

Maman

en construction

Édition: Emilie Mongrain
Maquette intérieure: Christine Hébert
Infographie: Ann-Sophie Caouette, Jean-François Gosselin
Révision: Patricia Juste
Correction: Joëlle Bouchard et Lise Duquette

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Zephyr, Lory, auteur

Maman en construction : petit chantier de réflexion sur la maternité / Lory Zephyr.

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-7619-5021-3

1. Grossesse - Aspect psychologique. I. Titre.

RG560.Z93 2018 618.2001'9 C2018-942335-8

10-18

Imprimé au Canada

© 2018, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québec Média inc. (Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-7619-5021-3
ISBN (version numérique) 978-2-7619-5100-5

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone: 450-640-1237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export - DOM-TOM
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC - www.sodec.gouv.qc.ca
L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

LORY ZEPHYR

Maman en construction

**Petit chantier
de réflexion
sur la maternité**

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média

Avertissement : Notez que cet ouvrage ne saurait se substituer à une démarche individuelle effectuée avec un psychologue ou un autre intervenant en santé mentale. En tout temps, si votre situation vous inquiète, il importe de consulter un professionnel afin d'obtenir une aide ou un avis spécialisé.



*À mes enfants, sans qui ce livre aurait probablement été écrit
et retravaillé davantage le jour... que la nuit.*

*Et à toutes celles qui le liront peut-être aussi aux petites heures
de la nuit en attendant leur grande rencontre.*

Table des matières

PRÉFACE – MITSOU GÉLINAS	13
AVANT-PROPOS	17
CHAPITRE 1 : JE VOIS DES BÉBÉS PARTOUT!	23
J'en veux un peu, beaucoup, à la folie?	24
Les différents types d'appels	25
<i>Exercice : Ce qui grandit en moi</i>	30
Quand est-ce que vous nous faites un petit?	30
La fièvre du bébé sous la loupe	31
<i>Exercice : Petit bilan de mon désir</i>	33
Le hic avec le « plan » d'avoir un bébé	33
Et les hommes dans tout ça?	36
<i>Exercice : La face cachée de mes émotions</i>	38
CHAPITRE 2 : LA POMME NE TOMBE JAMAIS LOIN	
DE L'ARBRE	41
Retour en enfance	42
Les bases de l'attachement	43
Dis-moi comment tu t'attaches, je te dirai qui tu es	45
<i>Exercice : Une plongée dans mon histoire</i>	49
Quand le passé côtoie le futur	50
La délicate transition vers la parentalité	51
Le bagage familial	52
Et si on se parlait?	55
<i>Exercice : Pour vous, de moi</i>	56

CHAPITRE 3 : IL Y A DE L'AMOUR DANS L'AIR	59
Et la vie de couple dans tout ça ?	60
Mais qu'est-ce qui nous arrive ?	62
<i>Exercice : Toi et moi, tous les mois</i>	64
Quel genre de couple êtes-vous ?	64
Ce qui vous rattache pendant la tempête	68
<i>Exercice : La ligne de notre histoire</i>	75
CHAPITRE 4 : MAIS QU'EST-CE QUI ARRIVE	
À MON CORPS ?	77
L'idéal corporel	78
<i>Exercice : Mon corps et moi</i>	81
L'image corporelle au fil des trimestres	82
Le premier trimestre	84
Le deuxième trimestre	84
<i>Exercice : Face au miroir</i>	86
Le troisième trimestre	87
Corps à corps	88
CHAPITRE 5 : STRESS PAS STRESS, J'Y VAIS	91
Anticiper, encore et toujours	92
<i>Exercice : Dans ma tête</i>	93
Le stress, une réaction normale	94
Encore un rendez-vous ?	96
Les grossesses à risques	98
Stressée un jour, stressée toujours ?	100
<i>Exercice : Promis, je respire</i>	101
<i>Exercice : Et si je me libérais l'esprit ?</i>	102

Les stratégies de gestion du stress	102
Les stratégies centrées sur les solutions	102
Les stratégies centrées sur les émotions	103

CHAPITRE 6 : DIS-MOI QUI TU ES, JE TE DIRAI COMMENT

TU MATERNERAS	109
La femme que vous êtes	110
Tempérament ou personnalité?	111
<i>Exercice : Moi avant, moi maintenant.</i>	113
Tous les défis sont dans la nature	113
La nature introvertie	114
La nature craintive ou suspicieuse	114
La nature négative	115
La nature peu confiante	116
La nature perfectionniste	116
<i>Exercice : Vingt minutes top chrono</i>	118
Quel type de maman êtes-vous?	118
La mère perfectionniste	119
La mère imprévisible	119
La mère « meilleure amie »	120
La mère « moi d’abord »	121
L’idéal de la mère complète.	122
La mère « suffisamment bonne »	123

CHAPITRE 7 : ET MOI, ET MOI, ET MOI ! 127

Le besoin de soutien	128
Évaluer la qualité de ses relations.	131
<i>Exercice : Mes relations sous la loupe</i>	133

Mettre ses limites au travail	134
<i>Exercice : Mon entrevue d'embauche</i>	137
Oser demander de l'aide	138
<i>Exercice : Réalité ou fiction ?</i>	139
Faire la part des choses	140
<i>Exercice : Mes refuges</i>	143
CHAPITRE 8 : #MAMAN	145
Ce qui se passe en ligne reste en ligne ?	146
La grossesse est toujours plus belle dans la cour de la voisine	148
Le besoin de se comparer	149
<i>Exercice : L'envers du décor</i>	151
Apprendre à se centrer sur soi	153
Miroir, dis-moi	154
<i>Exercice : Un petit sevrage ?</i>	156
Le piège de l'idéal	156
<i>Exercice : Comme les cinq doigts de la main</i>	159
CHAPITRE 9 : C'EST L'HEURE !	161
Revisiter le début de la grossesse	162
Apprivoiser l'inconnu	163
<i>Exercice : La force en moi</i>	164
Faire le tri dans les influences	164
Face à la douleur	166
Faire des choix qui vous ressemblent	167
<i>Exercice : Je m'ouvre à l'imprévu</i>	168
Parce que ça n'arrive pas qu'aux autres	169

L'heure de la rencontre	170
<i>Exercice : L'ici et maintenant</i>	171
CHAPITRE 10 : LE QUATRIÈME TRIMESTRE	175
Apprivoiser la transition	176
Se faire le cadeau du temps	178
<i>Exercice : Toi que j'admire</i>	180
Le pouvoir de la bienveillance	181
Quand la dépression s'en mêle	182
Faire équipe	184
Repenser le système	185
Pour finir	186
<i>Exercice : Un peu de douceur, tous les jours!</i>	187
BIBLIOGRAPHIE	190
REMERCIEMENTS	194

Préface

Quand une princesse entre dans notre vie, c'est pour toujours. La preuve ? La première fois que j'ai vu Lory Zephyr, c'était il y a plus d'une décennie. Elle était venue chez moi pour jouer un rôle magique : celui d'une princesse à l'occasion du quatrième anniversaire de ma fille. Dès cet après-midi de folie (une mère se fend toujours en quatre pour offrir à ses enfants des fêtes mémorables dont ils ne se souviendront même pas), Lory et moi nous sommes trouvés des espaces de connivence, des intérêts communs. Si bien que nous sommes toujours restés en contact et que je lui ai demandé d'écrire pour mon site, Mitsou Magazine. Elle a été l'une de mes premières blogueuses spécialistes alors qu'elle poursuivait ses études en psychologie axées entre autres sur la périnatalité, pendant qu'elle élevait un premier enfant, puis donnait naissance à un deuxième joli poupon tout rond. Elle a aussi été plus tard une précieuse conseillère pour m'aider à élever mon adolescente (celle qui ne se rappelle déjà plus les beaux partys que je lui ai organisés dans son enfance).

Les textes de Lory sont toujours très appréciés sur mon site et je suis certaine que vous lirez cet ouvrage avec plaisir... ou avec une vilaine petite nausée si vous êtes dans votre premier trimestre de grossesse. Si vous avez commencé le deuxième, vous risquez de le lire avec des aigreurs qui vous remontent dans le gorgoton. Et durant le troisième, il se peut que vous lisiez quelques pages pour prendre une pause entre deux coups de pinceau ou de marteau alors que vous décidez la chambre de bébé, histoire de reposer vos jambes enflées. Mais encore là, on ne le répétera jamais assez, toutes les grossesses sont uniques et différentes.

Alors, pourquoi lire ce livre sur la maternité ? Parce qu'il n'est ni moralisateur ni vieillot, et parce qu'il se tient loin des généralisations. Il vous invite à vous préparer à évoluer vers un nouveau cycle de vie en vous offrant des informations pertinentes, mais, surtout, à vous plonger dans VOTRE histoire en vous faisant coucher sur papier VOTRE expérience. Écrivez ! Écrivez tout ! Car vous risquez de ne vous souvenir de rien ! À chaque nouvelle étape de mes grossesses ou après que mes filles sont nées, j'imaginai que tout serait gravé à jamais dans ma mémoire. Résultat ? J'aurais vraiment dû tout noter ! Parce que, comme les enfants qui ne se souviennent plus de leurs fêtes d'anniversaire, les mères aussi en perdent bien des bouts durant cette période !

Reste que, comme toutes les mamans, j'ai aussi des conseils à vous donner :

1. Pour l'accouchement, apportez une chandelle ou du sent-bon. L'odeur de chambre d'hôpital, ça tombe sur le cœur.
2. Shampoing sec, shampoing sec, shampoing sec. On sait quand on a pris notre dernière douche, mais on ne sait jamais quand sera notre prochaine.
3. Ayez des choux dans le frigo pour le retour à la maison. Quand vous deviendrez soudainement Pamela Anderson lors de votre première montée de lait, ils vous seront utiles. Appliquez les feuilles froides sur les seins. Elles seront rafraîchissantes, astringentes et aideront à diminuer la sensation d'inflammation.

Bon... d'accord, les conseils de Lory vous seront peut-être plus utiles que les miens. Avec ma princesse préférée, je vous sais en bonne compagnie et, comme il faut toujours bien terminer les histoires de princesse, je lance dans l'univers : *elles la lurent et eurent beaucoup d'enfants !*

BONNE GROSSESSE !

Mitsou Gélinas

Avant-propos

Vous avez appris que vous êtes enceinte. FÉLICITATIONS! (Volée de confettis.) C'est la réaction typique et attendue, non ? Dans la réalité, peut-être avez-vous trouvé ce moment excitant et plaisant ou alors... pas tant que ça. Dans les deux cas, une chose est certaine, cette étape vous a déjà fait vivre un tas d'émotions. Votre premier réflexe a sûrement été d'en parler à votre entourage ou d'aller vous acheter un premier livre sur la maternité. Après tout, c'est une étape de vie qui se prépare ! On trouve des milliers d'ouvrages et d'articles sur l'évolution physique de la mère. La preuve ? Vous possédez sans doute énormément d'informations sur la manière dont votre corps s'adaptera au jour le jour et sur l'évolution du petit être que vous portez et qui, à grand renfort de comparaisons avec des fruits de plus en plus gros, vous est décrit dans les moindres détails au fil des semaines. Mais qu'en est-il de votre cheminement psychologique pendant ces neuf mois ? Parce que, oui, il y en a bien un ! Vous le vivrez, votre amie le vivra, la méga pop star aussi, tout comme votre mère et toutes vos ancêtres. Malgré cela, étrangement, très rares sont les ouvrages qui s'intéressent au volet psychologique de la maternité.

Si toutes les femmes que j'ai eu la chance de suivre en psychothérapie m'ont appris une chose, c'est bien à quel point la grossesse et la maternité se présentent et se vivent d'une multitude de manières. C'est pourquoi je crois qu'il est temps de mettre en avant ce que les femmes vivent et ressentent intérieurement plutôt que de garder l'œil encore et toujours uniquement sur ce qu'elles traversent physiquement.

Disons-le d'emblée, la grossesse et la maternité provoquent une avalanche de joies, de questionnements, de doutes, de craintes et d'ambivalence. Pourquoi alors s'entêter à faire comme s'il n'y avait pas ce petit hamster qui se démène par moments dans la tête et dans le cœur de celles qui portent la vie et qui voient la leur se métamorphoser ? Porter un enfant donne souvent lieu à de grandes réflexions personnelles : « Qui suis-je ? », « Où en suis-je dans ma vie ? », « Où en est mon couple dans son histoire ? » On ne le répétera jamais assez, la grossesse et la maternité soulèvent tout sauf des banalités.

Pour beaucoup de femmes, la grossesse rime avec bonheur, excitation, épanouissement, douceur et amour. Pour d'autres, les choses sont plus difficiles et la réalité a peu à voir avec les images parfaites qui circulent abondamment dans les réseaux sociaux. En fait, la majorité des futures mamans feront face à un mélange de ces deux réalités, et cela, pour une raison bien simple : porter la vie est à la fois ce qu'il y a de plus beau et ce qui nous met face à ce qu'il y a de plus angoissant : l'inconnu.

Parmi les choses qui offrent du soutien face à cet inconnu, il faut souligner la venue de blogues pour femmes enceintes et nouvelles mamans qui viennent contrebalancer les contenus théoriques parfois un peu froids en offrant des points de vue diversifiés sur la grossesse et en donnant accès à des histoires de maternité vécues de l'intérieur. Les femmes prennent enfin la parole pour présenter leur réalité, unique et imparfaite. Ce nouveau ton et ce nouveau style de partage d'informations leur permettent de se sentir reconnues et comprises. Vous trouverez d'ailleurs tout au long de ce livre des citations de femmes (noms fictifs) pour représenter cette prise de parole. Et quoi de mieux, en zone

inconnue, que de voir que quelqu'un d'autre a les mêmes questionnements et traverse les mêmes étapes de réflexion que nous? Toutefois, cet accès privilégié ne permet pas de répondre à cette question: «Mais POURQUOI je vis cela ainsi?» C'est là que la psychologie périnatale entre en scène, et les concepts qui sont au cœur de ce livre sont tirés de théories de ce domaine.

La prémisse du présent ouvrage est le souhait de reconnaître (enfin!) le caractère émotionnellement chargé de la grossesse. Celle-ci est une occasion très précieuse de regarder ce qui se passe à l'intérieur de soi (et on ne parle pas d'échographie ici!) et de s'attarder, au moyen d'une introspection bienveillante, à sa santé psychologique. Admettre que la grossesse est un processus rempli de conflits plus ou moins intenses, c'est s'offrir une chance de se confirmer à soi-même que les défis psychologiques rencontrés au fil des mois sont non seulement normaux, mais même souvent nécessaires pour évoluer.

Ce livre cherche à aborder les choses différemment en vous invitant à réfléchir activement à ce qui se passe en vous et autour de vous, à faire de la place à vos questionnements et à mettre en mots tout ce que vous ressentez, que vos sentiments soient positifs, négatifs ou entremêlés. Sous la forme d'un journal réflexif, il vous invite à poser un regard sur la femme, la fille, la conjointe et la future mère que vous êtes, sur ce que vous vivez et, surtout, à établir ce dont vous avez envie et ce qui vous convient le mieux à la lumière de ce que vous découvrirez sur vous au cours des mois.

Cette analyse de vous-même, par vous-même, c'est un cadeau que vous vous faites et qui s'inscrira dans votre histoire relationnelle avec votre bébé et votre partenaire. En d'autres mots, mieux vous

comprendre et vous connaître est un excellent outil pour mieux interagir avec les autres et vous ajuster dans votre quotidien.

En parcourant les chapitres, vous êtes invitée à vous lancer dans un voyage particulièrement enrichissant : celui qui vous plongera au cœur de vous-même. Utilisez-le comme un outil pour apprivoiser psychologiquement chaque étape de votre grossesse, pour vous donner le droit d'exprimer vos pensées et de ressentir tout ce qui vous habite sans culpabilité ni jugement. Lisez-le à votre rythme. Prenez le temps de prendre le temps. Chaque thème et chaque question peuvent être interprétés de différentes façons, plusieurs fois et avec différents degrés de profondeur. Au fil des exercices, laissez les mots et vos pensées respirer. Faites-vous confiance et apprenez à tolérer les contradictions émotives qui vous habitent parfois. Elles sont normales. Vous ÊTES normale !

Vous ne trouverez pas de certitudes dans les pages qui suivent. Pourquoi ? Parce que le but n'est pas de vous proposer les conclusions d'experts auxquelles votre réalité devra ressembler, mais bien plutôt de vous présenter des pistes de réflexion qui vous permettront, jour après jour, d'endosser le rôle d'expert face à vous-même. Votre grossesse est une étape de vie qui vous appartient. Elle est précieuse et extrêmement enrichissante, alors pourquoi ne pas tenter d'accorder moins d'importance à l'avis des autres pour mieux écouter votre voix intérieure ?

Ce livre, c'est la base d'un journal intime, le vôtre. Celui que vous aurez envie (enfin, je l'espère) de tenir en parallèle de votre lecture pour vous accorder une oreille attentive. Ainsi, en posant vos mots et vos réflexions dans un cahier que vous aurez choisi à votre image, vous pourrez mieux constater votre évolution et,

surtout, bénéficier d'outils concrets pour vous connecter à tout ce que vous ressentez. Selon le degré d'intimité que vous désirez lui donner, vous pourrez le garder jalousement pour vous ou, si vous le souhaitez, inviter une personne de votre entourage à entrer dans votre univers en partageant avec elle certains de vos exercices. L'important est de vous abandonner à l'écriture et de vous permettre de l'authenticité dans les mots que vous noterez. Utilisez ce livre pour cheminer vers un équilibre, le vôtre. C'est votre histoire de maternité. Accordez-vous toute la place qui vous revient.

Je vous souhaite un chantier de réflexions des plus enrichissants !