



par Annabelle Bouammari

Psychologue clinicienne  
Hôpital Pierre Wertheimer

## La période du **post-partum**



*Si une naissance illustre dans les esprits un moment d'intense bonheur dans la vie d'une famille, elle représente aussi un bouleversement notoire pour les parents à plusieurs niveaux. Le sentiment d'euphorie suite à l'accouchement laisse régulièrement place à une tristesse et à des questionnements profonds, des doutes.*

**Cet état de détresse peut paraître si paradoxal dans un moment supposé être uniquement heureux ! Et pourtant cette réaction est tout à fait compréhensible et n'a rien de honteux.** Plus d'une femme sur deux vit une période de fluctuation de l'humeur suite à un accouchement et nous parlons de plus en plus du baby blues du jeune père également !

Devenir parent, c'est toute **une nouvelle réalité à appréhender** : un quotidien remanié, des relations de couple à rééquilibrer, des émotions décuplées, et des craintes inévitables. L'arrivée d'un bébé peut être accompagnée d'un sentiment vertigineux de responsabilité, de doutes quant à sa capacité à prendre soin de l'autre, de difficultés de projection dans l'avenir. Et cela, en population générale. Faire des enfants en souffrant d'une maladie chronique, c'est faire possiblement face à cet éventail de réactions psychologiques, auxquelles peuvent s'ajouter les difficultés propres à la sclérose en plaques.

La parentalité est généralement source de croyances multiples sur le rôle que chacun doit tenir, la place à prendre dans la famille, les compétences « qu'il faut avoir »... Hors ces croyances sont forgées par la culture dans laquelle nous évoluons, l'environnement familial dans lequel nous avons grandi, les expériences que nous avons vécues, ou encore les souffrances et maladies

auxquelles nous avons fait face. Ces éléments construisent notre manière de percevoir ce qui nous entoure et de mettre du sens sur ce qui nous arrive. Il est alors tout naturel, lorsque l'on souffre d'une SEP, que la maladie « teinte » le filtre à travers lequel nous envisageons l'avenir.

Ainsi, nombre de mes patient(e)s viennent en consultation psychologique pour évoquer un sentiment de culpabilité à être un parent malade, parler de leur peur d'une poussée en post-partum, de leurs questionnements sur l'allaitement ou la reprise d'un traitement. Ces réflexions sont courantes et les garder pour soi est souvent synonyme d'isolement : il est alors préférable de s'entourer. Les expériences d'autre, l'entourage familial, les patients experts, une information médicale et un soutien psychologique représenteront une aide considérable à ne pas négliger.

**Enfin, il est important de se rappeler que le rôle de parent ne se situe pas uniquement dans l'action que l'on peut « faire » mais surtout dans la présence affective et l'attention que l'on porte à l'enfant.** En marge des consultations neurologiques, qui sont au premier plan, pour retrouver un sentiment de maîtrise et donc de confiance en soi, je conseille généralement de tester le matériel de puériculture, de rencontrer un médecin rééducateur, le personnel de puériculture,

des sage femmes, ou un ergothérapeute pour adapter l'environnement.

Une patiente m'a récemment confié en consultation avoir décidé d'accepter l'aide physique et matérielle de son entourage familial, pour garder son énergie envers le soin de son bébé : « *C'est une décision au départ inconfortable, qui a, au final, rendu cette période « faisable » et même heureuse. Je n'avais qu'à m'occuper de mon bébé, pas du ménage ni des lessives !* ». Un exemple de stratégie pour s'adapter en cas de fatigue intense du post partum.

Comme tout un chacun, il est rassurant de profiter du temps de grossesse pour **préparer concrètement l'arrivée du bébé et réfléchir à des stratégies d'adaptation** : faire face à la fatigue, à une poussée, adapter le matériel à ses besoins, réévaluer ses aides à domicile, évoquer la question du portage de l'enfant, questionner les soignants sur le matériel existant... L'anticipation permet de diminuer le sentiment d'impuissance au moment de rentrer à la maison.

Devant les limitations de la maladie, ou la peur de leurs survenues, être parent avec une maladie chronique se révèle parfois périlleux, afin que les inquiétudes que cela génère n'empêchent pas de vivre ce beau projet de vie de manière épanouie, n'hésitez pas à consulter vos soignants spécialisés dans la SEP.