

Romina Rinaldi

Éloge des mères imparfaites



Accent
igu

ÉDITIONS SCIENCES HUMAINES

Romina Rinaldi

ÉLOGE
DES MÈRES
IMPARFAITES

Accent
igu

ÉDITIONS SCIENCES HUMAINES

Maquette couverture et intérieur: Isabelle Mouton.

Couverture: ©Hill Street Studios/Brittany Avignon - classicstock.com

Retrouvez nos ouvrages sur
www.scienceshumaines.com
www.editions.scienceshumaines.com

Diffusion et Distribution: Interforum

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement, par photocopie ou tout autre moyen, le présent ouvrage sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français du droit de copie.

© **Sciences Humaines Éditions, 2019**

38, rue Rantheaume

BP 256, 89004 Auxerre Cedex

Tel. : 03 86 72 07 00 / Fax : 03 86 52 53 26

ISBN = **9782361065645**

*Aux femmes qui m'ont fait grandir.
À Inès, mon trésor,
toi qui m'as fait me poser tant de questions
et m'as apporté infiniment plus de réponses.*

INTRODUCTION

Suis-je prête ?

C'est la question qui m'a réveillée à l'aube de mes 28 ans. Je venais d'accepter un poste à responsabilité dans un hôpital où l'on m'avait subtilement glissé lors de l'entretien la question de mon projet familial: « Vous n'allez pas nous claquer dans les doigts à cause d'un bébé, n'est-ce pas ? » J'avais poliment rétorqué que ce n'était pas au programme pour le moment.

Mais était-ce vraiment par politesse ? Je n'avais jamais été une « fille à bébés », de celles qui s'extasiaient devant les enfants des autres et sont déjà « bilingues en bébé » avant même que les leurs soient à l'état de projet: vous le saviez, vous, qu'il y a une différence entre un nid d'ange et une gigoteuse ?

J'entendais autour de moi des amies et des connaissances qui se posaient la même question: « Suis-je prête ? » Mais prête à quoi ? Apparemment, à abandonner certaines choses, donner de sa personne pour d'autres, aimer d'une façon qui nous est encore inconnue, le tout sans vraiment dormir... mais encore ?

Il fut un temps où être prête supposait d'être équipée physiologiquement (c'est-à-dire que tout ou presque soit en état de marche) et de trouver

le mâle Alpha qui donnerait le coup de pouce à l'entreprise. Nous avons clairement modifié nos préoccupations depuis. J'ai fini par conclure qu'être prête, c'est avoir une relation de couple épanouie, un emploi stable et plaisant aux horaires relativement flexibles, une confiance inébranlable dans les capacités parentales de sa moitié et puis surtout, surtout, pouvoir entrer dans *le costume* de la mère parfaite.

Bien sûr, dans la réalité, ce costume se décline en une infinité de tailles, de couleurs et de textures, mais selon la tendance du moment, on vous vendra toujours le même : « Comment ça vous ne rentrez pas dans du XXS ? Allons, faites un effort ! »

Anodin ? Pas vraiment. Car ce costume-là, on le porte une vie entière. Imaginez que l'on vous impose aujourd'hui LA tenue de toute une vie. Impossible ! Vos goûts, vos besoins, vos humeurs sont tellement variables. Parfois, devant une palette infinie de vêtements, vous ne trouvez pas celui qui vous convient *maintenant*, alors comment pourriez-vous tenir l'engagement de porter *ad vitam aeternam* ce vêtement ?

Ce costume, vous l'aurez compris, c'est la vision dogmatique et normative de la maternité. Celle avec laquelle on vous assomme dans toutes les sphères : des médias aux discours de santé publique, de la recherche scientifique aux dîners de famille.

Suis-je prête à entrer dans ce costume précis ? Certainement pas ! Par contre, si je le façonne à mon goût, alors sans doute le trouverai-je confortable...

pour le moment. Et quand le temps passera, je déciderai peut-être de l'agrémenter d'une manière ou d'une autre.

Ne nous méprenons pas, avoir un enfant n'est pas chose facile. Fonder une famille, la nourrir émotionnellement, vivre en accord avec ses valeurs, l'est encore moins. Mais les outils à notre disposition sont infinis et, la plupart du temps, il s'agit avant tout de s'adapter à ce que notre enfant nous amène. Seulement, pour être à l'écoute de ses besoins, des nôtres, et de l'accord tout à fait unique entre ceux-ci, il nous faut du temps, de la patience et de la bienveillance (ce qui n'est déjà pas rien, en soi).

Qu'à cela ne tienne, loin des fibres souples de la bienveillance, le costume de la mère parfaite, du parent parfait, est figé par les mailles rigides du jugement. Je l'ai découvert rapidement et à mes dépens, presque dès les premiers instants de ma grossesse, puis sous d'autres facettes alors que ma petite fille grandissait. Les messages péremptoires, les critiques ouvertes, les stéréotypes, m'ont d'abord laissée dubitative, parfois mise en colère. Puis, très vite, j'ai commencé à me questionner sur leurs origines, à les guetter, les disséquer... J'ouvris l'œil et je tendis l'oreille pour collecter tous les conseils, tous les sous-entendus et tous les reproches que recevaient les jeunes mères autour de moi. J'avais besoin de comprendre. Il ne me fallut pas longtemps pour mesurer l'ampleur du phénomène. Le dogmatisme

maternel et parental au sens large était omniprésent ! Un magma polymorphe où se mêlaient les idées reçues, les attentes liées au genre, les clivages socio-culturels, les données scientifiques partielles ou sur-généralisées, les impératifs moraux et culturels. Un monstre à affronter pour la plupart des jeunes parents. Un monstre dont personne ou presque ne parle.

Les livres, les discours, les conseils, sont, tous, pleins de bonnes intentions... mais, concrètement, ils ne sont d'aucune aide. Pire, ils viennent tour à tour solidifier le carcan de la normativité pour le parent comme pour l'enfant, car eux aussi sont alors censés entrer dans un cadre prédéterminé, façonné à l'image des attentes culturelles et des valeurs partagées d'une société à un moment donné. Les y engager devient la responsabilité parentale.

Dans nos sociétés, le rôle de l'enfant a changé : ils étaient de petits travailleurs, participant activement à la dynamique familiale et sociale – atouts économiques s'il en est –, ils sont maintenant *objet d'éducation*, porteurs de droits, cibles d'épanouissement.

En parallèle, les rôles parentaux ont également évolué : en échange d'un toit, l'enfant apportait de la main-d'œuvre et un revenu, mais maintenant ? Comme le souligne l'auteure Jennifer Senior, c'est toute « l'économie de l'éducation » qui s'en est vue bouleversée, les enfants sont devenus « économiquement inutiles, mais émotionnellement inestimables ». Tout l'investissement parental s'est tourné

vers le thème des nourritures intellectuelles et affectives. Les parents travaillent dur pour s'approprier ces nouveaux rôles, ce qui est d'autant plus complexe qu'élever un enfant n'a pas de finalité bien identifiée.

Pourtant les experts, les médias et les différentes méthodes éducatives engagent à envisager l'éducation avec un but bien défini. Ils vous proposent d'élever un enfant heureux, un enfant bio, un enfant programmeur, un enfant positif, un enfant zen... Dans ce marasme d'injonctions contradictoires, les parents comme les enfants peinent à se retrouver. Leurs attentes, leurs ambitions sont déçues par avance.

Tous sont pris dans le paradoxe suivant : en éducation, la norme absolue n'existe pas – puisqu'elle est dépendante des configurations, des individus, des époques... –, mais il faudrait pourtant pouvoir s'y conformer.

La quête de l'enfant normal est un leurre, celle de la famille parfaite, une chimère. Au mieux nous pourrions le comprendre, en tant que mère, en tant que parent, au mieux nous serons à même de lâcher prise et de nous approprier notre expérience familiale pour ce qu'elle est réellement : unique.

À l'image du costume, ce livre assemble plusieurs pièces d'un fil très personnel : celui des innombrables questions que je me suis posées en tant que future puis jeune maman ; mais aussi, et surtout,

des réponses que j'ai trouvées qui m'ont permis de poser un regard différent sur la parentalité. D'incroyables ressources existent sur le plan scientifique, de nombreux psychologues, sociologues, philosophes, médecins ont théorisé sur la question avec, à chaque fois, des opinions croisées, divergentes, complémentaires. C'est le matériau grâce auquel j'ai construit ma réflexion, celui qui élabore ce livre, et avec lequel j'aimerais que d'autres mères puissent réfléchir.

Si nous écoutions les doutes des jeunes mamans, que diraient-elles vraiment? Oseraient-elles même parler? Penser à certains sujets pourrait les reléguer par défaut dans le *club des mères indignes* (un club dont la carte de membre vous est gracieusement offerte au moindre faux pas).

Je propose d'explorer ces questionnements via quelques-uns des grands sujets qui colorent l'expérience maternelle et parentale de la naissance au 1 an de l'enfant: l'accouchement, la nutrition, le sommeil et les pleurs, et l'éducation. À eux seuls, ils incarnent la plupart des doutes et des craintes que les parents connaissent. C'est aussi à leur sujet que lesdits parents recevront tant de conseils qu'ils n'ont pourtant pas sollicités: « Tu le prends trop dans tes bras, tu vas en faire un enfant capricieux »; « Le biberon, c'est important pour que le papa trouve sa place »; « C'est égoïste de ne pas allaiter »; « Il faut le laisser pleurer, pour qu'il puisse se consoler seul »; « Les caprices ça n'existe pas! »...

Je suppose que si vous êtes parents, vous pouvez vous reconnaître dans cette liste et la poursuivre à votre guise.

Au départ de cette réflexion globale, je n'avais que peu d'outils : je suis psychologue de formation, mais absolument pas spécialiste de la petite enfance. Aussi, ce livre est-il d'abord empreint d'une lecture toute personnelle du sujet. Toutefois, il était impossible pour moi de m'attaquer au dogmatisme que je dénonce, armée de mon unique subjectivité. C'est pourquoi, sans avoir l'ambition de l'exhaustivité, j'ai cherché à mener des recherches sérieuses et systématiques, à effectuer un travail de *reporter* où chaque question, chaque remarque, chaque information, chaque événement a été sondé, remis en perspective avec les données les plus récentes, nuancé, décortiqué. Dans l'exercice, aucune source n'a été exclue par défaut. Si la principale assise de ce travail est la littérature scientifique, l'ancrage social du phénomène m'a amenée, à de nombreuses reprises, à consulter des blogs, la presse généraliste ou les réseaux sociaux.

Cependant, il n'est nullement question de neutralité. Ce livre est écrit sous le prisme de mon expérience de la maternité qui, même si elle transcende des thématiques dont tous les parents ou presque font l'expérience, reste fondamentalement unique. Et c'est tant mieux ! Trop souvent, je le disais, les théories qui nous sont assénées désobjectivent, neutralisent, technicisent nos expériences parentales,

et il en résulte des lignes de conduite impossibles à tenir.

Pourquoi est-il ainsi ? C'est la question qui jalonnait cet ouvrage.

Il ne s'agit pas pour moi de dire aux parents qui me liront comment « bien faire », mais plutôt « pourquoi ils ne feront jamais bien », et surtout pourquoi il ne devrait pas en être autrement.



Chapitre 1

J'ai perdu les eaux devant *Kill Bill*

*Grossesse et bienveillance obstétricale
sous l'œil d'une grande timide*

Une femme, je crois, vit toujours plusieurs accouchements... quel que soit le nombre d'enfants qu'elle aura. L'accouchement qui a lieu dans la réalité physique est l'un d'entre eux. Rien que celui-ci n'est pas univoque. Il se décline entre ce que le monde médical vit, ce que la mère ressent et l'expérience de l'accompagnant, s'il y en a un. Mais avant cet accouchement-là, la future mère en vit bien d'autres, *a fortiori* s'il s'agit de son premier enfant. Elle vit par procuration les scénarios de délivrance de sa propre mère, des femmes de sa famille, de ses amies. Toutes les énergies de l'univers semblent s'être concertées en vue de lui envoyer suffisamment d'informations pour qu'elle se figure ce qui l'attend. Souvent, quand les histoires se passent au sein de la même lignée, on s'attend même à une certaine forme de reproduction.

Les récits que je connaissais étaient ceux d'accouchements avant le terme et assez rapides. L'histoire de mon père qui s'évanouit lors de ma naissance

(comme à chaque fois qu'il voit du sang, surtout le sien), heurte sa tête contre la poignée de porte, puis est amené aux urgences. Une histoire qui fut racontée tant de fois que j'en ai une image mentale très nette, presque comme si je m'en souvenais moi-même.

Il y a quelques mois, alors que j'interviewais une collègue chercheuse et spécialiste de la mémoire sur ce genre de « souvenirs » ultra-précoces – un peu comme ces hypnotiseurs qui vous promettent de vous faire revivre votre naissance –, elle m'expliqua que chaque souvenir est une reconstruction : nous avons perçu des informations, nous les avons mémorisées, mais elles sont partielles, alors notre cerveau « comble les trous » avec ce qu'il connaît déjà. En l'occurrence, des photos de mon père plus jeune, un hôpital que je connais bien puisqu'en plus d'y être née et d'y avoir accouché, j'y travaillais au moment de ma grossesse. Cognitivement parlant, il est impossible de se souvenir de sa naissance, car il existe une forme d'amnésie infantile qui ne se résoudrait que vers trois ans, toutefois, chacun porte les traces de ce qui nous a été raconté à ce propos, et notre cerveau s'occupe du reste.

À partir de cette mythologie personnelle, ma seule et unique crainte était celle d'accoucher prématurément. Ce qu'aucun élément tangible n'a pourtant jamais laissé penser. En dehors de cela, lorsque, pendant les cours de préparation à la naissance, ma sage-femme m'interrogeait sur mes

appréhensions, je n'avais pas grand-chose à lui dire. Non que j'imaginai que l'accouchement était anodin, d'autant plus après mes multiples lectures à ce sujet, mais j'avais confiance.

Hormis quelques semaines de nausées lors du premier trimestre (dont je garde les stigmates olfactifs pour certains aliments), je vivais une grossesse paisible, je me sentais bien. Les dernières semaines, cela tenait pourtant du miracle. Je courais de réunion en réunion, inlassablement, tentant de régler le maximum de choses avant mon congé maternité. De mon côté, ce n'était pas un problème. Je m'arrêtais un peu plus de deux semaines avant le terme, persuadée d'accoucher sur-le-champ. J'en profitais alors pour terminer les derniers aménagements de la chambre, faire un ménage de printemps, me reposer. Mon moral était au beau fixe.

Puis : *ding-dong* ! Le terme est arrivé... et toujours rien. De l'absence presque anormale de craintes durant ces 40 dernières semaines, j'ai la vision soudaine et apocalyptique des dangers potentiels (et tout à fait dramatisés alors) d'un bébé « trop mûr ». J'entre alors dans une transe folle, prête à tout pour que mon bébé arrive : des litres de tisanes de sauge et de framboisier, je me promène, fais une fois de plus le ménage (prête à accoucher dans cet environnement désormais aussi stérile qu'une salle d'opération), me fais rouler sur mon ballon gonflable dès que je le peux, me rends chez une sage-femme que l'on m'a conseillée et qui pratique

l'acupuncture. Les monitorings s'enchaînent et sont ultimement plats : un petit cœur qui bat, mais rien ne laisse à penser qu'il se presse à changer d'environnement. Ma gynécologue, avec sa bonhomie naturelle, m'assure qu'il ne sert à rien de précipiter les choses : le col est fermé, on patiente, cinq jours post-terme, après, on avisera. Je le sais bien, je sais que la date prévue d'accouchement est un calcul un peu incertain, je n'ai pas envie de forcer le processus... Mais aussi vite, ma rationalité disparaît. Je redeviens délirante, me traînant d'une pièce à l'autre en chouinant : « Je n'accoucherai jamais ! Et si c'est comme ça, je ne veux plus accoucher *du tout*, voilà ! ». Une maturité épatante pour une femme qui devra bientôt s'occuper de toute une petite vie.

Les conseils des autres, les récits complètement fantasmés et inondés à l'eau de rose de leur propre accouchement (ou celui de Dieu sait qui) me rendaient perplexes – « elle a terminé la valise de naissance et là d'un coup, elle a perdu les eaux ! ». En dépit de cette perplexité, je me surprénais à organiser ces mises en scène, à me plonger dans un bain chaud et à regarder cette valise de naissance qui m'avait donné tant de fil à retordre en lui disant à voix haute : « Bon, ça va maintenant, tu es prête, on peut y aller ! »

Quatre jours post-terme, je m'installe, résignée, dans mon canapé pour regarder un film. J'en choisis un parmi ceux que j'ai dû voir des dizaines de fois, dont tous les films de Tarantino. Et alors qu'à

l'écran Beatrix Kiddo subit les foudres vengeresses qui la sépareront de son bébé, j'ai une sensation bizarre... selon toute vraisemblance, je viens de perdre les eaux.

Le début d'un chemin de croix

S'ensuivent 48 heures qui me menèrent à la plus incroyable des rencontres. Les montagnes russes émotionnelles. Un an plus tard, je me sens encore parfois dans le creux d'un looping, la tête en bas, bouleversée. Ce jour-là, j'ai attaché ma ceinture pour une longue route, la plus belle et, je le pensais, la plus incertaine. Pourtant, je découvris bien vite qu'une partie du chemin était déjà toute tracée. Moi qui me sentais libre dans ce voyage, avais-je alors vraiment toutes les cartes en main ?

La douleur en couche est un exemple en soi. Historiquement, souffrir en couche était considéré comme normal, avant que, sans doute en partie pour respecter certaines conventions sociales, l'on décide de pouvoir soulager la femme... Avec des méthodes diverses et variées, des massages à l'huile d'olive à l'usage d'opioïdes. Méthodes vues dans l'ensemble d'un mauvais œil par les autorités religieuses et médicales de l'époque qui considéraient la douleur comme nécessaire pour « préparer le fœtus à l'accouchement ». Une relique de la Genèse qui eut des conséquences parfois méconnues, comme la mise au bûcher de sages-femmes pratiquant des « rituels » contre la douleur de l'accouchement au

xvi^e siècle, lesquels étant alors considérés comme des pratiques de sorcellerie.

De nos jours, dans toutes les cultures où le phénomène a été étudié, cette douleur est perçue comme majeure et source d'inquiétude pour les femmes. Elle serait par ailleurs pire chez les êtres humains que chez les autres mammifères, en raison de la double contrainte qui est la nôtre : avoir un pelvis suffisamment étroit pour tenir debout et suffisamment ample pour y faire passer un nouveau-né. Or, si les éléments bibliques ne font plus vraiment partie du discours, le soulagement de la douleur en couche reste tabou et hautement connoté sur le plan social et politique. Une question étroitement liée aux droits de la femme.

Sans prétendre revenir extensivement sur l'évolution des pratiques de l'accouchement, on peut ainsi noter que c'est dans une perspective féministe que fut revendiqué en première intention le droit d'être soulagée durant le travail. D'abord, avec ce qui est considéré comme une première vague féministe, au début du xx^e siècle, qui défendit le recours à la péridurale et à son ancêtre, une technique utilisant de la morphine et qualifiée de *sommeil du crépuscule*. Suivie d'une deuxième vague à partir des années soixante, au sein de laquelle les femmes, sentant que la pratique de la péridurale les avait « aliénées » aux professionnels, leur laissant finalement peu d'emprise sur leur expérience d'accouchement, vinrent à réclamer

TABLE DES MATIÈRES

<u>Introduction</u>	
<u>Suis-je prête ?</u>	<u>7</u>
Chapitre 1	
<u>J'ai perdu les eaux devant <i>Kill Bill</i></u>	<u>15</u>
Chapitre 2	
<u>Couvrez ce sein que je ne saurais voir</u>	<u>79</u>
<u>Chapitre 3</u>	
<u>Une ère à la pouponnière</u>	<u>143</u>
<u>Chapitre 4</u>	
<u>#mamanlouve</u>	<u>203</u>
<u>Conclusion</u>	
<u>Pourquoi écrire un énième livre sur la maternité ?</u>	<u>259</u>