

# LES PRINCIPALES DIFFICULTÉS DU MOIS SUIVANT L'ACCOUCHEMENT



Dans leur livre *Le mois d'or*, Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin listent 4 grandes difficultés que rencontrent les jeunes parents, et en particulier les mères, le mois suivant l'accouchement (et aussi après).

## LA FATIGUE

Le rythme imposé par un nourrisson est soutenu et parfois inattendu.

-> S'accorder le droit d'être épuisée sans lutter contre les émotions : oui, c'est normal d'être fatiguée; oui, c'est normal de vouloir du soutien; oui, j'ai le droit de pleurer de fatigue.

-> S'entourer de personnes de soutien en exprimant même des besoins contradictoires (à la fois de soutien et de calme), à commencer par le conjoint qui ne se rend pas toujours compte de l'état de fatigue.

## L'ISOLEMENT

Les jeunes mères ont besoin que leur entourage s'intéresse à elles avec empathie (et pas seulement au bébé). Il est donc utile d'apprendre à verbaliser les besoins et les émotions ressenties et à demander de l'aide matérielle à l'entourage (ex : faire le ménage, préparer ou faire livrer des repas, sortir les aînés...).

L'accompagnement de professionnels peut s'avérer utile (sage-femme, TISF, PMI...)

## LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ

Les difficultés et les ratés font partie de la vie et de la parentalité.

Accueillir les émotions permet de transformer la culpabilité en terreau fertile pour le changement :

- ai-je des attentes réalistes ?
- comment vais-je procéder la prochaine fois qu'une situation similaire se présentera afin de réduire l'écart entre mes valeurs et mes actes ?
- qu'est-ce qui me manque et où puis-je trouver de nouvelles ressources pour combler ce manque ?



## LE FANTASME DE LA PERFECTION

-> Ne pas chercher à devenir quelqu'un d'autre.

« *L'une des clés est d'effacer la notion de devoir, qui se traduit dans les fameux "il faut" ou "je dois" et plutôt se concentrer sur la réalisation de ce qui est possible dans les conditions actuelles. Rester libre de l'accomplissement ou non des objectifs que vous vous serez fixés, ne vous mettez aucune pression sur d'éventuels résultats à obtenir. Sur le chemin de la parentalité, le lâcher-prise et la bienveillance envers vous-mêmes vous aideront.* » - Chadelat & Mahé-Poulin



Il peut y avoir des signes de la **dépression post partum** après la naissance mais ils ne sont pas toujours perçus par la mère, les proches ou les professionnels : dévalorisation, angoisses diffuses, troubles du sommeil persistants, inquiétude grandissante face aux responsabilités à assumer, impossibilité à ressentir de la joie depuis l'arrivée de l'enfant.