

Jessica Barker

Préface de Cathy Gauthier

maman

dis-
moi

la maternité sans filtre ni tabou

AVANT-PROPOS

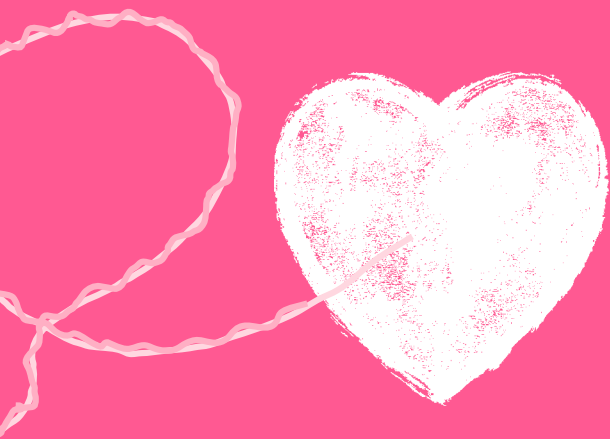
À la suite du documentaire *Maman, pourquoi tu pleures ?*, j'ai reçu une avalanche de témoignages. J'ai senti que j'avais, bien humblement, levé le voile sur la détresse des femmes en période périnatale. Cette prise de parole devait faire réagir les dirigeants, mais ce sont plutôt des femmes souffrantes, partout au Québec, qui m'ont contactée pour me demander de l'aide. Je ne suis pas psychiatre ni ministre ; je suis simplement une citoyenne qui a ouvert une boîte de Pandore.

Dans la maternité, il faut avoir le courage de nommer les différentes réalités qui n'existent pas dans l'espace public parce qu'on préfère ne pas les voir. Encore à ce jour, je ne comprends pas pourquoi il y a tant de tabous autour de cette période de la vie. Comme si, en avançant l'idée que ça puisse être difficile, on désacralisait la maman et son image iconique. Parce que si l'on se questionne sur le désir de devenir mère pour différentes raisons – un historique de santé mentale familiale, de l'ambivalence, de l'anxiété de performance, l'ambition professionnelle, etc. –, le jugement est instantané. La femme doit enfanter pour que de nouveaux humains existent. Elle est un vaisseau pour la suite du monde, un point c'est tout.

Pourquoi ai-je décidé à nouveau de me propulser dans une enquête sur la maternité ? Premièrement, pour qu'on parle d'accouchement, d'allaitement et de dépression post-partum sans aucune inhibition. Mais aussi afin qu'on aborde des sujets tels que le concept du *good enough mother*, la physiothérapie périnéale, l'anxiété de performance, les réseaux sociaux et leur chambre d'écho, l'homoparentalité, la soloparentalité, l'infertilité, l'adoption et le coût de la maternité. Bref, tout ce qui n'est pas parfait, lisse et « prescrit par ». Et que, par la bande, cette réalité, qui peut être dérangeante, je vous l'accorde, soit mise de l'avant et qu'elle puisse permettre aux femmes de prendre des décisions plus éclairées.

Deuxièmement, parce que j'avais envie d'écrire le livre que j'aurais voulu lire lorsque j'étais enceinte, celui qui dit les affaires comme elles sont : sans flaflo, sans fard, sans détour, juste du vrai. Pour moi, partager des histoires différentes sans jugement et avec acceptation est le plus beau cadeau que nous nous devons entre humains. Dans un esprit de sororité, de transmission et d'authenticité.

Enfin, mon plus grand souhait serait que, grâce à cet ouvrage, les choses changent et que la génération de mes enfants puisse vivre et élever sa progéniture dans un réel libre choix, avec toutes les informations belles et moins belles relatives à la grossesse, et pas seulement celles véhiculées par les tenantes de la maternité sans faille. Et si l'on se disait maintenant la vérité et qu'on arrêtaient de romancer tout ça ?



INTRODUCTION

Le pouvoir de l'image est si fort que si l'on voit dans la sphère publique des mamans qui font les choses différemment, cela permet de valider des émotions et de les normaliser. Comme société, plus on alimente l'idée que la maternité ressemble au merveilleux monde de Disney, plus on nourrit la souffrance. Cette façon de glorifier et de *glamouriser* est nuisible et met une pression inutile sur plusieurs mamans.

Si l'on disait plutôt que la maternité est une étape, qui, pour certaines, constituera un immense défi, mais pour d'autres, un apaisement. Que c'est une loterie, et qu'il n'y a aucune garantie que tout se passera comme tu l'as espéré ou visualisé. Qu'il n'y a aucune assurance que la maman que tu seras correspondra à celle que tu pensais être ! Cette surprise te fera vivre de la joie, mais aussi de grands vertiges. Il faut accepter que tout cela puisse t'arriver, que tu aies à vivre une suite de contradictions qui va te déstabiliser, ou pas. Que la femme que tu es ne soit probablement pas le miroir de la mère que tu es en train de construire. Et que la maman en création demeure un grand mystère.

Tout ceci peut arriver

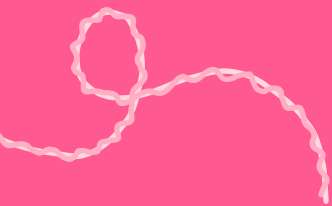
Ne plus désirer avoir d'enfant.
Désirer avoir un seul enfant.
Vouloir avoir un enfant, seule.
Vouloir se faire avorter.
Être soulagée après une fausse couche.
Ne pas parvenir à tomber enceinte.
Tomber enceinte plus rapidement que prévu.
Vouloir un accouchement naturel.
Vouloir une césarienne.
Refuser la péridurale.
Espérer la péridurale.
Vouloir avoir mal.
Avoir peur d'avoir mal.
Vouloir absolument allaiter.
Ne pas souhaiter allaiter.
Désirer allaiter très longtemps.
Pleurer parce que l'allaitement te fait souffrir physiquement.
Pleurer parce que l'allaitement te fait souffrir mentalement.
Rire parce que l'allaitement est burlesque.
Faire du cododo.
Refuser le cododo.
Avoir envie de faire ses purées.
Avoir envie de les acheter toutes faites.
Avoir envie de les faire, mais les acheter toutes faites.

Acheter des couches lavables.
Ne jamais utiliser les couches lavables.
Vendre les couches lavables sur Marketplace.
Acheter de jolies couches.
Acheter les couches en rabais.
Utiliser le micro-ondes.
Utiliser le chauffe-biberon.
Créer un rituel de sommeil.
Vivre le chaos du sommeil.
Vouloir rester à la maison longtemps avec son bébé.
Vouloir envoyer rapidement son bébé à la garderie.
Avoir une place en garderie.
Ne pas aimer la garderie.
Ne pas inscrire son bébé à la garderie.
Pleurer dans les marches de la garderie.
Être soulagée en quittant la garderie.
Espérer de l'aide.
Ne pas vouloir d'aide.
Être envahie par l'aide offerte.

ou pas...

RÉALITÉS D'HIER,





D'AILLEURS ET D'ICI

La première interrogation qui m'est venue lorsque j'ai commencé à réfléchir à ce projet était en lien avec les Premières Nations. Je me suis demandé si la maternité était plus légère dans un contexte de clans. Si la solitude qui m'est si souvent racontée était moins profonde chez les femmes qui vivent dans les communautés autochtones. Est-ce ma naïveté d'allochtone qui parle ici? Possiblement. En l'écrivant, je me sens ridicule, mais en même temps, je suis complètement honnête. J'étais si curieuse et je me disais que c'était un devoir de regarder le passé, d'y faire une place pour comprendre l'état actuel de la situation.

Je suis donc allée enquêter du côté de la réalité des Premières Nations ainsi que de celle de nos ancêtres en Nouvelle-France. Parce que même si je suis loin d'être nostalgique des accouchements à la Émilie Bordeleau – la médecine a permis une amélioration notable de la condition et de l'espérance de vie des femmes –, j'ai remarqué qu'autrefois les femmes se soutenaient davantage entre elles. Puis, après avoir brossé ce portrait local et historique, j'ai eu envie d'ouvrir un peu ma perspective sur le monde et de découvrir comment la femme dans l'espace-temps de la maternité est perçue ailleurs qu'au Québec. Et comment certaines traditions pourraient nous inspirer pour offrir du plus doux.

Premières Nations et maternité

*Le placenta, ç'a été le vaisseau spatial
de ma fille, elle a coulé du monde
des esprits jusque dans le monde réel.*

MÉLISSA MOLLEN DUPUIS

Voilà un sujet qui me semblait un bon point de départ dans ma quête pour déboulonner les mythes sur la maternité ! J'avais une envie irrésistible de connaître les traditions ancestrales et de découvrir comment la grossesse et la maternité étaient vécues au sein des différentes nations autochtones. J'avais l'impression que la solidarité était au cœur de ces communautés, mais je me disais aussi que

c'était possiblement ma vision romantique de la chose qui parlait. J'étais donc très contente de commencer mes entrevues avec Mélissa Mollen Dupuis, animatrice, activiste, innue et maman.

JESSICA : J'aimerais savoir comment les gens qui étaient ici avant nous vivaient la maternité et l'accouchement.

MÉLISSA : Mon arrière-grand-mère était sage-femme, alors tu peux imaginer la déception dans les yeux des gens de ma communauté quand moi, Mélissa Mollen Dupuis, qui fais la promotion dans les médias des savoirs ancestraux, j'ai décidé d'accoucher dans un hôpital.

Me voilà très surprise, mais j'adore ça ! On est effectivement loin du tipi (rires) !

Oh, c'est drôle que tu dises ça. Quand j'étais à Fort McMurray, j'ai entendu parler d'un accouchement dans un tipi. Je me disais : « C'est magnifique, c'est incroyable. » Je trouvais ça d'une beauté saisissante. Mais dans mon cas, moi, je voulais de l'acier inoxydable, des jaquettes vertes et des masques. Je ne voulais pas nettoyer du placenta sur des murs. Tout ce que je désirais, c'était d'aller à l'hôpital et de revenir avec un bébé tout neuf. Pour moi, accoucher à Sainte-Justine, c'était comme accoucher à l'hôtel.

J'ai eu un suivi en clinique de fertilité, car même si je viens d'une lignée de femmes qui ont eu des tralées d'enfants, moi, je ne tombais pas enceinte. Ça faisait sept ans qu'on essayait. Finalement, on a découvert que c'était à cause de mon diabète. En le contrôlant, j'ai réussi à tomber enceinte naturellement.

Je suis donc passée de la clinique de fertilité à la clinique GARE¹.

J'ai eu aussi de mon côté un diabète de grossesse lorsque j'étais enceinte de ma deuxième, et je me suis sentie complètement dépassée par le fait de devoir surveiller tout ce que je mangeais. Comment as-tu vécu ça ?

J'ai fait des fixations alimentaires, je mangeais des œufs comme ce n'est pas permis. J'ai dû avaler l'équivalent d'un poulailler pendant mes deux grossesses. C'était l'aliment qui me rendait heureuse et qui ne faisait pas grimper mon taux de glycémie. Les œufs et le Jell-O sans sucre.

J'étais très inquiète de faire une prééclampsie², et le fait d'être suivie à l'hôpital me rassurait. J'ai beaucoup d'amies qui avaient vécu ça, qui avaient saigné de façon fulgurante. Comme ça me préoccupait et que je voulais le voir naître, cet enfant-là, j'ai décidé d'accoucher à l'hôpital. Je me sentais plus en sécurité.

De plus, comme je suis une *white passing*, ce qui signifie que je peux facilement passer pour une allochtone, je n'avais donc pas peur de ne pas être prise en charge adéquatement, contrairement à plusieurs femmes de ma communauté. Par exemple, chaque fois que ma mère va à l'hôpital pour son diabète, je suis inquiète. Mon mari est allochtone et il m'a confié avoir vécu beaucoup d'anxiété lorsque j'étais enceinte parce que j'étais autochtone. Il avait peur que je sois victime de racisme.

1. GARE : grossesse à risque élevé.

2. La prééclampsie est l'apparition ou l'aggravation d'une hypertension artérielle qui se développe après la vingtième semaine de grossesse.

Puis, il y a tellement d'ignorance et de trucs méconnus sur nous. Savais-tu que nous, les Innus, venons au monde avec la tache mongoloïde? C'est une tache bleutée, chez les nouveau-nés d'origine africaine, autochtone nord-américaine, asiatique ou hispanique, qui persiste durant les deux premières années de vie. Elle se situe souvent dans le bas du dos, mais elle peut aussi être ailleurs sur le corps. Cette tache a longtemps été perçue comme un signe que les mères innues battaient leurs enfants. Donc, beaucoup d'enfants autochtones ont été séparés de leurs parents pour cette raison-là, par manque d'éducation.

Comment appréhendais-tu ton rôle de mère pendant ta grossesse?

Je faisais beaucoup d'anxiété à l'idée de mettre au monde un enfant sur la terre. Je ne savais pas comment j'allais faire pour protéger mon bébé à naître, même si j'avais passé ma vie en mode guerrière, à me protéger moi-même. Tu sais, quand tu mets au monde ton âme, celle de ton mari et la tienne, c'est extrêmement anxiogène de ne pas pouvoir contrôler ce qui va se passer et de laisser à ton enfant l'espace pour mener ses propres batailles. Je ne sais pas si j'ai fait une dépression, mais je sais que je n'allais pas bien. C'étaient peut-être des souvenirs réprimés de mon enfance qui remontaient à la surface...

Ce qui est intéressant surtout, c'est qu'on n'a aucune idée de la mère, de la femme ou du parent qu'on va être après l'accouchement.

Après la première année de vie de ma fille, je suis allée voir ma sœur qui a eu trois enfants et je lui ai dit: « Je

Mon arrière-grand-mère
signait son nom avec un X
sur sa carte de bande, mais
elle avait des connaissances
médicales inestimables.



MÉLISSA MOLLEN DUPUIS

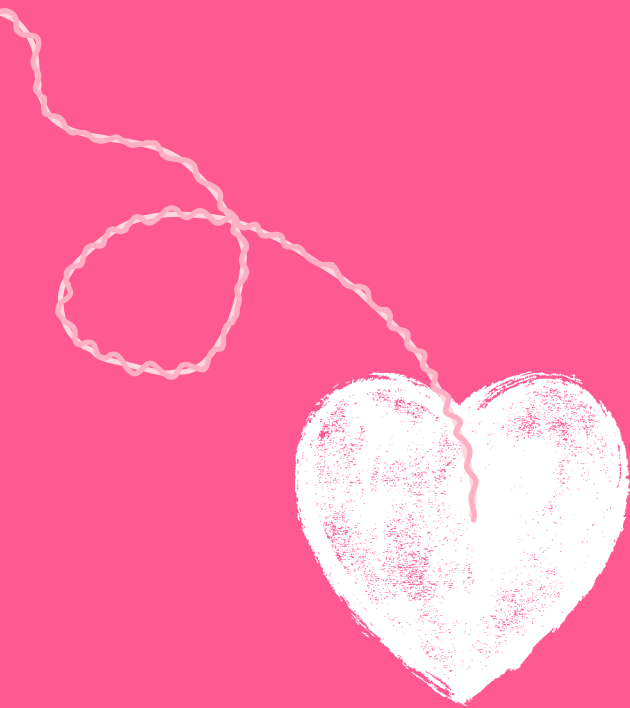
m'excuse pour tous mes commentaires, je suis désolée d'avoir été le parent d'estrade. J'ai un enfant dans mes bras et je suis dépassée. Je pensais que ça serait facile. » Finalement, ça n'a rien à voir avec ce que j'avais imaginé ; tout ce que je pensais qui serait difficile ne l'est pas, et vice versa. Je croyais que j'allais écrire un livre de recettes, que j'allais faire du tricot, mais j'ai eu à peine le temps de comprendre ce qui se passait et je devais retourner au travail.

On décrit souvent la maternité comme si c'était le merveilleux monde de Disney, alors que c'est beaucoup plus compliqué dans les faits. Il y a de la souffrance et aussi de la joie.

Quand je rencontre des jeunes femmes et que je parle de maternité avec elles, je leur dis qu'être une femme seule et une mère, ce sont les deux côtés d'une montagne. C'est fantastique lorsque tu n'as que toi à t'occuper. En même temps, il y a aussi quelque chose de beau dans les nuits d'insomnie où un enfant vient de te vomir dans les mains, mais qu'après ça il te dit qu'il t'aime. C'est une facette totalement différente, mais c'est la même montagne.

Si tu ne veux jamais avoir d'enfants, ne te laisse pas envahir par les regrets. Et ce, même si la société tente de te faire croire que tu es incomplète sans enfants. Moi, j'aurais été extrêmement heureuse, célibataire et sans enfants. L'idée de la maternité parfaite est aussi une fabulation. L'important, c'est de ne jamais se juger entre mères. Si tu as fait une dépression puis que tu as eu besoin de prendre l'air trois mois après ton accouchement, je ne te juge pas. Si tu as le courage de donner ton enfant parce que tu sais que tu ne seras pas capable de t'en occuper, je trouve que c'est de l'amour.

TABLE DES MATIÈRES



PRÉFACE	9
AVANT-PROPOS	13
INTRODUCTION	17
RÉALITÉS D'HIER, D'AILLEURS ET D'ICI	20
Premières Nations et maternité.....	22
Histoire de la maternité au Québec.....	30
Ce qui se passe dans le monde	37
GROSSESSE	40
Femme cherche tronc	42
J'ai détesté être enceinte, mais elle a adoré	44
La prise d'une médication pendant la grossesse	48
L'ACCOUCHEMENT	52
Existe-t-il une hiérarchie des accouchements?	54
Mon histoire de césarienne	57
Questions sur la césarienne.....	59
Sage-femme et maison de naissance	62
L'allaitement, un choix personnel.....	69

INFERTILITÉ ET AUTRES DEUILS	78
Mon histoire de fausse couche	80
Toi qui viens de perdre ton bébé, je pense à toi.....	83
Infertilité et adoption	90

LA SANTÉ MENTALE DES MÈRES

Et si la santé mentale existait dans l'inconscient collectif ? – Lettre de ma voisine	98
La solitude maternelle	103
Bien dans sa tête	112
Perdre pied avec la maternité	124
L'ostéopathie pour bébé, mais aussi pour maman	129
Pourquoi sommes-nous aussi obéissantes ?	136

RÉALITÉS D'AUJOURD'HUI

Maternité et réseaux sociaux	146
Le couple homoparental.....	154
Être une maman soloparentale	159
La réalité trans : être enceint.....	164

CES CHOSES TABOUES

QU'ON PRÉFÈRE TAIRE

Le suivi postnatal, ou la visite de l'infirmière	172
Pipi-caca : reprendre son pouvoir	181
Fuite urinaire, de quessé ?	183
Tu attends déjà un autre enfant ? <i>Nope</i> , madame !.....	191

CONCILIATION TRAVAIL- FAMILLE-VOYAGE	198
La garderie, toujours trop tôt ou trop tard.....	201
Le coût de la maternité	209
Le voyage gratuit pour le bébé, un cadeau empoisonné ?	216
CONCLUSION	220
RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE	224
REMERCIEMENTS	230