon générale, il est fréquent d'entendre : « On ne s'attendait pas à ça après l'accouchement ! ». En effet, il s'agit d'une période fortement marquée :

- par la nouvelle cohabitation avec son tout-petit dont il faut s'occuper 24 heures sur 24,
- par des tissages sensoriels et affectifs fragiles, en construction,
- par une psyché féminine bouleversée,
- par des changements du corps qui n'est ni enceint, ni habituel, souvent déroutant,
- par des chamboulements biologiques, psychiques et relationnels, parfois même psychologiques ou spirituels.

Cette période qui suit l'accouchement est intense et exceptionnelle, et concerne tous les nouveaux parents. Elle nous semble intéressante à aborder au sein de cette analyse pour deux raisons :

- d'une part, elle regorge de croyances à propos de la maternité, de l'évolution du bébé et de la parentalité, croyances qui conditionnent encore aujourd'hui certains comportements parentaux parfois en décalage avec les connaissances actuelles sur les besoins et le développement du nourrisson et du tout-petit ;
- d'autre part, elle fait l'objet d'une réflexion dans un ouvrage récent qui inspire notre raisonnement : « Le quatrième trimestre de la grossesse¹ » par Ingrid Bayot, sage-femme et formatrice en périnatalité et allaitement². Il questionne notre Histoire, envisage la naissance de façon holistique et révèle les héritages, les « fantômes » qui influencent encore aujourd'hui les représentations parentales et l'image de la maternité.

¹ Informations et détails concernant le livre d'Ingrid Bayot: *Le quatrième trimestre de la grossesse*, Editions érès, Coll. 1001BB, 2018: <https://www.editions-eres.com/ouvrage/4178/le-quatrieme-trimestre-de-la-grossesse-1001bb-ndeg157> (dernière consultation le 14 décembre 2018)

² Ingrid Bayot: <http://www.ingridbayot.com/> (dernière consultation le 14 décembre 2018)

Les connaissances à propos de l'enfant

Depuis quelques décennies, nos représentations du bébé ont beaucoup changé. Elles sont nourries par de nouveaux savoirs sur les phases de son développement, des connaissances et études sur le lien d'attachement, sur l'allaitement, ses apprentissages et aptitudes langagières et motrices, sur sa socialisation ou encore sur le développement de son cerveau et l'épigénétique³.

Le développement du cerveau à travers les recherches en neurosciences affectives et sociales

Depuis environ 15 ans, les recherches en neurosciences affectives et sociales permettent de comprendre comment l'enfant se développe. « Elles nous disent que l'enfant est un être en construction, que son cerveau est beaucoup plus fragile et beaucoup plus immature que ce qu'on imaginait jusqu'à présent » explique Catherine Gueguen, pédiatre⁴. Elle précise également qu'une grande partie de notre cerveau est dévolue aux relations sociales, par conséquent que l'environnement social, affectif, agit directement et en profondeur sur le cerveau cognitif mais aussi affectif. Toutes les expériences relationnelles modifient donc en profondeur et en permanence le cerveau de l'enfant, dont la plasticité est très importante et dès lors plus malléable que celui de l'adulte.

Les bébés ont des compétences

Maya Gratier, professeure de Psychologie du Développement à l'Université Paris, dans la série documentaire LSD consacrée au génie des bébés⁵, souligne que « les bébés ont des compétences supérieures aux adultes. L'ancien modèle d'une expertise, connaissance qui s'accroît avec l'âge, est dépassée, puisqu'on sait que les bébés distinguent mieux les visages humains que les adultes par exemple. On sait aussi qu'ils ont des capacités de distinction, de discrimination d'émotions précises dans les visages, dans la voix...».

La conscience de soi

Elle aborde également la question de la conscience de soi. « On a des connaissances sur la conscience de soi, sur la façon dont la conscience de soi se développe. Longtemps, on a pensé que ça dépendait de la possibilité de se voir dans un miroir, ce qui arrive assez tard, vers un an et demi. Aujourd'hui, on accepte communément que déjà vers quatre mois, le bébé a une conscience de soi « écologique », qui est très liée à la proprioception, c'est-à-dire à l'expérience de son propre corps⁶ ».

La perception de la douleur

Alors qu'auparavant, jusque dans les années '70, le bébé pouvait être opéré sans anesthésie, d'une part parce qu'il existait des risques liés à l'anesthésie, d'autre part parce qu'une

³ L'épigénétique est la discipline de la biologie qui étudie la nature des mécanismes modifiant de manière réversible, transmissible (lors des divisions cellulaires) et adaptative l'expression des gènes. En matière d'évolution, l'épigénétique permet d'expliquer comment des traits peuvent être acquis, éventuellement transmis d'une génération à l'autre ou encore perdus après avoir été hérités.

⁴ Voir la conférence du Dr Catherine Gueguen, pédiatre, au sujet de son livre *Pour une enfance heureuse* qui explique l'apport des neurosciences affectives dans la compréhension du développement de l'enfant. <https://www.youtube.com/watch?v=DvcJtn7ZCfU> (dernière consultation le 14 décembre 2018)

⁵ Propos issus de l'émission "Le génie des bébés. Savant sans le savoir", diffusée le 27 juin 2018 sur la radio France Culture: <https://www.franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/le-genie-des-bebes-34-et-le-langage-vient> (dernière consultation le 14 décembre 2018)

⁶ Ibidem

croissance forte existait parmi les médecins et la population qui véhiculait l'idée que les bébés n'étaient pas vraiment conscients et qu'ils ne se souviendraient pas. Cependant, une étude scientifique de 1987⁷ a montré que le système nerveux du bébé est assez développé pour véhiculer les messages de la douleur, renversant cette croyance.

Le nourrisson : un être inachevé et dépendant

Par ailleurs, sur base des recherches de l'anthropologue Sarah Blaffer-Hdry, primatologue évolutionniste et spécialiste de la condition maternelle, Ingrid Bayot rappelle que les besoins du nouveau-né sont « ceux d'un bébé préneolithique, nomade et tribal. Il s'attend à être porté, promené... Il veut de la peau, du cheveu, des odeurs authentiques, des voix humaines, des mélodies chantées, de la chaleur, du bercement, de la danse. Il veut être collé, car être éloigné de sa mère ou de son groupe humain, c'est être en danger. C'est inscrit dans sa génétique de bébé primate⁸ ». Elle précise également que les hormones de stress sont plus élevées quand le nouveau-né est éloigné de sa mère, information générée par les neurosciences explicitée par Catherine Gueguen⁹ (op cit).

L'ensemble de ces découvertes tend à modifier les comportements des parents. Le maternage et le paternage, favorisant le peau à peau, l'attention portée aux besoins et aux signaux du nouveau-né, l'allaitement à la demande en sont des signes. Toutefois, ces comportements ne sont pas généralisés, ils apparaissent comme des choix facultatifs, voire des modes, et les trois premiers mois qui suivent la naissance sont très souvent sources de difficultés importantes, de charge importante pesant sur les femmes. La maternité est ainsi parfois synonyme de solitude et de souffrance chez la mère, qui « semble devenir une entité à la disposition de son bébé, étant par là même éclipsée ». Ingrid Bayot note, en outre, un « décalage entre l'intensité du don maternel et sa reconnaissance sociale ». « Cette invisibilité fonctionne comme une page blanche où chacun peut impunément projeter ses opinions ; elle engendre aussi un sous-investissement au niveau du soutien concret ». Cette période est également propice à toutes sortes de conseils, souvent contradictoires, qui plongent les parents dans une insécurité et une culpabilité, pouvant aller jusqu'à la dépression pour 16 à 20% des « nouvelles mères », dans l'année qui suit une naissance.

Comment expliquer le fait que s'occuper de son bébé ne va pas de soi, malgré les connaissances actuelles sur le nourrisson et le développement de l'enfant et malgré plusieurs millions d'années de pratiques en la matière ?

Héritages historiques et représentations de la maternité

Une des réponses majeures donnée par Ingrid Bayot au sein de son livre (op cit.) est la mise en évidence de l'impact des héritages historiques sur nos représentations et nos pratiques qui peuvent en découler. « Observer le passé peut nous aider à comprendre que la femme qui devient mère porte en elle, outre son histoire personnelle, celles de sa famille, de ses lignées, de la culture dans laquelle elle baigne. Ces héritages se transmettent de multiples manières, dont l'absorption des implicites culturels tout au long de l'enfance et de l'adolescence, comme on le découvre progressivement, les conséquences épigénétiques.¹⁰ » On peut citer à titre d'exemple les périodes de l'Histoire qui valorisaient le non-maternage,

⁷ Les travaux de Kanwaljeet J. S. Anand ont démontré que la réponse nociceptive est fonctionnelle dès le plus jeune âge (à partir de 24 à 30 semaines de la vie fœtale).

⁸ Ingrid Bayot: *Le quatrième trimestre de la grossesse*, op cit., p.55.

⁹ Catherine Gueguen est Pédiatre spécialisée dans le soutien à la parentalité, formée en communication non-violente et en haptonomie : <https://www.emergences.org/pages/catherine-gueguen> (dernière consultation le 14 décembre 2018)

¹⁰ In Ingrid Bayot: *Le quatrième trimestre de la grossesse*, op cit., p.70

entraînant la séparation du bébé et de sa maman : « ne pas s'occuper de son bébé et ne pas allaiter constituaient une marque d'ascension sociale ¹¹ ». D'autres périodes ont été caractérisées par la présence d'une nourrice à domicile, qui, pour pouvoir travailler, devaient placer leur propre enfant aux Enfants trouvés.

Alors que les pratiques ancestrales ont chéri la relation mère-enfant, aidant et protégeant cette relation à travers l'attention donnée au bébé et à la mère, l'évolution de notre Histoire a parfois valorisé la séparation, engendrant des bouleversements profonds et pérennes quant à nos représentations de la maternité jusqu'à aujourd'hui. Ingrid Bayot les nomme « les fantômes de l'histoire de la maternité. » Boris Cyrulnik explique lors d'une conférence, que ces « fantômes » agissent à travers les psychismes qui les actent¹².

Cependant, selon Sarah Blaffer-Hrdy (op cit.), la période ancestrale privilégiant la coopération du groupe autour et avec la mère pour la protection du petit aurait été un facteur déterminant dans la perpétuation de l'espèce. Cela aurait permis la survie des tout-petits et développé les facultés sociales de l'espèce.

Tisser sa « tribu postnatale » et prendre le temps

Face à ces poids culturels, sources de difficultés, de culpabilité, de pression et de contradictions - notamment liées à ces « fantômes » - chez les jeunes parents et les mamans éprouvées par la période postnatale, Ingrid Bayot propose de revenir à l'essentiel, de raviver le lien. « Il n'y a pas de quatrième trimestre heureux sans « tribu » qui l'entoure » souligne-t-elle. Il s'agit, pour cela, de questionner nos façons de faire et nos réalités sociales et familiales actuelles. « Sortir de la famille nucléaire » et « convoquer ses amis, des collatéraux ou des ascendants dans une proximité acceptable pour tous des aires géographiques et des zones d'influence », mais également « réfléchir à l'avance et avec son ou sa partenaire à ce qui pourrait faciliter la vie, dégager du temps pour soi, pour le couple¹³ » et « tisser la relation avec les professionnel·le·s de la santé dès le début de la grossesse », en partageant avec eux ses souhaits et connaître les services qui existent, par exemple, sont autant de démarches utiles pour mieux vivre le quatrième trimestre. Ce dernier se situe dans un temps organique, basé entre autres, sur le rythme du nourrisson, ses cycles de sommeil et d'éveil liés à l'immaturation de son cerveau notamment, contribuant à la création du lien, le développement de la relation. Le temps organique repose aussi sur le rythme du corps, tant de celui du nourrisson (son appareil digestif se développe, il doit grossir peu à peu, etc.) que celui de la maman qui se remettent tous deux du long et puissant travail de la conception et de la naissance.

Ce temps organique est en opposition au temps industriel, qui impose des rythmes précis, en décalage total avec la vie du bébé de quelques jours ou semaines. Il prône la patience, le lâcher-prise, l'acceptation, l'opportunité de pouvoir saisir des moments qui se présentent. « Obliger les nouvelles mères à replonger dans le temps industriel du travail extérieur et donc dans le modèle industriel du sommeil, alors que le bébé n'a que deux mois, est souvent subi comme un calvaire. Et s'y obliger soi-même, c'est se piéger soi-même, se piéger dans d'autres servitudes, à contretemps de ce que l'on vit ».

¹¹ *Ibidem*

¹² "La transmission du trauma aux générations suivantes", conférence au Lycée français de New-York, 17 avril 2017: <https://vimeo.com/122593008> (dernière consultation le 14 décembre 2018)

¹³ Extrait de l'article "Ne zappons pas le quatrième trimestre de la grossesse", par Martine Gayda, Le Ligueur, 28 octobre 2018.

Conclusion

Ces démarches ne sont pas évidentes et ne vont pas de soi. Il s'agit de pouvoir sortir de certains mécanismes, de certaines croyances et « fantômes » culturels et de pouvoir prendre le temps de vivre ces premiers mois de la vie. Parce qu'ils sont primordiaux pour le bébé, preuve en sont les connaissances à son sujet évoquées plus haut, et essentiels pour la rencontre entre les parents et leur petit, il faut privilégier le quatrième trimestre, entourer la maman et le bébé. Cela demande une prise en compte et un réel travail tant au niveau familial qu'au niveau social et politique. Parallèlement à la décision politique de raccourcir le séjour en maternité en Belgique, le quatrième trimestre tel que présenté par Ingrid Bayot, mériterait une attention particulière et des propositions spécifiques qui répondent réellement aux attentes des parents, aux besoins des bébés et à ceux de la mère en priorité.

Annick Faniel



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles