

VALÉRIE ROBERTS

Post- partum

Les hauts et les bas
du quatrième
trimestre



Témoignages de **Katherine Levac, Léane Labrèche-Dor, Ingrid St-Pierre, Mélanie Boulay, Gabrielle Caron** et +++

TRÉCARRÉ



VALÉRIE ROBERTS

Post- partum

Les hauts et les bas
du quatrième
trimestre

TABLE DES MATIÈRES

Valérie Roberts – Quand l’anxiété prend toute la place	11
Léane Labrèche-Dor – Quand tu es submergée par la culpabilité . . .	21
C’est grave, docteur ? – La culpabilité maternelle vue par Dre Lory Zéphyr, psychologue	29
Valérie Guibbaud – Quand tu ne sais plus qui tu es	33
Alexe Gaudreault – Quand ton accouchement ne se passe pas comme tu l’aurais souhaité	43
Eli Rose – Quand la pression de l’allaitement est trop intense	55
Ariane Charbonneau – Quand tu te sens seule	67
C’est grave, docteur ? – La solitude vue par Dre Lory Zéphyr, psychologue	75
Katherine Levac – Quand la charge est double	83
Allyson Gourdon Déchaux – Quand tu n’aimes plus ton corps	95
Ingrid St-Pierre – Quand c’est une question de performance	103
Marjolaine Aubin – Quand les traumatismes s’enchaînent	115
C’est grave, docteur ? – Le choc de la maternité vu par Dre Lory Zéphyr, psychologue	127
Gabrielle Caron – Quand ça se transforme en dépression	133
Geneviève Breton – Quand la maternité est en solo	143

Lucia Dias – Quand la séparation devient inévitable	155
Mélanie Boulay – Quand tu ne te sens pas à la hauteur	163
C'est grave, docteur ? – La compétence vue par Dre Lory Zéphyr, psychologue	171
Ève Massicotte – Quand la maternité s'apprivoise encore	175
Conclusion	187
Remerciements	191

À Lucie, ma plus grande aventure.

VALÉRIE ROBERTS

– QUAND L'ANXIÉTÉ PREND TOUTE LA PLACE

Quand j'ai commencé le processus d'écriture de ce livre, je n'étais pas encore certaine que je serais capable de rédiger ce texte; mon histoire, la prémisse de ce projet. Parce que lorsque je revisite les premiers moments de vie de ma fille, et que je me replonge dans ces instants de pure joie... j'ai mal.

J'ai vécu une très belle grossesse, sans aucune complication. Mais je n'ai pas eu la grossesse joyeuse. Je ne me trouvais pas radieuse, ni rayonnante, ni tous les autres adjectifs positifs dont on me qualifiait. Avec ma fille dans mon ventre, je ne me sentais pas en contrôle de la situation. Et Dieu sait que j'aime quand les choses roulent à ma façon! J'ai trouvé que les trente-neuf semaines de ma grossesse étaient contraignantes parce que je ne pouvais pas faire tout ce que je désirais. Je me suis confrontée à mon désir d'indépendance et d'autonomie, puisque je devais constamment demander de l'aide à mon amoureux, que ce soit pour déplacer une grosse boîte ou assembler le lit du bébé.

Je me suis aussi sentie souvent mal à l'aise dans mon propre corps, ayant un enfant qui prenait beaucoup de place

avec la génétique de son père de six pieds trois dans mon corps de femme de cinq pieds un... Avec ma bedaine, il ne me restait pas vraiment d'espace pour être, tout simplement. J'ai quand même réussi à garder la forme en bougeant beaucoup, et ce, jusqu'à la fin de ma grossesse. Mais je ne faisais pas partie de ces femmes qui vibrent de joie en percevant leur bébé bouger dans leur ventre... Je ressentais souvent de la douleur en fait.

Vers la fin de ma grossesse, mon obstétricienne-gynécologue m'a mise en garde. Ma fille se présentait par le siège. Si elle ne se tournait pas à temps, je devrais fort probablement accoucher par césarienne. Après une panoplie de tactiques pour qu'elle se tourne et des heures passées à écouter la télévision dans la position tête-en-bas-fesses-dans-les-airs, il a fallu en venir à la conclusion que ma fille aimait manifestement être en contrôle de sa destinée. Comme sa mère.

Mon accouchement prit donc la forme d'une césarienne programmée, une expérience extrêmement particulière, mais qui, somme toute, fut très réussie. Le 15 juin 2021, j'ai mis au monde Lucie Juneau par une incision au bas de mon ventre.

En rencontrant ma fille, un des moments les plus indescriptibles de ma vie, j'ai aussi fait la connaissance de l'anxiété.

Mon chum m'a souvent répété que, durant l'opération, il y a eu un moment où mon visage a changé de couleur; je suis devenue complètement blanche. «C'est le moment où je t'ai vue le plus vulnérable», m'a-t-il dit. Je sais exactement à quoi il fait référence, car c'est là que j'ai compris ce qui

arrivait pour *vrai de vrai*. C'était beaucoup plus que « Oh, on va avoir un bébé! On va faire sa chambre. Regarde les petits vêtements comme c'est mignon! ». C'était la vraie affaire: tu t'apprêtes à vivre une opération sérieuse et, ensuite, tu auras un enfant. La chair de ta chair, un enfant tout petit et tout précieux, qui va sembler si fragile. Et, toute ta vie, tu n'auras d'yeux que pour cette personne. Elle est désormais ta responsabilité.

Je me souviens d'être envahie par l'envie de pleurer, d'être déstabilisée par les émotions beaucoup trop intenses que je vivais. Je me rappelle voir mon amoureux sortir de la salle d'opération avec ma fille et réaliser que c'est la première fois qu'on est séparées, elle et moi. J'espère qu'elle va bien... Et s'il fallait qu'il arrive quelque chose? Qu'est-ce que je fais ici en train de me faire recoudre? Il faudrait que je sois de l'autre côté, je suis bien trop impuissante ici. Et si jamais elle passait la porte et que ça se mettait à mal aller, si elle n'arrivait pas à survivre, disons... Je savais que je ne pourrais pas continuer ma vie comme si de rien n'était; il était déjà trop tard, je l'aimais trop.

Je venais de découvrir l'anxiété, sans être capable de mettre en mots ce que je vivais.

Une fois l'opération terminée, je me suis retrouvée dans notre chambre d'hôpital, au lit avec ma fille à mes côtés et mon chum sur son petit sofa-lit. Je sentais que j'étais entière, que tout ce dont j'avais besoin dans la vie se trouvait dans cette chambre. Que j'étais destinée à être la mère de ma fille. Je me sentais aussi submergée par des inquiétudes qui

m'empêchaient de m'abandonner totalement à mon bonheur. J'avais tellement peur qu'il arrive quelque chose et qu'on m'enlève cette nouvelle raison de vivre que je préférais ne pas me laisser aller pleinement à l'amour que j'avais pour ma fille. Je ressentais un besoin profond de me protéger du risque de son départ possible... comme si j'étais persuadée que ça allait arriver.

Personne ne m'avait prévenue que je pourrais être ensevelie par un sentiment d'anxiété à la suite de la naissance d'un enfant. J'avais pourtant suivi des cours prénataux avec une accompagnante à la naissance. Mis à part les notions sur le baby-blues et la dépression post-partum, je n'ai pas l'impression que j'avais les outils nécessaires dans ma petite valise d'hôpital pour faire face à ce que je ressentais.

J'ai vécu les trois premières semaines de vie de Lucie dans une espèce de brouillard de pleurs et de stress. Tout me rendait nerveuse. Si elle avait le hoquet, je me disais qu'elle pourrait sûrement en mourir. Que même si je n'avais jamais entendu ça, des histoires d'horreur, ça arrivait. Les bruits bizarres qu'elle faisait la nuit me terrifiaient, j'étais certaine qu'elle n'allait pas bien. Mon chum, qui avait déjà eu deux enfants, tentait de me rassurer en me disant que tout était normal. J'essayais de lui faire confiance, mais je n'en étais tout simplement pas capable. Avec du recul, j'ai l'impression d'avoir été dans un labyrinthe où il faisait noir et où je pouvais entendre des gens me dire de ne pas lâcher, que je m'approchais de la sortie. Toutefois, à l'époque, je ne savais même pas que je me trouvais dans un labyrinthe tellement j'étais sous l'emprise des hormones qui chutent, du manque de sommeil et de l'anxiété.

Chaque fois que ma fille pleurait, c'est comme si j'entendais: «Maman, ça ne va vraiment pas bien... Si tu ne m'aides

pas, je vais mourir.» Et, chaque fois, je pleurais avec elle. Pliée en deux, incapable de savoir quoi faire et cherchant ce foutu instinct maternel qui éliminerait toutes les pensées négatives qui me traversaient l'esprit. Parce qu'il y en avait beaucoup. J'étais tellement dans le néant et la noirceur que j'étais certaine d'avoir commis une erreur en voulant un enfant. Que j'étais tellement mieux avant. Que ce n'était pas comme les vêtements que je consommais en grande quantité et que je pouvais toujours rendre au magasin... j'étais coincée. Puis, je me disais que c'était terrible de même penser ça. Voyons, quelle mère étais-je! Pauvre Lucie, qui allait devoir vivre avec moi toute sa vie... Je la perturbais dès sa naissance, je ne méritais pas de l'avoir près de moi.

Oui, les premières semaines de vie de Lucie, j'ai regretté d'avoir un enfant.

Si c'est aberrant de lire ça, ce l'est encore plus de l'écrire... Et même si je rédige ces mots les yeux pleins d'eau aujourd'hui, je suis encore convaincue que je le pensais à l'époque. Si seulement la Valérie de deux ans plus tard avait pu me parler... me dire à quel point l'avenir serait beau, épanouissant, merveilleux, les plus belles montagnes russes de mon existence. Quoique le *terrible two* qui cogne à notre porte ne semble pas plus facile, mais ça, c'est une autre histoire.

J'ai eu l'idée d'écrire ce livre parce que je me suis sentie infiniment seule avec mon anxiété, mes idées noires, mes pleurs incessants et mon désarroi. Lorsque j'ai commencé à en parler autour de moi, j'ai réalisé que de nombreuses

nouvelles mères avaient vécu des situations similaires. Des moments très difficiles et déconcertants au début de leur maternité. Ce phénomène porte un nom: le quatrième trimestre.

Une personne de mon entourage m'avait conseillé de me renseigner sur l'«après-accouchement». Je l'avais écoutée et j'avais lu tout ce que je pouvais trouver sur Internet. Je passais mon temps à m'occuper de ma fille et, dès qu'elle dormait, j'allais lire sur les émotions qui m'affligeaient. J'étais privilégiée, elle dormait bien. Je trouvais très peu de ressources, aucune mère ne témoignait de ce qu'elle avait véritablement vécu. Je sentais clairement qu'il y avait un tabou entourant les commentaires négatifs chez les nouvelles mères.

Un soir, j'ai fait une grosse crise d'anxiété dans ma douche. Je n'étais pas capable d'arrêter de pleurer. J'étais seule avec mon chagrin, avec ma certitude qu'on m'enlèverait ma fille et ma crainte de ne jamais aimer mon rôle de mère. Les larmes coulaient sans cesse. Je pensais que je n'arriverais jamais à passer par-dessus la solitude et l'incompréhension que j'éprouvais... Mon amoureux, qui tentait de me soutenir de toutes les manières possibles depuis les dernières semaines, a ouvert la porte de la douche pour me voir recroquevillée par terre, prise de tremblements incontrôlables; l'eau tiède et mes angoisses me glaçaient le sang. Impuissant, il m'a suggéré d'appeler l'accompagnante qui nous avait donné des cours prénataux. Même s'il était 22 heures, elle a répondu et je me suis effondrée, en larmes. Je n'en pouvais plus.

Je n'étais pas capable de me dire qu'un jour, ça irait mieux. J'étais certaine que ce serait toujours la noirceur.

L'accompagnante a su trouver les bons mots pour me calmer ce soir-là, mais ce n'était pas suffisant. J'ai toujours fait confiance aux professionnels qui m'entourent et à leurs capacités; là, j'avais surtout besoin de ne plus me sentir seule. J'avais la conviction que j'étais l'unique mère de l'histoire de l'humanité à ressentir les émotions extrêmes qui m'habitaient. J'en étais certaine, car je n'avais jamais entendu personne d'autre en parler...

À ce moment, je me suis souvenue que ma meilleure amie avait demandé à ses copines de m'inclure dans un groupe Facebook de mamans. Lorsqu'elle m'avait dit, tout excitée, qu'elles m'ajouteraient dans leur club sélect, je m'en foutais un peu. Je savais que je m'arrangerais avec ma fille. J'étais intelligente, compétente et plutôt bonne dans tout ce que j'entreprenais. Ce serait la même chose avec la maternité!

Toutefois, des mois plus tard, au fond de ma caverne et couverte de larmes, je me suis dit que je n'avais plus rien à perdre, et que j'allais écrire dans le fameux groupe.



Valérie Roberts

22 juin 2021

Salut mesdames,
Laissez-moi d'abord vous présenter Lucie Juneau, qui a 7 jours
aujourd'hui. 🤍👶



Maman va bien, sa cicatrice guérit et physiquement, tout est beau. Mais je vous avoue : toute cette aventure de la maternité, je trouve ça plus difficile que j'anticipais. C'est surtout le manque de sommeil... je fais de l'insomnie parce que je suis anxieuse. Et plus je suis anxieuse, plus je fais de l'insomnie. Plus j'entends ses petits bruits étranges la nuit, plus je me dis qu'elle ne va pas bien et moins je dors. Et plus je me trouve inadéquate pour m'occuper de Lucie, etc. Le cercle vicieux.

Tout ça en étant full hormonale et pleinement baby-blues.



J'ai fait une grosse crise d'anxiété hier. Trop fatiguée. J'ai jamais fait ça de l'anxiété. Mais là, c'est comme si tout me stressait par rapport à Lucie. J'ai peur que son hoquet soit dangereux, qu'elle meure étouffée dans son vomi, quand elle pleure, je me dis qu'elle est ben trop inconfortable pis que ça n'a pas d'allure, etc.

Bref, ça va correct, mais je pense que j'ai besoin d'être rassurée.

Je me sens comme folle. 😞😞😞