



HAL
open science

Intérêt de la bande dessinée traitant de la dépression du post-partum dans l'accompagnement des femmes touchées par cette pathologie

Adèle Velay

► To cite this version:

Adèle Velay. Intérêt de la bande dessinée traitant de la dépression du post-partum dans l'accompagnement des femmes touchées par cette pathologie. Gynécologie et obstétrique. 2024. dumas-04646279

HAL Id: dumas-04646279

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04646279v1>

Submitted on 12 Jul 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

École de Sage-Femme de Caen

Université de Caen Normandie

**Intérêt de la bande dessinée traitant de la dépression du
post-partum dans l'accompagnement des femmes touchées
par cette pathologie**

Sous la direction de Mr Guillaume GRANDAZZI

et la co-direction de Mme Nathalie BRIELLE

Mémoire présenté et soutenu par :

Adèle VELAY

Née le 1^{er} Janvier 2000

En vue de l'obtention du Diplôme d'État de Sage-Femme

Année universitaire 2023-2024



CAEN · CAMPUS 5
BIBLIOTHÈQUE
UNIVERSITAIRE
SANTÉ

CHUCaen

AVERTISSEMENT

Afin de respecter le cadre légal, nous vous remercions de ne pas reproduire ni diffuser ce document et d'en faire un usage strictement personnel, dans le cadre de vos études.

En effet, ce mémoire est le fruit d'un long travail et demeure la propriété intellectuelle de son auteur, quels que soient les moyens de sa diffusion. Toute contrefaçon, plagiat ou reproduction illicite peut donc donner lieu à une poursuite pénale.

Enfin, nous vous rappelons que le respect du droit moral de l'auteur implique la rédaction d'une citation bibliographique pour toute utilisation du contenu intellectuel de ce mémoire.

Le respect du droit d'auteur est le garant de l'accessibilité du plus grand nombre aux travaux de chacun, au sein d'une communauté universitaire la plus élargie possible !

Pour en savoir plus :

Le Code de la Propriété Intellectuelle :

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?cidTexte=LEGITEXT000006069414>

Le site du Centre Français d'exploitation du droit de Copie :

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

Adresse Bibliothèque universitaire Santé

Pôle des formations et de recherche en santé, 2 rue des Rochambelle, CS 14032CAEN CEDEX 5

Tél 02 31 56 82 06

Courriel bibliotheque.santé@unicaen.fr Internet scd.unicaen.fr

Remerciements

À Monsieur Guillaume Grandazzi, le directeur de ce mémoire, merci pour avoir accepté de me soutenir dans cette recherche.

À Madame Nathalie Brielle, la co-directrice de ce mémoire, merci pour vos nombreuses corrections, vos encouragements et votre investissement.

Aux sages-femmes enseignantes, pour votre disponibilité et votre soutien tout au long de mes études.

À Madame Céline Collyer, pour votre enthousiasme quant au sujet de ce mémoire et pour vos nombreuses références bibliographiques.

Aux femmes qui ont accepté de participer à cette étude et qui m'ont confié une partie de leur histoire.

À l'Association Maman Blues et aux créatrices de BD pour avoir relayé mon appel à témoignage. Merci pour votre engagement et pour votre travail.

Aux femmes et aux couples que j'ai pu rencontrer durant mes stages, qui m'ont fait prendre conscience de l'importance de ce métier et du privilège que j'ai de l'exercer.

À cette patiente Alpha.

À mes amis, Clara, Elise, Estelle, Gabrielle, Jean, Lou, Manon C, Manon N, Mathilde, Mathis, Nolwenn, Romane et Servane. Merci pour tous ces souvenirs, pour votre soutien, votre écoute, pour ces expériences sociales partagées et toutes celles à venir.

À cette promotion qui m'a accueillie chaleureusement en SMa4. Merci pour ces fous rires, ces gardes partagées et ces belles soirées.

À Raphaël et Sarah, merci pour votre soutien indéfectible tout au long de mes études

Liste des abréviations

BD : Bande Dessinée

DPP : Dépression du Post-Partum

AMP : Aide Médicale à la Procréation

PMI : Protection Maternelle et Infantile

APD : Analgésie Péridurale

EPP : Entretien Prénatal Précoce

EPNP : Entretien Post-Natal Précoce

Table des matières

Introduction	1
1. La Bande Dessinée (BD)	1
1.1 Définition	1
1.2 Histoire	2
1.3 Le Roman Graphique	3
1.4 Place des autrices et dessinatrices dans le monde de la BD	4
1.5 Place de la BD dans des sujets liés à la santé	5
1.6 Place de la BD dans la bibliothérapie	6
2. La Dépression du Post-Partum (DPP)	7
2.1 Définition et épidémiologie	7
2.2 La BD traitant de la dépression du post-partum	10
3. Problématique, objectifs et hypothèses de recherche	11
Matériel et méthode	12
1. Type d'étude et période d'inclusion	12
2. Echantillon	12
3. Méthode de recrutement	13
4. Déroulement des entretiens	13
Résultats	14
1. Description de l'échantillon	14
2. Synthèse par entretien	14
2.1 Entretien n°1 : Clémence	14
2.2 Entretien n°2 : Elise	16
2.3 Entretien n°3 : Fanny	18
2.4 Entretien n°4 : Iris	19
2.5 Entretien n°5 : Julie	21
2.6 Entretien n°6 : Marissa	22
2.7 Entretien n°7 : Sarah	24
3. Analyse thématique des entretiens	25
Discussion	27
1. Forces et faiblesses de l'étude	27
1.1 Points faibles de l'étude et biais constatés	27
1.2 Forces de l'étude	27
2. La Dépression du Post-Partum	27
2.1 Les symptômes	27

2.2	Difficulté à verbaliser ses ressentis	29
2.3	Les pressions autour de l'alimentation	31
2.4	L'entourage.....	32
2.5	Prise en charge de la DPP	33
3.	La BD dans le parcours des femmes.....	34
3.1	L'accès à la BD	34
3.2	À quel moment du parcours.....	35
3.3	Impact de la lecture.....	36
3.4	Possibilité de prévention par la BD	37
4.	Propositions et perspectives	38
	Conclusion	39
	Bibliographie	
	Références des BD utilisées pour l'analyse	
	Annexes	

Introduction

Durant nos études de sages-femmes nous pouvons avoir l'occasion de rencontrer des femmes qui, par le biais de leurs lectures, ont pu s'informer différemment sur la grossesse et la naissance de leur enfant à venir. En discutant avec elles, nous avons pu découvrir notamment que la Bande Dessinée (BD) pouvait offrir une nouvelle forme d'éducation à la périnatalité. Cela témoigne d'une volonté des patientes de s'informer et d'être actrices dans leur parcours de soin. Nous nous sommes donc intéressés à la place de la BD dans les sujets de santé, de la périnatalité et nous avons choisi d'axer notre recherche sur la dépression du post-partum (DPP), enjeu de santé publique majeur. Les chiffres de la dernière Enquête Nationale Confidentielle sur les Morts Maternelles de 2021 témoignent du nombre important de femmes atteintes par cette pathologie et du taux de mortalité engendré. (1) Dans cette introduction, nous traiterons donc de la Bande Dessinée et du roman graphique, de leur place dans les sujets liés à la santé, puis de la DPP et des BD traitant de celle-ci.

1. La Bande Dessinée (BD)

Initialement considérée comme un art mineur et un sous-genre de la littérature, la bande dessinée a trouvé son public dans les années 1960 et cela lui a permis de s'inscrire comme le « neuvième art ». Actuellement, un livre sur cinq qui est acheté en France est une BD et elle occupe la troisième position en terme de volume de vente, après les romans et les ouvrages jeunesse. Autrefois considéré comme un genre enfantin, l'âge moyen actuel des lecteurs de BD est de 34 ans. (2)

1.1 Définition

La BD est un mode d'expression (un genre) et un médium (un format bien défini). C'est un art qui se dit séquentiel dans sa définition traditionnelle. Elle raconte une histoire par la succession de dessins et de textes dans des cases. Les personnages dialoguent grâce à des bulles (phylactères) et des onomatopées, ce qui permet de retranscrire leurs pensées et leurs émotions. Les planches sont le plus souvent divisées en bandes puis en vignettes. Parfois, on retrouve des récapitulatifs en haut de page qui servent de voix-off, établissant un contexte particulier. Dans sa BD *L'Art invisible*, Scott McCloud explique que, malgré les cases successives, ce sont les ellipses qui sont essentielles dans la BD.(3) En effet, celles-ci

permettent au lecteur de « construire mentalement une réalité globale et continue » et ainsi de « restituer le temps et le mouvement ». (4,5)

La BD est un outil de médiation grâce à l'association du texte et des dessins qui permet la transmission du message. Cette association, qui est une double piste narrative, permet de stimuler deux zones cérébrales, verbale et visuelle, et donc une meilleure mémorisation à long terme. Le dessin et le texte se complètent, comme l'explique la scénariste et dessinatrice Pellici : « Il y a des choses que je peux exprimer en dessin que je ne peux pas exprimer en mots. Beaucoup de notions qui restent abstraites sans schéma. Pour moi c'est assez naturel : si je dois expliquer de la science à quelqu'un je dois le faire en dessin ». (6) De plus, la BD propose un espace-temps qui permet de feuilleter, de revenir, de faire des pauses, et ainsi, de mieux s'appropriier les informations délivrées. Le lecteur est ainsi acteur dans sa lecture, sa concentration et son imagination participent à la narration et à la construction des connaissances. (4)

1.2 Histoire

La première BD, telle qu'elle est décrite traditionnellement, a fait son apparition au XIX^{ème} siècle grâce à Rodolphe Töpffer, un dessinateur suisse qui s'est inspiré de la pièce *Le Bourgeois Gentilhomme*. Ce nouveau genre a vite été popularisé et a pris sa place dans les journaux imprimés du XIX^{ème} siècle et du début du XX^{ème}. On considère les origines de la BD bien plus anciennes, comme il a été décrit dans la préhistoire sur les tapisseries retraçant les épopées guerrières ou dans l'Égypte Antique sur des tombes. (5)

Suite à cela, la BD s'est répandue en Europe ainsi qu'aux États-Unis sous forme de courtes histoires humoristiques, publiées dans les périodiques. Elles se nomment alors « bandes-dessinées » en France, « comics » aux États-Unis et « mangas » au Japon. Les comics vont déferler sur l'Europe à partir de 1930 comme *Le Journal de Mickey* (1934) et tous les *Actions Comics* comme *Superman* par la suite (1938). Ce nouveau genre de BD est décrié en France par les auteurs et dessinateurs qui voient leurs productions ralentir. En Europe, il faudra attendre l'entre-deux guerres pour connaître l'âge d'or de la BD franco-belge avec notamment les productions d'Hergé avec *Les Aventures de Tintin* et *Le Journal de Spirou* de Jean Dupuis. Les productions sont encadrées dès 1949 par une loi sur « les publications destinées à la jeunesse » qui interdit de « présenter sous un jour favorable le banditisme, le mensonge, le

vol, la paresse, la lâcheté, la haine, la débauche ... ». (7) C'est un tournant dans la production de BD car tout ce qui relève de la fantaisie, du merveilleux, de la science-fiction ou du fantastique est alors suspecté de détourner l'enfant du réel. Les publications dites « réservées aux adultes » sont également directement touchées par cette loi. (6) Cette loi ne sera abrogée qu'en 2015.

Dans les années 1960 des périodiques vont faire leur apparition comme *Pilote* dans lequel on verra les premiers pas d'*Astérix*, de *Lucky Luke* ou d'*Achille Talon*. Cet hebdomadaire traite également de sujets d'actualité, de société et regroupe de nombreux dessinateurs. En 1970 *Charlie Hebdo* fait son apparition et traite également des sujets de sociétés en BD et de façon satirique. Il y a alors une affirmation de la vitalité de la nouvelle BD française et cela permet une reconquête du public adulte jusque-là oublié. En parallèle, plusieurs maisons d'éditions apparaissent comme Glénat ou Delcourt, permettant ainsi une augmentation des productions et une affirmation de sa place dans l'édition. La BD est présentée dans les festivals et s'affirme sur les plans plastiques et littéraires avec de nombreux dessinateurs et auteurs. (8)

1.3 Le Roman Graphique

Le genre de la BD a évolué au fil des décennies et le roman graphique fait partie de ces évolutions. En 1964 le terme « *graphic novel* » a été utilisé dans un article de Richard Kyle dans lequel il critique l'usage des termes « *comics strip* » pour des ouvrages qui n'ont plus rien de comique. Il propose donc le terme de « *graphic novel* » pour des BD plus « artistiquement sérieuses ». (9) On attribue au dessinateur américain Will Eisner le terme de « roman graphique » pour son ouvrage *Un pacte avec Dieu* de 1978, un ouvrage différent dans sa forme et dans sa manière de traiter l'histoire narrative. Le terme « Roman graphique » est encore débattu aujourd'hui mais on peut le définir comme une évolution de la bande-dessinée, par une forme et un fond plus libres que les codes de la BD dite traditionnelle (de 48 pages, A4) et traitant d'autres sujets que les *comics* américains ou que les BD franco-belges. Le dessin n'est plus uniquement au service du texte mais le complète. C'est un album qui a une forte pagination, avec une approche graphique simplifiée et un traitement un peu plus littéraire. (10) Le roman graphique peut être une adaptation littéraire, une biographie, un polar, une enquête ... Il permet aussi pour les auteurs d'aborder des sujets de société, de savoir, de politique et des sujets documentaires. (11,12) Ce format a gagné en légitimité grâce à plusieurs ouvrages comme *Maus* d'Art Spiegelman (publié en 1986, traitant de l'histoire de la

Shoah) ou comme *Persepolis* de Marjane Satrapi (publié en 2000, récit autobiographique de sa jeunesse à Téhéran lors de la révolution Islamique, adapté en long métrage d'animation en 2007). De nombreux sujets peuvent être abordés à travers les romans graphiques comme des sujets économiques (*Economix* de Michel Goodwin et Dan E.Burr, paru en 2012, raconte l'histoire économique de la France), des sujets historiques (*L'histoire de France en BD* de Dominique Joly et Bruno Heitz, paru en 2015) ou des sujets féministes (*Culottées* de Pénélope Bagieu, deux tomes parus en 2016 et 2017, histoires de femmes ayant marqué l'Histoire).

1.4 Place des autrices et dessinatrices dans le monde de la BD

Le monde de la BD a toujours été très masculin. Les comics étaient écrits et dessinés par des hommes pour être lus essentiellement par des hommes et adolescents. En 2016, selon l'étude menée par l'Association des Critiques et journalistes de Bande-Dessinée, seulement 12,8% des auteurs étaient des femmes. (13) Cela a eu comme répercussions des représentations féminines dans les BD caricaturées, avec des rôles souvent secondaires. (2,14)

Grâce à la BD, les femmes artistes peuvent se dessiner, dessiner leurs corps, leurs traumatismes et leurs désirs. Elles peuvent se représenter comme elles le souhaitent et non pas comme les hommes peuvent les voir, avec une image stéréotypée et sexualisée. Nous pouvons prendre l'exemple d'Aline Kominsky-Crumb qui a dessiné des corps jugés laids, Phoebe Gloeckner ayant dessiné la violence sexuelle chez les adolescents et Alison Bechdel qui a représenté la nouvelle génération de lesbiennes. La BD permet aussi d'exagérer les traits comme il n'est pas possible de le faire à la télévision où l'image est limitée au corps réel. (15)

On retrouve à l'heure actuelle de plus en plus d'autrices et de dessinatrices qui luttent depuis plusieurs années pour faire leur place dans le monde de la BD et pour pouvoir se faire éditer. Le rapport du Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes de 2018 rapporte que les créatrices de BD sont moins publiées et qu'elles ont plus de difficultés pour s'insérer dans cette voie professionnelle. (16) Ces créatrices ont moins de subventions et d'aides à la publication, sont moins reconnues par la critique, dans les manifestations culturelles et dans les institutions, par rapport à leurs homologues masculins. Elles sont reléguées aux postes de scénaristes, coloristes, éditrices ou maquettistes. L'enquête sur la situation des auteurs des Etats Généraux de la bande dessinée de 2016 constate que les créatrices forment la catégorie sociale la plus précaire du marché de la BD. (17,18)

Plusieurs créatrices ont décidé de publier de manière indépendante et deux réseaux engagés dans la visibilité, la reconnaissance et la valorisation des femmes dans ce milieu ont vu le jour : l'Association Artémisia (2007) et le Collectif des Créatrices de Bande-Dessinée contre le Sexisme (2014). On peut retrouver dans ce collectif Julie Maroh, autrice de la BD *Le Bleu est une couleur chaude*, adaptée au cinéma avec le film *La vie d'Adèle*, Florence Cestac, autrice et illustratrice de BD dans plusieurs périodiques, Diglee, illustratrice de la BD *Baiser après Metoo* ou *Libres* et Pénélope Bagieu connue pour ses BD *Culottées*. En 2016 au festival d'Angoulême pour le grand prix remis à un auteur pour récompenser son œuvre, il ne figurait aucune femme parmi les 30 nommés. Le collectif a lancé une protestation qui n'a été relayée dans les médias que lorsque Riad Sattouf (connu pour ses BD *L'Arabe du futur* et *Les cahiers d'Esther*) s'était retiré de cette liste qu'il jugeait inégalitaire, suivi par dix autres artistes nommés. (19)

Malgré la précarisation du statut des créatrices de BD, ce milieu évolue et se diversifie, comme le décrit François Le Bescond, directeur éditorial chez Dargaud en France : « La féminisation de la profession joue incontestablement dans l'émergence de nouveaux thèmes. Il existe de plus en plus d'autrices qui apportent un regard différent, qui enrichissent ce médium. » (11)

1.5 Place de la BD dans des sujets liés à la santé (12,20,21)

Les pathographies médicales sont des bandes dessinées représentant des parcours de soins à travers l'histoire de patient. Ce type de support est actuellement populaire et se veut accessible à tous. Il est très présent sur les réseaux sociaux et diffusé par les professionnels de santé ou par les groupes de patients. Ces récits graphiques présentent de nombreux avantages pour améliorer la compréhension comme le recours à la narration, les dessins aux formes et aux couleurs multiples et la représentation des dialogues entre patient et personnel soignant. Cela permet une vision globale de la situation pour le patient, comme pour son entourage : diagnostic de la maladie, le traitement, le parcours de soin mais aussi les émotions que le patient peut ressentir à travers toutes ces étapes. Le patient peut s'identifier au vécu du personnage principal contrairement aux explications médicales délivrées par le personnel soignant ou par la documentation écrite. Ces BD partagent des informations factuelles certes, mais offrent également la possibilité de prendre conscience de soi, de se rassurer, d'éprouver de l'empathie et d'explorer l'impact de la maladie sur les relations et sur la vie.

C'est pour cela que les romans graphiques médicaux peuvent être considérés comme un moyen de communication adapté dans le domaine de la santé car ils complètent les éléments communiqués par le médecin. En France, on peut retrouver de nombreux sujets abordés dans ces pathographies, comme dans *Les Petites Victoires* d'Yvon Roy (histoire du fils de l'auteur atteint d'autisme), *Goupil ou Face* de Lou Lubie (histoire de l'autrice atteinte de troubles bipolaires), *Ce n'est pas toi que j'attendais* de Fabien Toulmé (histoire de sa fille atteinte du syndrome de Down), *Carnet de Santé Foireuse* de POZLA (histoire de l'auteur atteint de la maladie de Crohn) ou *La Parenthèse* d'Elodie Durand (histoire de l'autrice atteinte d'une tumeur cérébrale).

Ces BD permettent aussi aux patients de sortir du cliché et de lever le tabou autour des maladies comme l'explique le psychiatre Jean-Michel Delile, en parlant des BD *Goupil ou Face* de Lou Lubie et de *C'est comme ça que je disparaissais* de Mirion Malle qui traite de la dépression : « Un des problèmes majeurs des personnes qui souffrent de troubles psychiatriques, quels qu'ils soient, c'est qu'elles n'identifient pas le problème comme étant une maladie, mais une tare personnelle. Ce genre de BD peut aider à sortir de ce cliché. En plus de déculpabiliser cela signifie qu'on peut combattre la maladie. C'est parfaitement en harmonie avec ce qu'on développe en psychiatrie : une co-construction pour que les personnes soient les acteurs de leur traitement ». (22)

1.6 Place de la BD dans la bibliothérapie (23,24)

C'est en 1960 que l'on a défini la bibliothérapie comme étant « l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outil thérapeutique en médecine et en psychiatrie, (...) un moyen de résoudre des problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée », en bref, le soin par les livres. William Menninger décrit le processus bibliothérapeutique par quatre processus psychologiques au rôle potentiellement thérapeutique : l'identification (aux personnages ou aux situations rencontrées dans l'histoire) et la catharsis qui en découle (émotions du lecteur en lien avec l'histoire), l'expérimentation par délégation de l'expression de traits de personnalité différents des siens, la confrontation de ses idées avec celles de l'auteur et la gratification narcissique retirée de l'expression de l'imagination et du renforcement du moi par l'accroissement des connaissances. (25) Une discussion doit avoir lieu en post-lecture avec un médecin ou un bibliothérapeute afin de permettre au lecteur de comprendre ses émotions et ses comportements.

Pour l'histoire moderne on peut citer l'américaine Sadie Peterson Delaney, qui à partir de 1924, au sein de la bibliothèque de l'hôpital des Anciens Combattants à Tuskegee, a travaillé conjointement avec les médecins pour proposer des livres sur mesure aux anciens combattants. Le but étant d'améliorer le psychisme de ces hommes traumatisés. Elle a ainsi été reconnue comme une pionnière de la bibliothérapie moderne et ses travaux ont été reconnus par l'université d'Atlanta. Pour citer des travaux plus récents, en 2010 l'Université de Liverpool a étudié l'impact de la lecture sur une durée de 12 mois chez des personnes souffrant de dépression et a mis en évidence un mieux-être social, psychologique et émotionnel pour ces personnes. (26)

Actuellement au Royaume-Uni les médecins peuvent faire des prescriptions de livres ou d'abonnement à la bibliothèque, et ce grâce à un programme national lancé en 2013 par la *Reading Agency*. La bibliothérapie y est institutionnalisée pour prendre en charge les maladies mentales, les addictions, les malades en phase terminale ou les traumatismes de l'enfance. En France, les pratiques professionnelles autour de la bibliothérapie sont peu répandues aujourd'hui et très peu d'études portent sur le sujet.

La bibliothérapie n'inclut pas le roman graphique dans sa définition première puisqu'elle ne concerne au départ que des ouvrages en format « livres ». Mais le terme « *Graphic medicine* » existe maintenant grâce au médecin et artiste Ian Williams, créateur du collectif *Graphic medicine* composé de chercheurs universitaires, de professionnels de santé, d'auteurs et d'artistes. Ce collectif aborde cette idée de soins par la BD et ce genre littéraire comme un outil supplémentaire pour enrichir la relation soignant-soigné. Ce collectif organise une conférence annuelle sur le sujet dans le monde anglophone. Le processus bibliothérapeutique décrit par William Menninger peut également être appliqué à la bande dessinée (identification, catharsis et discussion).

2. La Dépression du Post-Partum (DPP) (27)

2.1 Définition et épidémiologie

Le post-partum est défini comme l'année suivant l'accouchement et il est considéré comme une période à risque accru de dépression car il comprend de nombreux remaniements : corporels, identitaires, psychiques et sociaux. (28) Ce risque est trois fois supérieur par rapport à un autre moment de la vie. La DPP se définit comme un trouble dépressif caractérisé, sans

caractère psychotique, survenant l'année suivant la naissance de l'enfant.(29) La DPP touche 10 à 20% des femmes ayant accouchées (les chiffres diffèrent selon les études) et c'est l'une des plus importantes complications du post-partum au vu du risque suicidaire. (1,30) On parle de dépression précoce avant six semaines post-accouchement et de dépression tardive lorsqu'elle se déclare entre six et dix semaines. Pour une femme sur trois dans ce cas, la dépression débute au cours de la grossesse.

Elle se caractérise par des symptômes physiques (asthénie, troubles du sommeil, troubles de l'appétit, baisse de libido), des symptômes émotionnels (tristesse profonde, anhédonie, culpabilité, pleurs répétés, regard fuyant, irritabilité, excès de colère) et symptômes cognitifs (perte d'intérêt, troubles de concentration, hypervigilance envers l'enfant). Il peut y avoir également une angoisse très intense, centrée sur l'enfant, et des phobies d'impulsion. Ces phobies sont des pensées intrusives obsédantes reposant sur la crainte d'un passage à l'acte dangereux, violent ou déplacé envers l'enfant (comme se voir le jeter par la fenêtre, l'étouffer, le faire tomber dans les escaliers, le noyer dans son bain, pratiquer des gestes à connotation sexuelle sur lui au moment du change). Ces pensées sont extrêmement violentes, culpabilisantes et honteuses pour les mères qui les vivent.

Tout ce vécu est difficile à décrire et à partager avec l'entourage ou avec un professionnel de santé au vu de la culpabilité ressentie. Il est fréquent que ces femmes se sentent inadéquates et incapables de s'occuper de leur enfant et qu'elles se sentent également coupables de ne pas suffisamment bien s'occuper de lui ou de l'aimer assez.

Des idées suicidaires peuvent aussi apparaître au vu de la souffrance éprouvée par ces femmes. Ce qui fait la particularité de la DPP par rapport à une dépression classique est l'humeur dépressive majorée le matin, une absence de ralentissement psychomoteur, et moins de perturbations dans la vie courante. En effet, la mère effectue tout de même les tâches domestiques et s'occupe de son enfant. La DPP peut donc passer inaperçue et elle était même surnommée « la dépression souriante » lors de sa découverte. Des stratégies d'adaptation peuvent être mises en place par les mères pour feindre le bonheur et ne pas dévoiler leurs difficultés et souffrances psychiques.

Plusieurs facteurs de risque de vivre une DPP sont reconnus : les facteurs sociodémographiques (précarité, isolement, célibat, grossesse adolescente ou tardive, femme

immigrante), les facteurs familiaux (vulnérabilité génétique et héritabilité de la DPP), les antécédents de traumatismes survenant dans l'enfance, au cours de la grossesse ou à toute autre période (abus, violence, licenciement, conflits conjugaux, deuil, etc), les facteurs gynécologiques et obstétricaux (primiparité, parcours d'aide médicale à la procréation, grossesse pathologique/anxiogène, prématurité, césarienne, grossesse multiple) et les facteurs en lien avec l'enfant (contraste maternité rêvée/réelle, tempérament du bébé, contraste bébé idéalisé/réel, sexe du bébé).

Il y a un risque de récurrence pour les femmes touchées, que ce soit dans une grossesse ultérieure ou dans toute période non périnatale et un risque d'entrer dans un trouble psychiatrique chronique (trouble de l'humeur et psychotique).

On estime aujourd'hui que 50% des femmes atteintes de dépression du post-partum ne sont pas dépistées. Ceci peut s'expliquer par le manque d'informations des femmes, de l'entourage, du personnel soignant/de la petite enfance ce qui entraîne une banalisation des symptômes et une culpabilisation des mères. C'est pour cela que la prévention est nécessaire et que le dépistage systématique est indispensable (recommandé depuis 2005 par la Haute Autorité de Santé) (31). Le Collège National des Sages-Femmes de France recommande d'évaluer ces symptômes en consultation grâce au questionnaire Edinburg Post-Natal Scale. (32)

Ce dépistage doit être pluridisciplinaire et collaboratif (sage-femme, médecin traitant, gynécologue-obstétricien, pédiatre, psychologue, pédopsychiatre, réseaux de périnatalité et PMI) afin d'accompagner les femmes au mieux et de leur permettre d'être orientées précocement. Le traitement repose sur une prise en charge psychologique, une thérapie mère-bébé ou de la triade mère/bébé/co-parent et, si besoin, sur une prise d'antidépresseurs. Chaque prise en charge doit être évaluée au cas par cas en fonction des besoins de la mère et de l'enfant.

Il est aussi indispensable pour les professionnels d'évaluer le lien mère-enfant et l'accompagnement des proches envers la mère (partenaire, famille et amis). En effet, la DPP a des conséquences sur le lien mère/enfant avec un impact négatif sur le développement de l'enfant au niveau social, émotionnel et cognitif. Il y a également une survenue plus probable de troubles psychopathologiques précoces ou ultérieurement dans le parcours de vie de

l'enfant. Une prise en charge précoce de la DPP de la mère permet de limiter, voire d'empêcher, les effets relationnels et développementaux pour l'enfant, ainsi qu'une implication majorée d'un co-parent ou de la famille, qui permet au bébé d'établir des interactions autres que celles avec sa mère. (29,33)

La DPP peut également toucher les pères, 4 à 13% selon les études. Les symptômes se rapprochent de ceux des mères : tristesse, troubles du sommeil, isolement social, abus de toxiques, conflits et/ou violences conjugales, colère, agressivité, plaintes physiques, fuite. (29)

La DPP est à différencier de plusieurs notions comme le baby blues, le burn-out parental ou le regret maternel. Le baby blues est un trouble émotionnel d'intensité modérée survenant dans les premiers jours suivant la naissance et il est considéré comme une phase transitoire normale (10 jours maximum) touchant 50 à 70% des femmes ayant accouché. Il se traduit par une labilité émotionnelle, une fatigue importante, ainsi que par des doutes sur les capacités maternelles. Le burn-out parental est un syndrome d'épuisement en lien avec le rôle parental et se définit par quatre dimensions : un épuisement physique et émotionnel, une saturation et une perte de plaisir, une distanciation émotionnelle envers ses enfants et un contraste entre la représentation du parent passé et celle du parent actuel. Ce syndrome touche 2 à 11% des parents selon les études et peut survenir à n'importe quel âge de l'enfant. Il se distingue principalement de la DPP par une affectation de la sphère parentale mais les autres domaines de vie, comme le travail ou les loisirs, ne sont pas touchés. (34) Quant au regret maternel, ce n'est pas une pathologie mais un sentiment de regret envers son rôle de mère qui comprend la charge mentale et les responsabilités qui en découlent. Ce n'est pas pour autant un regret de l'enfant. (29,35)

2.2 La BD traitant de la dépression du post-partum

Parmi les BD traitant de la dépression du post-partum, nous pouvons citer plusieurs ouvrages disponibles en France : *Chute Libre* de Mademoiselle Caroline [1], *Chère Scarlet : l'histoire de ma dépression post-partum* de Wong Teresa [2], *La remplaçante* de Sophie Adriansen et de Mathou [3], *À la dérive* de Louison Nielman et d'Elisa Gonzalez [4], *Merci mon fils, Vaincre sa dépression maternelle et ses traumas grâce à l'EMDR* de Zoéli [5], *Baby Bleu* de Marion Nail [6]. Ces BD sont pour la plupart inspirées des histoires personnelles des créatrices, à l'exception de *À la dérive*, écrit par une psychologue clinicienne spécialisée dans la

périnatalité. On y suit l'histoire de protagonistes féminines à travers leur expérience de la grossesse et de la maternité, ou de leur réflexion *a posteriori* sur leur vécu et sur leur reconstruction, comme dans la BD *Baby Bleu*. Concernant les couleurs de ces BD on remarque beaucoup de bleu, de couleurs froides, représentant la mer, les larmes. La BD *Chère Scarlet* arbore, quant à elle, une couverture pleine de pommes rouges recouvrant le personnage et les dessins contenus à l'intérieur sont noirs et blancs. On identifie pour ce corpus de BD des dessins à ligne claire et épurée. Le but premier n'étant pas un esthétisme détaillé mais une transmission des émotions à travers les personnages et les illustrations. Même si plusieurs choses distinguent ces BD les unes des autres, on constate des récurrences comme les illustrations des ressentiments tels que la solitude, la tristesse ou la culpabilité (Annexe n°1). On retrouve beaucoup de métaphores sur le fait de tomber, de couler, de sombrer (Annexe n°2). Il y a également la description de phobies d'impulsion et d'idées suicidaires (Annexe n°3), l'illustration de la charge mentale au quotidien (Annexe n°4), de la difficulté du post-partum et des changements corporels (Annexe n°5) et des pistes d'aide pour les protagonistes ou des messages d'espoir (Annexe n°6). Pour les créatrices de ces BD le message est clair, il faut lever le voile sur le post-partum ainsi que sur la dépression du post-partum. Sophie Adriansen confie que la création de la BD *La remplaçante* était le témoignage de ce qu'elle avait vécu en tant que mère et le but était de « déconstruire le mythe de la maternité rêvée et avertir, mais avec bienveillance ». (36) Mathou, l'illustratrice de cette même BD déclare également qu'il y a beaucoup « de retour de femmes ayant lu la BD » et que ces femmes relatent « qu'elles auraient aimé la lire plus en amont de leur accouchement ». (37) Pour Mademoiselle Caroline, raconter son expérience de la dépression à travers la BD *Chute Libre* a été une manière de faire comprendre aux gens « ce qu'on ressent quand on est là-bas (*au fond*). Comment la descente peut nous faire arriver à ... plus rien. » mais aussi « dire à ceux qui connaissent qu'ils ne sont pas seuls ». (38)

Ces BD sont donc potentiellement une ressource vers laquelle les femmes peuvent se tourner pour s'informer, pour comprendre ou s'identifier.

3. Problématique, objectifs et hypothèses de recherche

A l'issue de cette recherche bibliographique nous avons établi la problématique suivante : quel rôle peut avoir la BD comme outil dans le parcours thérapeutique des femmes touchées par la DPP ?

Notre objectif premier était de savoir s'il existait ou non un impact de la lecture des BD traitant de cette pathologie pour les femmes concernées. Nous avons voulu également déterminer à quel moment les femmes se tournaient vers ces BD, par quels moyens elles y avaient accès et si ces BD pouvaient être utilisées en tant qu'outil de prévention de la DPP. Suite à cela, nous avons émis plusieurs hypothèses tels que l'impact bénéfique de lecture de BD traitant de la DPP pour les femmes concernées, une possibilité d'utiliser la BD comme outil de prévention, une lecture souvent en post-natal, conseillée par l'entourage (famille/amis) et un attrait initial de ces femmes pour la lecture.

Matériel et méthode

1. Type d'étude et période d'inclusion

Afin de répondre à notre problématique, d'atteindre nos objectifs et de vérifier nos diverses hypothèses, nous avons fait le choix de mener une étude qualitative et rétrospective, *via* des entretiens semi-dirigés. Cette enquête de terrain était l'approche la plus adaptée afin d'écouter les femmes sur ce qu'elles avaient vécu et sur leurs ressentis. Ces entretiens étaient constitués de questions ouvertes et de relances afin de recentrer le discours sur le sujet de recherche.

Après l'avis favorable du Comité Local d'Éthique de la Recherche en Santé (CLERS) du centre hospitalier universitaire (CHU) de Caen et de l'Université Caen Normandie, obtenu en Juin 2023 (Annexe n°7), nous avons pu commencer le recrutement de patientes. La période d'inclusion de notre population s'est étendue d'août 2023 à Novembre 2023.

2. Echantillon

Les critères d'inclusion à cette étude étaient : des femmes ayant lu des BD sur la dépression du post-partum et ayant vécu une dépression du post-partum.

Les critères d'exclusion de cette étude étaient : les femmes ayant vécu un deuil périnatal, celles présentant un trouble psychiatrique diagnostiqué, les personnes mineures, des femmes n'ayant pas présenté de dépression du post-partum et enfin celles n'ayant pas lu de BD traitant du sujet.

Sept femmes ont accepté de participer à cette étude et toutes présentaient les critères d'inclusion requis.

3. Méthode de recrutement

Nous avons diffusé un appel à témoignages *via* l'Association Maman Blues (association de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle) et *via* les créatrices de BD, Mathou, Sophie Adriansen, Mademoiselle Caroline, Louison Nielman (sur leurs réseaux sociaux). Nous avons aussi été en contact avec les professionnels du Dispositif Spécifique Régional de Périnatalité des Hauts de France (ayant eux-mêmes créé une BD sur la DPP et l'ayant diffusée dans les maternités de la région). Ces démarches nous ont permis d'être mis en contact avec sept enquêtées qui se sont portées volontaires pour participer à l'étude.

4. Déroulement des entretiens

Trois entretiens se sont déroulés en présentiel, dans une forêt, un café et un bureau. N'habitant pas dans les mêmes régions, les quatre autres se sont fait par visioconférence, *via* l'application WhatsApp. Les entretiens ont duré entre 40 minutes et une heure. Pour mener les entretiens semi-dirigés, un guide d'entretien a été créé et nous a servi de trame pour s'assurer que tous les thèmes que nous avons déterminés seraient abordés (Annexe n°8). Trois thèmes ont été retenus : le parcours de grossesse, l'histoire de la dépression du post-partum et le rapport à la BD. Avant de s'entretenir avec elles, les enquêtées ont eu accès à un formulaire d'information (Annexe n°9) et ont signé un consentement écrit précisant qu'elles acceptaient de participer à l'étude et d'être enregistrées (Annexe n°10). Suite à leurs enregistrements, les entretiens ont été intégralement retranscrits (Annexe n°11) avec une anonymisation des données pouvant être reconnaissables : prénom, nom, lieux, noms des maternités.

Nous avons réalisé une analyse thématique suivant les différents thèmes du guide d'entretien (Annexe n°12) puis une synthèse de chaque entretien.

Résultats

1. Description de l'échantillon

Enquêtée	Age	Lieu de Naissance	Statut marital	Situation familiale	Niveau d'étude	Profession
Clémence	42	France	Mariée	3 enfants	Bac+5	Ingénieure en reconversion
Elise	38	France	Pacsée	2 enfants	Bac+4 et IUT	Bibliothécaire
Fanny	31	France	Pacsée	1 enfant	Bac+5	Gestionnaire de formations
Iris	41	France	Mariée	1 enfant	Bac+3	Technicienne d'études cliniques
Julie	39	France	Mariée	3 enfants	Bac+3	Professeur des écoles
Marissa	40	Colombie (arrivée en France à ses 20 ans)	Mariée	2 enfants	Bac+3	Graphiste
Sarah	33	France	Pacsée	1 enfant	Bac+3	Educatrice de jeunes enfants

Sept femmes composent l'échantillon. Leurs prénoms ont été modifiés afin de préserver leur anonymat.

2. Synthèse par entretien

2.1 Entretien n°1 : Clémence

Clémence a 42 ans, elle est mariée, a trois enfants et elle est en reconversion professionnelle afin d'être accompagnatrice en périnatalité.

Elle décrit sa première grossesse comme étant simple sur le plan physique mais très compliquée psychologiquement, du fait du décès d'une amie suite à une embolie amniotique. La grossesse est arrivée vite et Clémence ne se projetait pas en tant que mère.

Concernant son accouchement, il a eu lieu à terme, sous Analgésie Péridurale (APD) et s'est déroulé très vite. Clémence n'avait plus de ressenti physique avec l'APD. Elle n'a donc pas eu

la sensation de poussée et n'a pas senti le moment d'expulsion de son bébé. Elle décrit la rencontre avec sa fille comme étant la découverte d'un magnifique bébé et en même temps a eu le sentiment de tomber.

Clémence est rentrée chez elle au bout de trois jours et raconte l'importance de son allaitement dans la relation avec sa fille. Elle a été soutenue par une sage-femme dans cet allaitement auquel elle tenait fortement et qu'elle a pu continuer pendant quatre mois jusqu'à la reprise du travail.

Pendant le post-partum Clémence était assez isolée, son conjoint a repris le travail au bout de trois jours et sa famille était loin. Elle ne parlait pas de ce qu'elle pouvait ressentir car elle se sentait monstrueuse d'avoir des phobies d'impulsion et elle ne comprenait pas ce qui lui arrivait. Elle culpabilisait beaucoup de ne pas réussir à « *savoir-faire* », elle ressentait beaucoup de honte. Clémence raconte aussi des pensées suicidaires qui obligeaient son conjoint à devoir fermer toutes les fenêtres de l'appartement car « *le risque était trop grand* ».

Clémence ne s'est pas faite aidée pendant sa DPP car elle n'a pris connaissance du mot « *dépression du post-partum* » qu'à sa seconde grossesse, deux ans plus tard. Elle est rentrée en contact avec l'association Maman Blues suite à la naissance de son troisième enfant, après avoir lu le témoignage d'une autre maman. Cette association l'a mise en lien avec un psychologue avec qui elle a pu en parler et travailler sur tout ce qu'elle avait vécu. Elle n'a pas pris de traitement médicamenteux car c'était bien *a posteriori* de sa première grossesse.

Elle pense que cette DPP a eu un impact sur la relation qu'elle entretient avec sa fille, qu'elle décrit comme conflictuelle. Elle culpabilise de ne pas avoir été présente comme elle aurait voulu pour elle pendant ses premières années de vie. Mais elle lui parle beaucoup, elle lui a déjà raconté son histoire et les difficultés qu'elle a rencontrées à sa naissance.

Concernant son rapport à la BD, Clémence se décrit comme une grande lectrice depuis toujours mais plutôt de livres que de BD. C'est dans le cadre de sa reconversion en tant qu'accompagnante en périnatalité qu'elle s'y est intéressée car c'était un format qu'elle pouvait consulter en tant que maman, n'ayant pas beaucoup de temps. Elle trouve que c'est un format qui « *amène des concepts rapidement, de manière hyper digeste* » et que les images parlent parfois plus que les mots. Elle a lu la BD *La remplaçante* dix ans environ après sa DPP et pense que cette BD est arrivée jusqu'à elle sûrement par la suggestion de quelqu'un mais

ne sait plus qui. Ce qui l'a marqué dans cette BD c'est qu'elle reflétait ce qu'elle avait vécu et cela lui a permis de mettre des mots sur son vécu. Elle a partagé cette BD avec son mari et pour lui cela a été une prise de conscience de ce que sa femme avait pu traverser. Clémence a également lu plus tard la BD *Chute Libre*, qu'elle a découverte dans la salle d'attente de son psychologue.

Ces BD lui ont permis d'entrevoir un espoir, de se replonger de façon plus douce dans ce qu'elle avait vécu et d'avoir de l'aide de la part de son conjoint qui avait compris ce qu'était la DPP *via* la BD. Clémence trouve que ces BD ont de l'impact car ce sont des récits personnels. Elle apprécie également que le dessin soit à ligne claire car cela permet de « *peut-être rendre les choses simples* ».

Quant au fait de proposer ce genre de BD en anténatal aux femmes, Clémence pense que cela pourrait être « *salvateur* ». Elle pense que c'est un média ludique, permettant d'apporter des concepts rapidement. Elle trouve aussi que ce thème est très peu abordé aux séances de préparation à l'accouchement et que les connaissances apportées par les BD aux femmes pourraient permettre d'ouvrir le dialogue entre les patientes et les professionnels, telles que les sages-femmes.

2.2 Entretien n°2 : Elise

Elise a 38 ans, elle est pacsée, a deux enfants et elle est bibliothécaire.

Sa première grossesse a eu lieu en 2013, elle était souhaitée mais est arrivée très vite. Elise raconte qu'elle n'était pas prête. Cette grossesse a été marquée par de nombreux vomissements jusqu'au quatrième mois durant lesquels Elise s'est sentie seule et peu soutenue, surtout par les professionnels de santé. Elle a également eu beaucoup d'insomnies par la suite et donc beaucoup de fatigue. En fin de grossesse Elise a développé une pré-éclampsie, ce qui a justifié un déclenchement de l'accouchement. Elle n'appréhendait pas trop l'accouchement mais plutôt l'après, elle s'inquiétait de sa capacité à s'occuper d'un enfant au quotidien.

Elise a eu une maturation cervicale puis le travail a été déclenché. Elle a eu une APD très tôt dans le travail. Elle avait confiance envers les professionnels qui l'accompagnaient. Pendant son accouchement une sage-femme a pratiqué une expression abdominale et une épisiotomie a été réalisée sans qu'on la prévienne. Elise n'a pas mal vécu son accouchement mais après

coup elle s'est rendue compte des actes qui avaient été faits sans son consentement. Une fois son bébé avec elle, Elise était sereine. La rencontre avec sa fille s'est faite « *assez naturellement* ».

Les suites de couches ont été compliquées pour elle car, du fait de sa pré-éclampsie, elle était perfusée et sa tension artérielle était prise très régulièrement. Elle a donc été limitée dans ses mouvements, n'a pu ni faire les soins de sa fille, ni ses soins à elle (hygiène corporelle et dentaire). Elle n'a pas reçu d'aide pendant ses trois jours à la maternité. Elle décrit le sentiment « *d'être prisonnière* » de son lit et de sa fille, ne pouvant pas sortir de sa chambre et même difficilement aller aux toilettes. Elle était désemparée devant les pleurs de son enfant et personne n'est venue l'aider. Elle décrit alors un « *sentiment de solitude, mais horrible !* ».

Lors du retour à la maison elle n'était pas du tout préparée à être diminuée physiquement et à être aussi douloureuse au niveau des seins, de la cicatrice d'épisiotomie, des hémorroïdes. Elle aurait aimé qu'on lui en parle avant. Son conjoint était là pour les premiers jours à la maison et sa mère est aussi venue quelques temps. Les nuits étaient difficiles, ainsi que l'allaitement et Elise se répétait qu'elle n'y arriverait pas, qu'elle était nulle et incapable de s'occuper de sa fille au quotidien. Elle raconte que « *sa descente* » a duré trois mois, qu'elle oscillait entre les émotions, qu'elle pleurait beaucoup, jusqu'à ce que ce qu'elle se sente « *vraiment couler* ». Elle fonctionnait en mode « *pilote automatique* » avec sa fille et se disait que son enfant serait mieux sans elle. Elle était dans une détresse psychologique telle qu'elle nous raconte que « *J'allais en mourir de douleur psychique* ». Son conjoint était présent et s'inquiétait pour elle. Elise a pris rendez-vous dans une unité mère/enfant, dans laquelle elle a été prise en charge par une pédiatre et une psychologue, une fois par semaine, et a commencé un traitement antidépresseur. Elle a également été suivie par une ancienne sage-femme, devenue « *thérapeute* », avec qui elle a travaillé, pendant cinq ans en tout, sur son rôle de mère et de femme.

Concernant la BD Elise aime bien en lire. Elle en a lu étant enfant mais s'y est intéressée plus tard lors de sa formation Métier du Livre. Elle a lu la BD *Chute Libre* de Mademoiselle Caroline pendant sa DPP, avant sa prise en charge. Elle pense y avoir eu accès par l'émission *Les Maternelles* où cela avait été abordé. Dans cette BD elle se rappelle d'un dessin en particulier, une personne « *au fond du trou* ». Elle s'est reconnue dans ce dessin, s'est identifiée au personnage et au sentiment profond de solitude. Elle a lu plusieurs choses sur le sujet de la

DPP pendant qu'elle la vivait elle-même et Elise pense qu'elle avait besoin de comprendre et que c'est vers la lecture qu'elle s'est tournée pour cela. Cette BD est venue « *fendiller ce sentiment de solitude* », lui a donné un peu d'espoir pour la suite : « *à la fin elle va mieux, elle s'en sort* ». Enfin, cette BD lui a donné des informations sur la dépression.

Quant au fait de proposer ce genre de BD en anténatal aux femmes, Elise pense que « *ça ne pourrait pas faire de mal* », que ça peut être utile avant, pendant et après et que même les sages-femmes pourraient les proposer. Pour elle, la BD est un objet de loisir, qui peut facilement se manipuler et qui est beau à regarder. De plus, cela permet selon elle de plus s'appropriier les choses comme la dépression ou la grossesse.

2.3 Entretien n°3 : Fanny

Fanny a 31 ans, elle est pacsée, a un enfant et elle est gestionnaire de formations.

Sa grossesse était désirée et elle s'est bien déroulée, que ce soit sur le plan physique ou émotionnel. Fanny ne se projetait pas forcément en tant que future mère mais n'avait pas d'inquiétude sur sa capacité à s'occuper de son enfant.

Concernant son accouchement une césarienne en urgence a dû être pratiquée en début de travail pour anomalies du rythme cardiaque fœtal. Fanny a ressenti beaucoup de stress et s'est sentie perdue à ce moment-là. Elle a été endormie pendant cette césarienne et a rencontré son enfant en salle de réveil quelques heures après. Elle décrit un état « *assez second* » pendant cette période post-accouchement et une incapacité à accueillir son enfant. Son conjoint était présent et a pu s'occuper de leur bébé. Pendant son séjour à la maternité Fanny décrit une grande fatigue, ainsi que des difficultés à évaluer ses besoins et des difficultés pour s'occuper de son enfant.

Lors de son retour à la maison, Fanny raconte avoir ressenti beaucoup de stress, des angoisses irrationnelles et le sentiment « *d'être étrange* ». La relation avec sa fille s'est tout de même établie et elle arrivait à s'en occuper. Elle a senti la situation se dégrader deux mois après la naissance, lorsqu'elle a dû reprendre le travail. Son conjoint, inquiet, a pris l'initiative de l'emmener à l'hôpital, où elle a passé finalement un mois. Fanny décrit avoir été « *gavée de médicaments* » mais s'être sentie mieux à la sortie. Elle ne s'est pas sentie accompagnée après son retour à la maison et la sage-femme qui l'avait suivie pour la préparation à la naissance n'a pas mesuré sa détresse. Elle a eu le sentiment de ne pas être entendue. Après

l'hospitalisation elle n'a pas souhaité aborder ce qui lui était arrivé et c'est six à huit mois plus tard qu'elle a fait un travail thérapeutique avec une psychologue spécialisée dans la périnatalité.

Sur le sujet de la lecture, Fanny aime lire et le fait régulièrement. Elle a lu la BD *La remplaçante* six mois après sa DPP, lorsqu'elle voyait la psychologue. Elle a eu accès aux lectures concernant la DPP grâce aux conseils de sa psychologue et par des amis qui lui en ont offert. Elle s'est reconnue dans le personnage principal et voyait au travers des planches que cette femme était accompagnée et qu'elle pouvait en parler pour aller mieux. Elle décrit cette BD comme « *un soutien* » avec l'impression d'être comprise et le sentiment de ne pas être seule.

Quant au fait de proposer ce genre de BD en anténatal aux femmes, Fanny exprime le fait que ça aurait pu être une bonne idée pour elle, que ce soit sous forme de BD ou d'autre support. De son point de vue, elle n'a pas été assez informée sur la DPP, sur les signes en post-natal et sur les possibles personnes à contacter. De plus, elle précise qu'elle n'aurait pas aimé avoir ce genre de BD lorsqu'elle était en pleine DPP car elle n'avait « *pas envie d'évoquer le sujet* » et voulait « *plutôt faire une croix dessus.* ».

2.4 Entretien n°4 : Iris

Iris a 41 ans, elle est mariée, a un enfant et elle est technicienne d'études cliniques.

Sa grossesse a été obtenue par AMP après quatre ans de parcours et quatre fécondations in vitro. Lors du premier trimestre de la grossesse elle a présenté un décollement placentaire qui a entraîné des saignements et elle a dû rester alitée pendant quatre mois. Elle raconte avoir eu du mal à se projeter dans cette grossesse et avoir été assez isolée pendant cette période du fait de son arrêt de travail et de l'éloignement de son conjoint, parti travailler dans le sud de la France.

Iris a accouché à la fin de son huitième mois de grossesse et elle n'était pas préparée à ce que cela arrive si tôt. Elle a rompu la poche des eaux à domicile puis s'est dirigée vers la maternité où le travail s'est fait naturellement et sans douleur. Elle décrit avoir été « *complètement dans un autre monde* », étonnée de ne pas ressentir de contractions douloureuses. Une APD a tout de même été mise en place, sur les conseils de sa tante qui l'accompagnait. Son mari est arrivé après l'accouchement. C'est à partir de ce moment-ci qu'Iris décrit ne plus rien ressentir, ni contrôler. Au vu d'anomalies du rythme cardiaque fœtal, l'équipe présente a utilisé des

forceps, a réalisé une épisiotomie et une aide-soignante a effectué une expression abdominale. Iris raconte que l'équipe lui « *hurlait dessus* », qu'on la culpabilisait de ne pas pousser efficacement et qu'elle a cru mourir de douleur. Elle évoque une salle où « *il y avait du sang partout* » et où elle n'avait pas envie d'accueillir son enfant. Un interne s'est occupé de suturer son épisiotomie et elle le décrit comme le seul l'ayant considérée. Iris estime qu'elle n'a pas été actrice de son accouchement et ce moment a été vécu comme un traumatisme.

Concernant le post-partum immédiat, Iris s'est sentie « *faible physiquement* », très fatiguée, rencontrant des difficultés pour l'allaitement. Elle a ressenti de la culpabilité de ne pas réussir à nourrir son enfant et a beaucoup pleuré durant sa semaine à la maternité. En rentrant chez elle, elle relate avoir ressenti beaucoup de solitude, de culpabilité et d'angoisses. Elle était peu entourée et non suivie par une sage-femme ou un médecin. Elle a finalement rejoint son conjoint dans le sud de la France et sa famille est venue prendre le relai quelques temps. Elle raconte avoir agi comme « *un robot* » au quotidien, dans le contrôle des repas, des changes et du sommeil de son enfant. Iris n'osait pas dire à ses proches qu'elle se sentait triste et pensait qu'elle n'allait pas sortir de cette situation. Iris n'a pas été prise en charge pour sa DPP et le diagnostic a été posé deux/trois ans plus tard. C'est donc à distance de la naissance qu'elle a consulté une psychologue spécialisée dans la périnatalité. Elle ne pense pas que sa DPP a eu un impact négatif sur la relation qu'elle entretient avec sa fille puisqu'elle a toujours communiqué avec elle sur ses émotions et pense qu'il y a un lien « *indéfectible* » entre elles.

À propos de la BD, Iris a découvert premièrement des livres illustrés par Margaux Motin, puis a découvert l'illustratrice Matou en cherchant dans les rayons des librairies et sur les réseaux sociaux. Elle a lu la BD *La remplaçante* plusieurs années après son accouchement et cette BD lui a permis de prendre conscience que ce qu'elle avait vécu était une DPP, elle n'en avait pas entendu parler auparavant. Elle raconte s'être identifiée au personnage mais surtout aux émotions qu'elle dégageait telles que la tristesse, la solitude ou l'envie « *d'être ailleurs* ». Grâce à cette BD elle a pris conscience que toutes les femmes ne vivaient pas un post-partum comme elle avait pu le vivre. À la suite de sa lecture, Iris s'est renseignée sur la DPP, a connu l'association Maman Blues où elle a pu participer à des groupes de parole et échanger avec d'autres mamans parce qu'il n'y a « *pas de temporalité dans le fait de vouloir aller mieux* ».

Quant au fait de proposer la BD en anténatal, Iris aurait bien voulu avoir ce type d'outils de prévention. Elle aurait aimé être au courant de la possible difficulté du post-partum, de la

tristesse et du « *deuil identitaire* » suite à une naissance. Elle trouve qu'il y a un tabou autour du post-partum et qu'il est important qu'on « *en parle enfin* ».

2.5 Entretien n°5 : Julie

Julie a 39 ans, elle est mariée, a trois enfants et elle est professeur des écoles.

Sa première grossesse s'est bien déroulée, elle la décrit comme « *idyllique* » et Julie était contente d'être enceinte. Elle se posait peu de questions et ne s'imaginait pas trop le quotidien avec un bébé.

Concernant son accouchement, Julie a rompu la poche des eaux chez elle puis s'est rendue à la maternité où le travail s'est déroulé normalement sous APD. Elle raconte son accouchement comme un moment qui s'est fait « *très paisiblement* » et une rencontre heureuse avec son bébé.

Quant à son post-partum immédiat, elle en a peu de souvenirs mais relate une dégradation de son état 24 heures après l'accouchement avec des angoisses, le ressenti de ne pas savoir-faire et une difficulté dans la mise en place de l'allaitement. Les sages-femmes présentes lui donnaient des conseils tous différents et Julie s'est sentie perdue.

Lorsque qu'elle est rentrée chez elle et que son conjoint est reparti travailler, Julie a ressenti des angoisses, une impression de se retrouver face à un bébé inconnu, des difficultés pour répondre aux besoins de son enfant et pour les comprendre. Julie décrit un décalage entre les « *félicitations* » de l'entourage et ce qu'elle ressentait au quotidien : « *moi je ne trouvais pas ça merveilleux du tout.* ». Elle ressentait également de la colère de n'avoir jamais entendu parlé des difficultés au quotidien avec un nouveau-né et de n'avoir pas discuté de ces sujets en préparation à la naissance. Julie a été entourée et aidée par sa famille dans le quotidien et relate que cela a renforcé son mal-être car « *tout était réuni pour que ça se passe bien* ».

Julie ne parlait pas de ce qu'elle pouvait ressentir mais son mari lui a conseillé d'aller consulter sa généraliste au vu de ses crises d'angoisse. Elle l'a rencontrée trois fois et cette généraliste lui a prescrit des somnifères, des anxiolytiques puis des antidépresseurs à la troisième consultation. Son traitement a duré trois mois et elle a vu en parallèle un psychologue pendant un an. Cette psychothérapie lui a permis de « *mettre des mots, de comprendre ce que*

c'était la dépression ». Julie ne pense pas que ça ait « *cassé quelque chose* » dans la relation qu'elle entretient avec son enfant.

Concernant la BD, Julie en lit régulièrement depuis qu'elle est enfant et indique qu'il y en a beaucoup chez elle. Elle a lu la BD *La remplaçante* 10 ans après sa DPP, au moment de la sortie de la BD car elle avait vu la promotion sur les réseaux sociaux de l'illustratrice Mathou. Elle a commandé cette BD car cela faisait « *écho* » avec ce qu'elle avait vécu. Julie s'est reconnue dans cette histoire et a trouvé cela « *réconfortant* » de savoir qu'elle n'était pas la seule à qui c'était arrivé. Elle s'est reconnue dans l'image de la remplaçante car lors de sa DPP elle avait le sentiment « *d'être à côté du rôle qu'elle aurait dû jouer à ce moment-là* ». Elle a utilisé également cette BD comme un support pour pouvoir en parler, la prêter à des amis et pense la remettre à sa fille plus tard si elle en a envie.

Julie aurait aimé lire cette BD avant et avoir plus de prévention sur la DPP, savoir que ça existait. Elle pense que parler de ce sujet en anténatal pourrait « *diminuer l'ampleur* » de la DPP et limiter la culpabilité des femmes. Elle mentionne tout de même une possible réticence de certaines femmes à l'idée d'aborder ce type de sujet pendant la grossesse.

2.6 Entretien n°6 : Marissa

Marissa a 40 ans, elle est d'origine Colombienne, elle est mariée, a deux enfants et elle est graphiste.

Pour sa deuxième grossesse Marissa ne pensait pas débiter une grossesse si rapidement. C'est arrivé lors de la période Covid, dans un contexte d'anxiété généralisée alors qu'elle avait déjà un enfant de trois ans à charge au quotidien. Elle se décrit alors fatiguée physiquement et psychologiquement et être dans un « *état d'inconscience* ». Elle n'envisageait pas de donner naissance à un enfant « *dans un monde qui est mort* ». Le suivi de grossesse a été succinct et vécu dans l'isolement puisque les conjoints ne pouvaient pas être présents à la maternité.

Concernant son accouchement, le travail a été déclenché pour dépassement du terme. Elle relate une prise en charge non optimale par rapport à son premier accouchement. Durant son travail, elle a présenté une hyperthermie et a ressenti une mise à distance entre elle et l'équipe, au vu du contexte de la Covid. Une césarienne a dû être pratiquée pour anomalie du rythme cardiaque fœtal durant laquelle elle a fait une hémorragie de la délivrance. Elle a dû être transférée dans un autre service pour une embolisation des artères utérines et sa fille a

été transférée en néonatalogie pour détresse respiratoire. Marissa a passé quatre jours d'hospitalisation seule, sans visite de son conjoint, avec peu de contacts avec l'équipe médicale et sans contact avec son enfant. Elle décrit une fatigue assommante et des transfusions à répétition. Sa fille a été hospitalisée pendant un mois pour la mise en place de l'alimentation afin de permettre une reprise du poids.

Au retour à domicile, Marissa a ressenti de l'anxiété par rapport à l'alimentation de sa fille et également un regret pour ne pas avoir pu l'allaiter. Elle décrit son comportement comme étant « *obsessionnel* » autour des repas. Elle raconte avoir vécu ce post-partum sans aucune émotion et avoir agi en mode « *pilote automatique* ». Elle était entourée de son conjoint, ainsi que de ses beaux-parents durant cette période, mais sa famille n'a pas pu venir la voir au vu de la fermeture des frontières.

Elle a été suivie par un Centre Médico Psychologique qui lui a conseillé une hospitalisation mère-enfant car son état psychologique se dégradait. Marissa décrit cette hospitalisation de jour comme l'élément qui lui a « *sauvé la vie* ». Elle a également consulté une psychologue qui l'a aidée grâce à la technique de l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et elle est toujours sous traitement médicamenteux.

Concernant la BD, Marissa raconte ne « *jamais avoir été une adepte* ». Elle a lu la BD *Merci mon fils* trois ans après sa DPP et pense y avoir eu accès par une publicité sur les réseaux sociaux. C'est son conjoint qui lui a offert. Après sa prise en charge, elle s'était renseignée sur le sujet de la DPP par des podcasts et des livres mais c'est récemment qu'elle s'est penchée sur cette BD. Marissa s'est identifiée aux images, aux expressions du personnage et à l'histoire. Selon elle, cette BD traite de la DPP mais aussi des « *schémas d'abandon et des schémas de carence* ». Cela lui a montré l'importance de revenir sur son enfance et son histoire pour ne pas reproduire certains schémas.

Quant au fait de proposer ce genre de BD en anténatal aux femmes, Marissa pense que ça peut aider les femmes à « *se dire que ça peut arriver et savoir que faire si ça arrive* ». Elle pense que les femmes enceintes peuvent ne pas être réceptives en anténatal. Au-delà de la BD, Marissa pense qu'il faut parler de la DPP et que ça pourrait être évoqué lors des cours de préparation à la naissance.

2.7 Entretien n°7 : Sarah

Sarah a 33 ans, elle est pacsée, a un enfant et elle est éducatrice de jeunes enfants.

Sa grossesse était désirée et elle est survenue rapidement après l'arrêt de la contraception, pendant la période de la Covid. Sarah a présenté de l'hyperemesis gravidique au premier trimestre, elle est restée isolée à son domicile et a commencé à ressentir des signes de dépression. Elle a été suivie par la psychologue de la maternité et un interne lui a prescrit un traitement par anxiolytiques pour diminuer les vomissements ainsi que l'angoisse. La suite de sa grossesse a été vécue de « *façon sereine* » et elle ne se projetait pas trop dans ce qu'allait être le quotidien avec un enfant. Sarah a développé un diabète gestationnel en fin de grossesse et elle décrit sa prise en charge comme étant « *un peu contraignante* » et un peu stressante.

Concernant son accouchement, il a été déclenché à terme pour diabète gestationnel et suspicion de macrosomie fœtale. Une césarienne en urgence a dû être pratiquée pour anomalie du rythme cardiaque fœtal. Sarah a peu de souvenirs de cette naissance, elle était accompagnée de son conjoint et raconte que la rencontre avec sa fille a été heureuse. Son pédopsychiatre a évalué *a posteriori* un état de stress post-traumatique après cette césarienne.

En post-partum immédiat Sarah ne s'attendait pas à avoir mal, à perdre du sang et à être aussi fatiguée. Elle n'a pas voulu « *déranger* » l'équipe à la maternité et dit s'être fait « *toute petite* » car elle pensait que d'autres patientes avaient plus besoin d'aide.

En rentrant chez elle Sarah était entourée de son conjoint et de sa famille et relate une situation « *plutôt sereine* ». Malgré tout elle n'imaginait pas que l'allaitement maternel serait aussi chronophage et que ce serait aussi « *pesant* » ne plus avoir de temps pour penser à elle. Sarah a senti les choses se dégrader au moment où son conjoint a repris le travail. Elle ressentait beaucoup d'angoisse, de tristesse, faisait des insomnies et avait l'impression « *d'être là sans être là* ». Elle raconte ne plus avoir eu envie « *d'être là* » et culpabilisait beaucoup car elle pensait faire du mal à son conjoint et à sa fille.

Sarah a recontacté la psychologue de la maternité deux mois après son accouchement, qui l'a orientée vers un interne de pédopsychiatrie qui a pu la prendre en charge. Elle a bénéficié d'un traitement anxiolytique et antidépresseur pendant six mois et s'est sentie « *soutenue* »

par ce professionnel. Elle a ensuite consulté une psychologue en dehors de l'hôpital avec qui elle a pu avancer. Sarah confie que sa reprise du travail a été bénéfique dans son parcours car elle a retrouvé un peu de son « *identité* », qu'elle avait occultée les mois précédents. Par rapport à la relation avec sa fille, elle ne pense pas que la DPP a eu un impact négatif mais elle pense qu'elles sont « *fusionnelles à leur façon* ».

Concernant la BD, Sarah en lit régulièrement depuis son enfance et trouve que c'est « *plus simple qu'un livre, plus imagé et plus fun* ». Elle a lu deux BD pendant sa DPP, *La remplaçante* et *Chère Scarlet*. Ces BD lui ont été offertes par deux amies proches à qui elle avait pu parler de ce qu'elle vivait. Sarah raconte qu'elle s'est identifiée au personnage, au dessin et aux mots. Les couleurs des BD l'ont aussi marquée et elle décrit cela comme étant « *très puissant* ». Elle trouve que c'est un « *outil* » intéressant pour les personnes qui vivent une DPP, pour leur entourage, pour les gens travaillant dans le monde de la périnatalité et pour faire connaître la DPP à la population. Elle dit que ces BD l'ont aidée, ainsi que son conjoint qui y a eu accès.

Quant au fait de proposer ce genre de BD en anténatal aux femmes, Sarah pense que ça pourrait être un outil de « *prévention* » et que cela « *amènerait le sujet d'une manière différente et illustrée* ». Elle mentionne tout de même une possible réticence à l'idée d'entendre parler de ce genre de sujet pendant la grossesse parce que « *ça peut faire peur* ». Sarah pense qu'il est important de « *déconstruire ce mythe sur la grossesse* » et que la BD pourrait être un outil de médiation entre les patientes et les soignants.

3. Analyse thématique des entretiens

Une analyse thématique des entretiens a été réalisée et elle figure sous forme de tableaux en Annexe n°12. Pour les quatre derniers thèmes abordés lors des entretiens (rapport à la BD, accès à la BD, l'impact de la lecture et son utilité en prévention), nous avons réalisé une synthèse.

- Concernant l'accès à la BD sur la DPP :

Les femmes de l'échantillon ont eu accès à ce genre de BD de plusieurs manières. Par les réseaux sociaux pour trois d'entre elles, par des connaissances/amies pour trois femmes, par leur psychologue pour deux femmes et par une émission pour l'une d'elle. Parmi les enquêtées, trois ont lu une BD sur la DPP dans la première année post-accouchement (dont

deux pendant leur DPP) et quatre l'ont lu plus d'un an après la DPP, voire même des années après (jusqu'à dix ans post DPP).

À propos de l'attrait pour la lecture, quatre des enquêtées ont dit lire de la BD et aimer ça depuis leur enfance, une préférait les livres aux BD, une découvrait récemment la BD et une n'était pas une « *adepte* » de ce format.

- Concernant la lecture de ce genre de BD :

Toutes les femmes de l'échantillon disent s'être identifiées au personnage et que cela a fait écho à leur vécu et à leur histoire personnelle. Elles parlent de « *soutien* » et ces BD ont rompu le sentiment de solitude. Trois femmes disent avoir vu de « l'espoir » puisque qu'il existait des solutions, qu'il était possible d'en parler et que les personnages guérissaient de la DPP. Deux femmes ont partagé ces BD avec leur conjoint, cela leur a permis de partager leurs vécus avec eux, et une femme considérait que c'était un support qu'elle pouvait partager avec ses amis. Pour une enquêtée, la BD a permis une prise de conscience de sa DPP et une prise en charge *a posteriori* de celle-ci.

Cinq d'entre elles ont été marquées par des dessins spécifiques ou des représentations (image de la remplaçante, représentation d'un dragon pour une mère en colère, l'image de la chute dans le vide, personnage seul dans le noir), une a été marquée par les couleurs des BD, une par une phrase en particulier (« *Ils seraient mieux sans moi.* »). [3]

- Concernant leurs avis sur la possibilité de prévention par la BD :

Toutes les enquêtées avaient un avis favorable sur le fait de proposer la BD sur la DPP en anténatal. Trois femmes pensaient que cela pouvait ouvrir le dialogue entre les soignants (sages-femmes, pédopsychiatres) et les patientes. Trois femmes émettaient une possible réticence à l'idée d'entendre parler de DPP en anténatal et un éventuel manque de réceptivité des femmes enceintes.

De manière plus générale, elles relatent toutes un manque d'informations en anténatal sur la DPP et la possible difficulté du post-partum. Deux femmes mentionnaient la possibilité d'en parler lors des cours de préparation à la naissance et deux femmes évoquaient la nécessité de briser le « *tabou* » ou le « *mythe* » sur la maternité et le post-partum.

Discussion

1. Forces et faiblesses de l'étude

1.1 Points faibles de l'étude et biais constatés

La représentativité de la population de cette étude n'est pas optimale. En effet, la population recrutée était homogène (bac+3 minimum, pas de femme seule, âges 31-42ans) et l'échantillon ne comportait que sept femmes.

Concernant les biais, le premier identifiable de cette étude est le biais de recrutement. Celui-ci s'est fait sur la base du volontariat et nous savons donc que les enquêtées avaient déjà un intérêt pour le sujet. Nous pouvons également évoquer le biais de mémorisation qui affecte les réponses aux entretiens, sachant que pour certaines enquêtées la DPP avait eu lieu 10 ans auparavant et que leur lecture des BD n'était pas récente. Enfin, il y a également un biais d'animation car la formulation des questions et des relances par l'enquêtrice pouvait influencer les propos tenus par les enquêtées.

1.2 Forces de l'étude

La force principale de cette étude est l'utilisation des entretiens qualitatifs. La parole des femmes est au centre de ce mémoire et le sujet de la place de la BD dans le parcours de soin n'aurait pas eu autant d'intérêt s'il avait été traité par une étude quantitative. Les femmes interrogées ont pu s'exprimer librement sur leurs vécus et leurs ressentis. Malgré un faible échantillon et des parcours différents, nous sommes arrivés à une saturation des réponses avec beaucoup de similitudes concernant l'impact de lecture de BD traitant de la DPP.

De plus, nous avons traité un sujet original, peu abordé et peu connu des soignants.

2. La Dépression du Post-Partum

2.1 Les symptômes

Comme décrit dans la littérature, les femmes interrogées décrivaient toutes un nombre de symptômes, physiques, émotionnels ou cognitifs. (27) La symptomatologie est riche et se manifeste différemment selon les personnes atteintes.

Concernant les symptômes physiques, les femmes racontaient en majorité une grande fatigue et pour certaines cela allait jusqu'à l'asthénie :

Fanny : « *Je suis restée allongée longtemps. Je n'avais pas tous mes moyens et forcément j'étais fatiguée et je n'étais pas en forme quoi.* »

Sarah : « *Je sentais en fait une boule au niveau de ma gorge, d'angoisse, et plus ça allait plus elle augmentait, surtout la nuit. Donc je dormais très peu, je faisais des insomnies.* »

Au niveau émotionnel, les enquêtées révélaient une anhédonie (déficit dans la capacité à éprouver du plaisir) et des angoisses :

Marissa : « *Je commençais à ne plus rien sentir, je ne sentais rien, je ne sentais même pas mon corps. (...) Je me coupais de toute émotion. Je m'occupais de mes enfants quand même, de ce que je pouvais en tout cas, les gestes quotidiens étaient assurés. Mais je pense que ma tête n'était pas là.* »

Julie : « *Et petit à petit se sont installées des crises d'angoisse. À chaque fois qu'elle pleurait ça me tordait le bide, j'étais pétrifiée (...) je pleurais beaucoup. J'avais l'impression que c'était sans solution et sans fin. J'avais l'impression que ça ne s'arrêterait jamais.* »

Concernant les symptômes cognitifs les enquêtées présentaient des troubles de l'attention, une perte d'intérêt, ou à l'inverse une hypervigilance envers l'enfant :

Elise : « *Je faisais les soins de manière automatique, sans y prendre aucun plaisir.* »

Iris : « *Ça m'a un peu maintenue à flot, toutes les choses concrètes que moi je pouvais gérer, je m'y accrochais en fait. Et ça a tourné en contrôle de tout.* »

Certaines ont pu ressentir des pensées intrusives ainsi que des phobies d'impulsion :

Clémence : « *Comment avouer à quelqu'un que l'on se voit parfaitement et qu'on se visualise plusieurs fois par jour jeter son bébé par la fenêtre ?* »

Julie : « *J'avais envie qu'elle meure (...) Parce que j'avais envie que ça s'arrête en fait.* »

Comme le rapporte la sixième Enquête Nationale Confidentielle sur les Morts Maternelles, le suicide est l'une des premières causes de mortalité chez les mères, avec les maladies cardiovasculaires. On décompte en France actuellement un suicide maternel par mois, parmi

lesquels 91,3% sont considérés comme « évitables ». (1) Ce rapport rappelle que la santé des femmes ne se limite pas à la sphère obstétricale. Les femmes de notre échantillon révélaient la difficulté du post-partum et évoquaient le suicide comme échappatoire à la réalité du quotidien :

Clémence : « *Moi je n'en voyais pas le bout en fait. À part le suicide, je n'avais pas d'autre solution.* »

Elise : « *Et je me rappelle être à la fenêtre, regarder le sol en bas et en fait je me suis vue au sol. (...) au moins elle n'aurait plus une mère nulle et moi j'arrêteraï de souffrir.* »

2.2 Difficulté à verbaliser ses ressentis

Clémence : « *Ce n'était pas possible (...) Moi je me disais « J'en parle à quelqu'un je finis en taule. », et puis je suis monstrueuse, je suis la pire mère du monde.* »

Fanny : « *Non parce que j'avais l'impression de ne pas être comprise. Quand j'expliquais, on me regardait avec des yeux très écarquillés en me disant que c'était bizarre.* »

Les femmes de notre échantillon révèlent avoir eu du mal à parler, à leur entourage ou à un professionnel, de ce qu'elles pouvaient ressentir. Les injonctions sociétales autour du rôle mère sont encore bien présentes comme le décrivent Chloé Bedouet et Elise Marcende dans leur livre *Dépression du post-partum, la face cachée de la maternité*. Les femmes ont une injonction à la maternité, leur rôle de mère doit être irréprochable et « l'instinct maternel » est encore véhiculé comme une norme. (29) Ces injonctions enferment les femmes dans des attendus auxquelles elles doivent répondre (amour inconditionnel, grossesse idyllique, épanouissement, accomplissement dans sa vie de couple) et cela entraîne une énorme culpabilisation quand celles-ci n'arrivent pas à atteindre ces attendus sociaux :

Clémence : « *J'aurais dû savoir faire quand même, j'étais une femme intelligente, toutes les femmes autour de moi y arrivaient, enfin je veux dire, je n'étais pas plus con qu'une autre, donc j'aurais dû.* »

Julie : « *Ce qui était difficile aussi c'était tous ces messages de gens très bien intentionnés, qui me disaient « Félicitations », que ça devait être merveilleux. Et moi je ne trouvais pas ça merveilleux du tout. Je me disais que je ne devais pas être normale en fait.* »

Comme le décrit Lili Sohn dans sa BD *Mamas, petit précis de déconstruction de l'instinct maternel*, il existe toute une construction sociale autour de la maternité avec l'idée qu'« Une femme veut des enfants. Une femme sait s'occuper d'un enfant. Une femme aime son enfant. » (39) Elle cite également Elisabeth Badinter : « La femme pouvant être mère, on en déduit qu'elle devait l'être ... et ne trouver son bonheur que dans la maternité ». (40) Cette construction sociale induit une non projection des femmes en anténatal dans les difficultés potentielles du post-partum comme le relatent les femmes interrogées dans notre étude :

Julie : « *Je ne m'étais pas du tout projetée dans ce qu'allait être un quotidien avec un bébé (...) quand je me suis retrouvée dedans je me suis pris une série de claques en ayant rien vu venir.* »

Sarah : « *Pour moi ça allait rouler, je voyais tout le monde le faire, c'est que tout le monde en était capable (...) Je pense que même s'il n'y a pas de dépression du post-partum c'est hyper dur d'être parent. Ça chamboule tout, ça bouscule tout. Et ça je ne le conscientisais pas du tout.* »

Cette absence de projection et ces injonctions sociétales autour du rôle de mère ont pour conséquence une difficulté à se reconnaître en tant que mère dans la période du post-partum et à trouver un équilibre dans son identité, chamboulée par ce nouveau rôle. Les femmes de notre échantillon notifiaient ne plus se reconnaître et s'être oubliées :

Iris : « *Je me reconnaissais plus, je n'avais plus d'identité. Je me suis rendue compte qu'en fait, avoir un enfant, ça voulait dire s'oublier totalement (...) Et c'est hyper compliqué de trouver sa place en tant que femme au milieu de tout ça, au milieu de tous ces changements hormonaux et identitaires.* »

Julie : « *J'avais l'impression d'avoir basculé dans un autre monde. Qu'il y avait la vie avant, qu'il y avait la vie maintenant et que ça ne me convenait pas du tout.* »

2.3 Les pressions autour de l'alimentation

Une thématique que nous n'avions pas pris en compte dans notre travail était l'alimentation des enfants et les femmes interrogées ont abordé l'importance de celle-ci, sa représentation et les enjeux qu'elle représentaient :

Iris : « *Toute ma semaine à la maternité j'ai pleuré à partir du moment où l'allaitement n'a pas réussi à se mettre en place (...) Je me suis épuisée avec cet allaitement, je pense que ça m'a complètement démoralisée, je pensais que c'était de ma faute, je me culpabilisais.* »

Elise : « *Il a accepté de me prescrire les antidépresseurs à la condition que j'arrête l'allaitement, là j'ai un peu de regret (...) Avec du recul je trouve ça dommage, j'aurais aimé continuer à allaiter, il y avait un truc qui fonctionnait bien dans ma maternité.* »

L'allaitement est un processus physiologique mais il est aussi socialement construit avec des représentations morales et symboliques. Aujourd'hui, le message véhiculé aux mères est que l'allaitement à la demande est la meilleure façon de nourrir son enfant alors que ce message n'était pas le même il y a quelques années. (41) L'Organisation Mondiale pour la Santé préconise également depuis 2001 l'allaitement exclusif pendant les premiers six mois. (42) Séverine Gojard, sociologue, a travaillé sur la norme sociale de l'allaitement et rapporte deux modèles d'allaitement : populaire et savant. Elle décrit le modèle savant comme étant présent chez les femmes diplômées de l'enseignement supérieur et elle expose un modèle associé à un discours normatif extrêmement construit et argumenté, d'origine médicale ou paramédicale, reposant sur des arguments multiples. Ces arguments concernent la santé de l'enfant, la construction du lien mère-enfant, le caractère pratique de l'allaitement ou bien encore la notion de plaisir. Ce modèle peut nier les difficultés pratiques que peuvent avoir les mères lors de leur allaitement et cela peut entraîner une stigmatisation, des réactions d'agacement, voire d'agressivité. (43) On note dans le témoignage des enquêtées qu'il y a une importance de l'allaitement également dans le lien avec leur enfant, surtout lors de leur DPP et qu'un sentiment d'échec est possible quand l'allaitement ne fonctionne pas bien. Le médecin et philosophe Jean-Marie Delassus explique que la véritable compétence d'une mère est l'accordage de la dyade mère-enfant pendant le moment des repas plutôt que du nombre de grammes que prendra un bébé. (44)

2.4 L'entourage

Elise : « *Ma mère est venue quelques jours après pour nous aider, notre famille n'était pas du coin, et je crois qu'une des premières choses qu'elle a fait c'est de prendre ma fille, de l'emmener en promenade et moi j'ai pu dormir. Et ça m'a fait du bien.* »

Julie : « *C'est mon mari qui m'en a parlé, qui m'a dit que sa maman s'inquiétait et peut-être que ça, ça m'a permis de commencer à en parler.* »

Les femmes de notre échantillon témoignent de l'importance de la présence de l'entourage. En effet, le co-parent, l'entourage familial et les amis ont une place essentielle auprès des femmes lors d'une DPP. Ils peuvent avoir une place dans le besoin d'enveloppement de la mère, de sécurité et peuvent assurer la charge mentale du quotidien et la prise en charge de l'enfant. (29) Cet entourage peut également éprouver une incompréhension face à cette situation de DPP, ressentir de l'impuissance face aux symptômes physiques et émotionnels ou minimiser la situation. Ces réactions sont également liées aux injonctions sociétales et aux représentations intégrées que l'on se fait de la maternité :

Clémence : « *Quand mon mari rentrait le soir et qu'il me disait : « Ben je t'ai laissé sur le canapé en pyjama et tu es encore sur le canapé en pyjama ? ». Ben oui ! Bon j'ai quand même essayé de nourrir l'enfant entre temps et de changer quelques couches mais heuu ... »*

Julie : « *Dans la dépression il y a plein de gens qui ne comprennent pas, qui se disent qu'il faudrait juste se mettre un petit coup au derrière et puis que ça ira mieux. D'autant plus dans une situation où on est censé être heureux et vivre les plus beaux jours de sa vie, que tout le monde trouve ça merveilleux.* »

Nous notons que la reprise du travail du co-parent a été, pour plusieurs femmes interrogées, un élément déclencheur de la DPP et un moment vécu comme étant décisif dans le sentiment de solitude vécu par ces femmes :

Fanny : « *Mon conjoint a vite repris le travail, après le mois du congé paternité, j'étais seule à la maison. C'est à partir du moment où il est reparti au travail que j'ai décliné. Parce que quand il était là je m'appuyais beaucoup sur lui et du coup après j'étais toute seule à la maison avec le bébé et c'est là où ça n'allait plus.* »

Sarah : « *Mais tant que mon conjoint était là ça allait plutôt. Après, il a repris le travail et là je sentais en fait une boule au niveau de ma gorge, d'angoisse, et plus ça allait plus elle augmentait.* »

Depuis le 1^{er} juillet 2021, la durée du congé paternité a été allongée. Elle est maintenant de 25 jours calendaires contre 14 jours avant 2021. (45,46) Ce congé est essentiel pour une coparentalité, pour favoriser l'implication des pères dans les soins à l'enfant et favoriser un soutien dans le couple. Cette coparentalité est encore plus importante lors d'une DPP maternelle. Le centre d'étude et de recherches en psychopathologie de l'université de Toulouse-le-Mirail a travaillé en 2012 sur les effets du congé de paternité sur la DPP maternelle. Cette étude démontre que l'implication paternelle est plus importante pour les pères ayant bénéficié de leur congé et que l'implication des conjoints était associée négativement à l'intensité des symptômes dépressifs des mères et positivement au soutien perçu, à la satisfaction du rôle de mère, aux capacités en tant que mère et à la qualité de vie en post-partum. (47)

2.5 Prise en charge de la DPP

Dans la littérature, le traitement de la DPP repose sur une prise en charge psychologique, une thérapie mère-bébé ou de la triade mère/bébé/co-parent et, si besoin, sur une prise d'antidépresseurs. (27) Les femmes de notre échantillon témoignent toute d'une prise en charge psychologique et de l'importance de celle-ci :

Fanny : « *J'ai demandé des séances avec une psychologue qui s'y connaissait bien dans ce sujet-là (...) C'était bien et même nécessaire, ne serait-ce que pour comprendre.* »

Julie : « *La psychothérapie ça m'a permis de mettre des mots, de comprendre ce que c'était la dépression. Et ça m'a soulagée aussi de savoir que c'était un trouble qui existait, que c'était fréquent finalement.* »

Cette prise en charge a été, pour certaines, très éloignée dans le temps de leur DPP. La possibilité de soins n'est pas évidente pour des femmes n'identifiant pas leur pathologie, ce qu'elles peuvent vivre et qui ressentent de la honte et de la culpabilité. Il existe donc des « dénis de troubles maternels », liés aux injonctions sociétales qui pèsent sur elles. (48)

Deux enquêtées ont été prises en charge en unité mère-enfant. Elise a été suivie en consultation et Marissa en hôpital de jour. Cette dernière décrit cette structure comme le lieu qui lui « *a sauvé la vie* ». Ces unités sont, selon l'Association Maman Blues, l'un des moyens thérapeutiques les plus adéquats lorsque qu'il est difficile pour les mères de rester à domicile. Ces services proposent un accompagnement protecteur et valorisant où les parents peuvent lâcher prise, voire s'effondrer, sans mettre en danger leur personne ou leur enfant. Ces unités restent malgré tout très inégalement réparties sur le territoire et l'offre de soins est actuellement très inférieure aux besoins de la population. (29)

Certaines femmes de notre échantillon témoignent aussi d'une prise en charge médicamenteuse avec un vécu différent :

Fanny : « *Il m'a emmené aux urgences à l'hôpital. Finalement ils m'ont gardée là-bas pendant un mois (...) j'ai plutôt le souvenir d'avoir été gavée de médicaments, que j'ai vite arrêté parce que je me sentais encore une fois planer.* »

Sarah : « *J'ai été sous médicaments pendant six mois, sous antidépresseurs et anxiolytiques (...) Clairement c'est ça qui m'a vraiment aidée à sortir la tête de l'eau, à ne plus avoir toute cette tristesse que je ne comprenais pas.* »

Dans le cadre d'une DPP, le traitement médicamenteux est considéré comme une « béquille » et les psychothérapies sont recommandées en première intention. (49) Ce traitement médicamenteux est souvent indispensable lors d'un effondrement psychique progressif et il peut permettre de franchir une étape dans la prise en charge en accédant à verbalisation du patient, si le traitement est efficace et s'il est pris de manière volontaire. (48)

3. La BD dans le parcours des femmes

3.1 L'accès à la BD

Les femmes de notre échantillon ont eu accès à la BD traitant de la DPP *via* de multiples canaux : réseaux sociaux, connaissances et amis, psychologue, émission de télévision. Nous avons formulé l'hypothèse que les femmes avaient eu accès aux BD traitant de la DPP *via* leur entourage mais nous notons une hétérogénéité dans les réponses et une importance des réseaux sociaux pour faire connaître les créatrices de BD. On remarque également que deux femmes ont pu avoir accès à ces BD par un psychologue ou un psychiatre, ce qui marque un

possible investissement par des professionnels de santé dans la BD comme outil pour avoir une approche différente de la maladie.

L'intérêt pour la lecture a été observé parmi les femmes interrogées, même si celui-ci n'était pas forcément orienté vers la BD initialement :

Marissa : « *La BD moi je n'ai jamais été vraiment une adepte. Je pense que là c'était vraiment parce que le sujet me touchait.* »

Nous pouvons donc imaginer que la population n'ayant pas d'attrait initial pour la lecture, quel que soit le format, ne se tourne pas vers la BD dans ce genre de situation.

3.2 À quel moment du parcours

Parmi les enquêtées, trois ont lu une BD sur la DPP dans la première année post-accouchement (dont deux pendant leur DPP) et quatre l'ont lue plus d'un an après la DPP, voire même des années après (jusqu'à 10 ans post DPP) :

Elise : « *J'étais vraiment quasi au plus mal quand je l'ai lu (...) Je pense que c'était avant ma prise en charge.* »

Julie : « *C'était bien après ma dépression du post-partum, dix ans après.* »

Nous avons formulé l'hypothèse que la lecture de BD traitant de DPP se faisait en post-natal et non en pré-natal pour les femmes touchées par cette pathologie et c'est ce que nous avons pu observer au cours des entretiens. La plupart des femmes interrogées affirment qu'elles auraient aimé y avoir accès plus tôt dans leur parcours mais aucune n'avait connaissance de l'existence de ce support. Une seule des enquêtées affirme qu'elle n'aurait pas eu envie de lire cette BD pendant sa DPP :

Fanny : « *J'avais envie de vivre normalement et de ne plus en parler. Par exemple je n'aurais pas aimé avoir une BD là-dessus à ce moment ou que mes collègues m'en parlent. Je n'avais pas envie d'évoquer le sujet, je voulais plutôt faire une croix dessus.* »

3.3 Impact de la lecture

Nous avons demandé aux femmes de notre échantillon ce qui les avait marquées dans la BD traitant de la DPP et nous avons obtenu plusieurs retours. Cela pouvait être un dessin en particulier, la représentation d'une émotion ou d'un sentiment (colère, solitude, tristesse), les couleurs ou une phrase :

Elise : « *Je me rappelle vraiment de ce dessin, de cette personne au fond du trou. (...) Et ce personnage au fond du gouffre, en fait c'était moi. Enfin vraiment c'est comme si quelqu'un avait dessiné exactement ce que je ressentais.* »

Marissa : « *Ça m'a émerveillée de voir comment la mère pouvait se transformer en gros dragon.* »

Dans *Graphic Medecine Manifesto*, MK Czerwiec et Ian William démontrent que la découverte de l'expérience vécue par autrui pourrait apporter une réassurance du patient concernant la légitimité de ses questionnements, tout en atténuant son anxiété et son sentiment de solitude grâce au sentiment d'appartenance. (50) La lecture de ces BD a permis aux femmes de notre échantillon de s'identifier à l'histoire en faisant écho à leur propre vécu personnel de la DPP et cela a pu rompre le sentiment de solitude. Cette lecture a donc permis deux processus bibliothérapeutiques décrit par William Menninger, l'identification et la catharsis (25) :

Clémence : « *Tellement ce que j'ai pu vivre. Ça m'a aidée à mettre des mots en fait et de voir qu'il y avait quelqu'un qui mettait des mots pour moi. (...) Ça m'a parlée et ça m'a replongée à ce moment-là de manière plus douce.* »

Marissa : « *Je me suis sentie hyper identifiée (...) Ça m'a apportée le fait de me dire que je n'étais pas seule.* »

Selon Ian Williams, les pathographies proposent une représentation de la maladie et de la souffrance différente de celles des médias conventionnels. Ces BD proposent une représentation imprégnée de l'expérience vécue ce qui altère les stéréotypes associés à la maladie. (21) Dans les témoignages recueillis nous avons constaté une possible notion d'espoir grâce à la BD puisque celle-ci exposait des solutions, une possibilité d'en parler et une guérison pour les personnages ou en tout cas une amélioration dans leur vie quotidienne :

Fanny : « *Elle est entourée par ses amis, ses parents, le corps médical, il y a beaucoup de monde, et au final on se dit qu'on peut en parler, que ça permet d'aller mieux aussi.* »

Clémence : « *Donc ça m'aide moi de voir les images et les mots posés avec ces livres-là, ça m'aide à y voir de l'espoir.* »

La communication des femmes atteintes de DPP avec leur entourage a pu se faire par l'intermédiaire de la BD. En effet, deux femmes de notre échantillon ont pu partager la BD avec leur conjoint et elles témoignent d'un effet bénéfique et d'une compréhension de leur vécu par leur partenaire :

Sarah : « *La BD je trouve que c'est un moyen de dire « Tenez, c'est quasiment ça que j'ai vécu ». Ça m'a aidée, ça a aidé mon conjoint qui les a lues aussi.* »

Une enquêtée a pu prendre conscience de ce qu'elle avait vécu *via* la BD et a pu être accompagnée par des professionnels *a posteriori* :

Iris : « *C'est en voyant ce livre, en voyant les images et en comprenant ce que ce personnage pouvait ressentir que je me suis dit que c'était exactement ce que j'avais vécu. Et qu'apparemment ça portait un nom quoi ! (...) Ça m'a apporté la prise de conscience en fait.* »

La BD fait donc partie des médias possibles pour transmettre des informations sur des pathologies et permettre une vulgarisation pour la population générale.

3.4 Possibilité de prévention par la BD

Sarah : « *Je pense que pour des personnes qui ne savent pas du tout ce que c'est, oui je pense que clairement ça peut être un outil un peu de prévention, pour pouvoir amener le sujet d'une manière différente et illustrée.* »

Marissa : « *Ça peut aider vraiment les femmes à se dire que ça peut arriver et savoir que faire si ça arrive, comment ça peut être traité.* »

Nous avons interrogé les femmes sur la possibilité d'utiliser la BD comme un moyen de prévention sur la DPP. Les réponses s'accordent sur un avis favorable concernant la possibilité de proposer ce média en anténatal. Elles mentionnent un côté « ludique » et une facilité de lecture par rapport à un livre. Mais certaines évoquent aussi une possible réticence des

femmes à s'intéresser à ce sujet en anténatal, car souvent leurs projections sont celles d'une maternité heureuse.

4. Propositions et perspectives

Depuis quelques années, plusieurs initiatives ont été mises en place pour une meilleure prévention et prise en charge des femmes en détresse psychologique comme l'entretien prénatal précoce (EPP) et l'entretien post-natal précoce (l'EPNP). Ces entretiens ont lieu durant la grossesse pour l'EPP et jusqu'à la huitième semaine post-accouchement pour l'EPNP. Ce sont des temps d'échanges, sans examen médical, qui permettent de réaliser un état des lieux de la santé somatique et de la santé psychique de la patiente et du couple. Selon le Collège National des Sages-Femmes de France, un des objectifs premiers de l'EPNP est la prévention et le dépistage des troubles psychiques du post-partum, comprenant la dépression et le risque suicidaire. (32) Au vu des résultats de notre étude, la BD pourrait être proposée lors de ces entretiens comme média pour aborder la DPP, ses symptômes et la prise en charge possible de celle-ci ou même pour évoquer les possibles difficultés que les parents peuvent rencontrer en post-partum.

Plusieurs psychiatres exerçant à Montpellier proposent déjà des BD comme accompagnement pour leurs patients ou les familles des patients comme *Goupil ou Face* de Lou Lubie ou *La différence invisible* de Julie Dachez. Ces médecins ont obtenu des retours positifs sur cette action de la part des patients. (21) Une acculturation des soignants, tels que les sages-femmes, à la BD serait donc bénéfique pour les patientes car cela permettrait de proposer un autre outil auquel se référer. Les femmes de notre échantillon considèrent également la BD comme un moyen possible afin de communiquer entre les soignants et les patientes :

Clémence : « *Donner des supports quand il n'y a pas le temps, pour qu'elle puisse les avoir lorsqu'elle aussi elle est disponible dans sa tête pour ça, c'est quelque chose qui je pense, est très important. Ça peut ouvrir le dialogue entre les femmes et les professionnels.* »

Sarah : « *Ça peut être un outil de médiation par exemple entre les sages-femmes et leurs patientes. Ça pourrait même être utilisé par les pédopsychiatres, pourquoi pas ?* »

Conclusion

Cette étude avait pour objectif de déterminer quel rôle pouvait avoir la BD comme outil dans le parcours thérapeutique des femmes touchées par la dépression du post-partum. Nous avons formulé l'hypothèse qu'il existait un impact bénéfique de la lecture pour les femmes concernées, ce que nous avons voulu vérifier en menant des entretiens semi-directifs auprès de sept femmes.

Les résultats concernant notre échantillon mettent en évidence un apport bénéfique de la BD traitant de la DPP chez les femmes concernées par cette pathologie par deux processus bibliothérapeutiques : l'identification et la catharsis. Les enquêtées rapportent que la lecture de ces BD leur a permis de se sentir soutenues, d'atténuer leur sentiment de solitude et de leur montrer que d'autres femmes avaient vécu la même chose et qu'elles avaient pu guérir de leur DPP. Les femmes interrogées ont toutes lu une BD en période post-natale et même des années après pour certaines. Elles y ont eu accès par les réseaux sociaux, leurs proches, un professionnel de santé ou une émission télévisée et il n'existe pas de canal plus privilégié qu'un autre. Elles pensent que la BD peut être un outil de prévention que nous pouvons proposer aux femmes enceintes ou ayant accouchées, afin de parler des difficultés du post-partum et de la DPP. En dehors de la BD, les enquêtées révèlent un manque de sensibilisation par rapport aux possibles difficultés du post-partum et un tabou autour de la maternité.

Il est donc important de reconnaître et de valoriser la BD en tant qu'outil novateur dans la promotion de la santé et le soutien aux patients. La BD est un média ludique, accessible et adapté pour aborder des sujets délicats et complexes tels que la DPP et permettre ainsi de déconstruire les stéréotypes qui y sont associés.

En intégrant la BD dans les programmes de soutien et de traitement de la DPP, les professionnels de santé, tels que les sages-femmes, peuvent offrir aux femmes touchées par cette pathologie un moyen supplémentaire de communication, de soutien et de guérison. Cependant, il est essentiel de reconnaître que la BD ne peut remplacer les interventions thérapeutiques conventionnelles, mais peut plutôt les accompagner de manière significative.

La BD peut également être un support pédagogique pour les étudiants en santé afin de mieux comprendre les enjeux des maladies pour les patients et instaurer ainsi une dimension plus humaine dans le lien soignant/soigné. Ces lectures permettent une multiplication des points

de vue sur la maladie et ainsi, une nouvelle réflexion sur le soin. Ce support est déjà utilisé aux Etats-Unis par Kimberley R. Myers, professeure en sciences humaines, qui propose la lecture de *Cancer Vixen* dans un cours sur l'expérience vécue du cancer. L'hôpital de Milan a également inscrit la lecture de la BD *La remplaçante* au programme de la troisième année d'étude de sage-femme, dans un module sur la santé mentale des mères. Alors pourquoi ne pas intégrer ce support également en France, afin de transmettre aux futurs professionnels de santé une vision différente de la maladie et des expériences vécues par les patients ?

Nous pouvons aller plus loin dans la réflexion et élargir notre question à toute forme d'art, que ce soit le cinéma, la peinture ou même le théâtre. Est-ce que l'art et la culture peuvent avoir un rôle dans le soin, dans la prévention et dans le partage des expériences par le témoignage ?

Bibliographie

1. INSERM, Santé Publique France. Les morts maternelles en France : mieux comprendre pour mieux prévenir. 6e rapport de l'Enquête nationale confidentielle sur les morts maternelles (ENCMM) 2013-2015. [Internet]. 2021. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/import/les-morts-maternelles-en-france-mieux-comprendre-pour-mieux-prevenir.-6e-rapport-de-l-enquete-nationale-confidentielle-sur-les-morts-maternelles>
2. Expodif. La bande dessinée : histoire, tendances et habitudes de consommation [Internet]. 2021 [cité 5 oct 2023]. Disponible sur : <https://expodif.fr/secteur-du-livre/la-bande-dessinee-histoire-tendances-et-habitudes-de-consommation/>
3. McCloud S. L'Art invisible. Delcourt ; 2007.
4. Gauthé S. Bande dessinée documentaire et bibliothèques d'enseignement supérieur : quels mécanismes pour la médiation des connaissances ? [mémoire de Conservateur De Bibliothèque]. Lyon ; 2020.
5. Verfaillie M. La BD, ça existe depuis quand ? France Inter. 2018. Disponible sur : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/la-bd-ca-existe-depuis-quand-5168719>
6. Université Claude Bernard Lyon 1. Table ronde : La BD ramène sa science ! [Internet]. 2019. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=XdCAbAg5eto>
7. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse [Internet]. Journal Officiel du 19/07/1949. Disponible sur : <https://www.legifrance.gouv.fr/download/securePrint?token=AZFxAk3RafxapiXoFRB>
8. Groensteen T. 1833-2000 : une brève histoire de la bande dessinée. Le Débat. 2017 ; 195(3) : 51-66.
9. Kyle R. The future of « comics ». The comics amateur press association. 3-4.
10. Pustka E. La bande dessinée : Perspectives linguistiques et didactiques [Internet]. Gunter Narr Verlag; 2022. Disponible sur : <https://elibrary.narr.digital/book/10.24053/9783823394860>
11. Andres C. Entretien avec François Le Bescond, directeur éditorial chez Dargaud en France. Réformés-Le journal [Internet]. 23 août 2019. Disponible sur : <https://www.reformes.ch/culture/2019/08/necartera-jamais-un-sujet-sous-pretexte-quil-nest-pas-priori-assez-profond-reformes>
12. Herbreteau N. Des BD pour mieux soigner : étude du partage de l'expérience vécue dans les autopathographies dessinées [thèse de Médecine]. Montpellier ; 2020.
13. Rattier G. Rapport sur la production d'une année de bande dessinée dans l'espace Francophone européen - Rapport 2016 de l'ACBD [Internet]. 2016. Disponible sur : <https://www.acbd.fr/2825/rapports/2016-lannee-de-la-stabilisation/>

14. Tirehote-Corbin M. VIII. La fabrique des bédéistes : quelle place pour les femmes ? In: La fabrique de la bande dessinée [Internet]. Paris : Hermann ; 2023. p. 131-47. (Hors collection). Disponible sur: <https://www.cairn.info/la-fabrique-de-la-bande-dessinee--9791037022813-p-131.htm>
15. Radtke K. Roman graphique et représentation du corps féminin. Rébétiko. 2021. Disponible sur : <https://rebetiko.cc/2021/11/roman-graphique-et-representation-du-corps-feminin/>
16. Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes. Inégalités entre les femmes et les hommes dans les arts et la culture [Internet]. 2018. Disponible sur: <http://www.vie-publique.fr/rapport/37164-inegalites-entre-les-femmes-et-les-hommes-dans-les-arts-et-la-culture>
17. Hertiman M-R. La valorisation du travail des femmes dans la bande dessinée : entre médiation, remédiation et mobilisation. Relief Revue Électronique de Littérature Française. déc 2020 ; 14(2) : 60-72.
18. Etats Généraux de la Bande-Dessinée. Enquête auteurs 2016. Disponible sur : <http://www.etatsgenerauxbd.org/etat-des-lieux/enquete-auteurs/>
19. Madmoizelle. Le Festival d'Angoulême 2016... et les femmes. 2016. Disponible sur : <https://www.madmoizelle.com/femmes-festival-angouleme-2016-499625>
20. McNicol S. The potential of educational comics as a health information medium. Health Information & Libraries Journal. 2017 ; 34(1) : 20-31.
21. Herbreteau N, Reboul MC, Minet M, Pavageau S. Les bandes dessinées centrées sur l'expérience des patients sont une ressource pour le soin. Éthique Santé. févr 2024.
22. Oihana G. Festival d'Angoulême : comment la BD s'est emparée des maladies psychiques ? 20minutes [Internet]. 2020. Disponible sur : <https://www.20minutes.fr/sante/2704543-20200130-festival-angouleme-comment-bd-emparee-maladies-psychiques>
23. Elfasci F. Enquête qualitative sur le ressenti des patients en médecine générale quant à l'utilisation de la bibliothérapie dans le cadre de troubles d'ordre psychologique [thèse de Médecine]. Paris ; 2023.
24. Maurer A. Comprendre le roman graphique (et sa place en bibliothérapie). 2019. Bibliothérapie - Des livres pour cheminer. Disponible sur : <https://bibliotherapie-suisse.ch/roman-graphique-bibliotherapie/>
25. Blondiaux I. La littérature peut-elle soigner ? La lecture et ses variations thérapeutiques. Honoré Champion. Paris ; 2018.
26. Hamer A. An investigation into the therapeutic benefits of reading in relation to depression and well-being. Academia. nov 2010. Disponible sur: https://www.academia.edu/5171586/An_investigation_into_the_therapeutic_benefits_of_reading_in_relation_to_depression_and_well_being

27. Tebeka S, Dubertret C. Dépression du post-partum. Presse Médicale Formation. 1 nov 2021 ; 2(5) : 439-41.
28. Clenquet A, Corde P, Degorre S, Crovetto C, Guilé JM, Benarous X. Effets des troubles psychiatriques du péri-partum sur la relation parent-enfant. Sages-Femmes. juill 2022 ; 21(4) : 17-20.
29. Marcende E, Bedouet C. Dépression du post-partum : la face cachée de la maternité. Larousse ; 2023.
30. Tebeka S, Le Strat Y, De Premorel Higgons A, Benachi A, Dommergues M, Kayem G, et al. Prevalence and incidence of postpartum depression and environmental factors : The IGEDEPP cohort. Journal of Psychiatric Research. 1 juin 2021 ; 138 : 366-374.
31. Haute Autorité de Santé [Internet]. Comment mieux informer les femmes enceintes ? Avril 2005. Disponible sur : https://www.has-sante.fr/jcms/c_454394/fr/comment-mieux-informer-les-femmes-enceintes
32. Bleuzen E, Benjilany S, Gantois A, Kheniche M, Baunot N, Guillaume S, et al. Entretien postnatal précoce : préconisations pour la pratique clinique. Collège National des Sages-Femmes de France. 2022.
33. Tissot H, Frascarolo-Moutinot F, Despland J-N, Favez N. Dépression post-partum maternelle et développement de l'enfant : revue de littérature et arguments en faveur d'une approche familiale. La Psychiatrie de l'Enfant. 2011 ; 54(2) : 611-37.
34. Scola C, Le Vigouroux S. Différences entre burn-out parental, dépression du post-partum et dépression majeure. Soins Pédiatrie/Puériculture. nov 2021 ; 42(323) : 22-4.
35. Thomas S. Mal de mères. Points ; 2022. 142 p.
36. Portanier M. Découvrez « La remplaçante », la BD qui expose les injonctions autour du post-partum. Madmoizelle [Internet]. 2021. Disponible sur : <https://www.madmoizelle.com/decouvrez-la-remplacante-la-bd-qui-expose-les-injonctions-autour-du-post-partum-1139738>
37. Cousin M. Dépression post-partum : une BD pour mieux comprendre. France.TV [Internet]. 2021. Disponible sur : <https://www.france.tv/france-2/la-maison-des-maternelles/5507073-depression-post-partum-une-bd-pour-mieux-comprendre.html>
38. Lemaire T. Interview de Mademoiselle Caroline. Actua BD [Internet]. 2013. Disponible sur : <https://www.actuabd.com/Mademoiselle-Caroline-Chute-libre>
39. Sohn L. Mamas, petit précis de déconstruction de l'instinct maternel. Casterman. 2019.
40. Badinter E. L'amour en plus. Flammarion. 1981.
41. Scholl S. La mère en sacrifice. Normes d'allaitement et construction de la maternité à l'époque contemporaine. Nouvelles Questions Féministes. 2021 ; 40(1) : 18-34.

42. Organisation Mondiale de la Santé. Allaitement Maternel - Recommandations [consulté le 12/03/2024]. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/health-topics/breastfeeding>
43. Gojard S. L'allaitement, une norme sociale. Spirale. 2003 ; 27(3) : 133-7.
44. Delassus J-M. Devenir mère. Histoire secrète de la maternité. Dunod ; 2001.
45. Ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté Industrielle et Numérique. Congé de paternité : comment ça fonctionne ? [Internet]. 2023. Disponible sur : <https://www.economie.gouv.fr/entreprises/entreprises-conge-paternite-obligations>
46. Moissette M. Le congé paternité : choix et attentes des pères [mémoire de Sage-Femme]. Caen ; 2013.
47. Séjourné N, Beaumé M, Vaslot V, Chabrol H. Effets du congé de paternité sur la dépression du post-partum maternelle. Gynécologie Obstétrique Fertilité. 1 juin 2012 ; 40(6) : 360-364.
48. Maman Blues. Tremblements de mères. L'Instant Présent ; 2010.
49. Maquet N. Quelle est la place du traitement pharmacologique de la dépression chez la femme enceinte ? [thèse de Sciences Pharmaceutiques] Namur ; 2023.
50. Czerwiec MK, Williams I, Squier SM, Green MJ, Myers KR, Smith ST. Graphic Medicine Manifesto. Penn State Press ; 2020. 230 p.

Références des BD utilisées pour l'analyse

- [1] Mademoiselle Caroline. Chute Libre - carnets du gouffre. Delcourt ; 2013.
- [2] Wong Teresa. Chère Scarlet : l'histoire de ma dépression post-partum. Dunod ; 2020.
- [3] Sophie Adriansen, Mathou. La remplaçante. Paris : First Editions ; 2021.
- [4] Louison Nielman, Elisa Gonzalez. À la dérive, chronique d'une dépression du post-partum. Hachette ; 2021.
- [5] Zoéli. Merci mon fils, Vaincre sa dépression maternelle et ses traumatismes grâce à l'EMDR. Leduc Graphic ; 2022.
- [6] Marion Nail. Baby Bleu. Editions Lapin ; 2023.

Annexes

Annexe n°1 : Illustrations des ressentiments tels que la solitude, la tristesse ou la culpabilité

Chère Scarlet, Teresa Wong, page 77

À la dérive, Louison Nielman et
Elisa Gonzlez

La remplaçante, Sophie Adriansen
et Mathou, page 64

Chute libre, Mademoiselle Caroline,
page 82

Merci mon fils, Zoéli, page 23

Annexe n°2 : Illustrations métaphoriques sur le fait de tomber, de couler, de sombrer

À la dérive, Louison Nielman et
Elisa Gonzalez

Baby Bleu, Marion Nail, page 54

La remplaçante, Sophie Adriansen
et Mathou, page 65

Chute libre, Mademoiselle Caroline,
page 15

Merci mon fils, Zoéli, page 44

Annexe n°3 : Illustrations de phobie d'impulsion et des idées suicidaires

Baby Bleu, Marion Nail, page 57

La remplaçante, Sophie Adriansen
et Mathou, page 64

Merci mon fils, Zoéli, page 25

Chute libre, Mademoiselle Caroline,
page 94

Annexe n°4 : Illustrations de la charge mentale au quotidien

*La remplaçante, Sophie
Adriansen et Mathou, page 84*

*À la dérive, Louison Nielman et
Elisa Gonzalez*

Chère Scarlet, Teresa Wong, page 66

Merci mon fils, Zoéli, page 21

Annexe n°5 : Illustrations de la difficulté du post-partum et des changements corporels

Baby Bleu, Marion Nail, page 60

*La remplaçante, Sophie Adriansen
et Mathou, page 32*

*À la dérive, Louison Nielman et
Elisa Gonzalez*

Merci mon fils, Zoéli, page 19

Annexe n°6 : Illustrations des pistes d'aide pour les protagonistes ou des messages d'espoir

*La remplaçante, Sophie Adriansen
et Mathou, page 137*

Chère Scarlet, Teresa Wong, page 88

Baby bleu, Marion Nail, page 74

*À la dérive, Louison Nielman et
Elisa Gonzalez*

Merci mon fils, Zoéli, page 200

Chute libre, Mademoiselle Caroline,
page 127

Adresse pour
toute
correspondance :

clers@unicaen.fr

Président :

Pr Grégoire
MOUTEL

Membres

Emmanuel
BABIN
Clémence
BÉCHADE
Marion
BOULANGER
Nathalie
BRIELLE
Bénédicte
CLIN-GODARD
Jean-Bernard
DEMONTROND
Jean-Marc
DUJARDIN
Claude
FRANÇOISE
Clément
GAKUBA
Cyril
GUILLAUMÉ
Sonia
GUILLOUET
Lydia
GUITTET
Guillaume
GRANDAZZI
Xavier
HUMBERT
Laura
LEVALLOIS
Rémy
MORELLO
Christelle
OSAER MARIE
Emmanuel
PIEDNOIR
Jean-François
POUGET-ABADIE
Fanny
ROGUE
Guillaume
SAINT-LORANT
Bertille
SUZAT

Caen, le 27/06/2023

A : VELAY Adèle

Objet : Avis favorable projet de recherche

Cher(e) collègue,

Nous avons analysé au sein du comité d'éthique de la recherche (CLERS) votre étude : "Intérêt de la bande dessinée spécialisée dans la dépression du post-partum dans l'accompagnement des femmes touchées par la dépression du post-partum".

Projet soumis pour validation éthique.

Notre comité, après en avoir fait l'analyse, a émis l'avis suivant : **Avis Favorable sous réserve des règles de confidentialité, de secret et RGPD.**

Cette étude apparaît conforme aux règles et standards éthiques requis.

Nous avons bien pris note et vous rappelons que vous vous engagez dans le projet soumis et validé par notre comité à :

- une participation des patients qui n'implique aucune visite ou soin ou acte invasif supplémentaire à ce qui est prévu dans le cadre de leurs soins courants.

- respecter la norme légale s'appliquant en France en la matière et respecter la méthodologie de référence (MR-004)

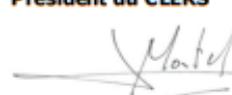
- une analyse des données respectant le caractère totalement anonyme de celles-ci et le secret médical, avec un traitement des données de santé conforme au règlement Européen du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel.

- une information des représentants légaux des patients ou patients majeurs et une non inclusion des patients en cas d'opposition de ces représentants légaux ou des patients si ceux-ci se présentent pour votre recherche.

SYNTHESE AVIS DU CLERS

Nom - Prénom	VELAY Adèle
ID	4455
Acronyme	-
Titre de l'étude	Intérêt de la bande dessinée spécialisée dans la dépression du post-partum dans l'accompagnement des femmes touchées par la dépression du post-partum
Avis CLERS	FAVORABLE

Pr Grégoire MOUTEL
Président du CLERS



Annexe n°8 : Guide d'entretien

Thèmes	Sous-thèmes – Questions génériques	Questions spécifiques
Profil de la femme	Age	
	Lieu de naissance / âge d'arrivée en France si née à l'étranger	
	Statut marital	Etes-vous célibataire, en couple, en relation libre ?
	Situation familiale	Combien avez-vous d'enfants ?
	Niveau d'étude	Collège, lycée, BAC+2/3/4/5...
	Profession	
Parcours de grossesse Et Histoire de la dépression du post-partum	Comment s'est déroulé la grossesse ?	Grossesse désirée ou non, spontanée ou AMP, pathologie durant la grossesse (PE, MAP, DG) ? Comment vous projetiez-vous dans la parentalité ? Comment imaginiez-vous l'arrivée de cet enfant dans votre famille ?
	Comment s'est déroulé l'accouchement ?	Douleurs / analgésie péridurale/autres VBS/extraction instrumentale/ césarienne Quel a été le lien avec l'équipe soignante ? Le lien avec le ou la conjoint.e ? Comment s'est déroulé l'accueil de votre enfant/ rencontre avec votre enfant ?
	Comment imaginiez-vous le post-partum ?	Allaitement, sommeil, lien avec l'enfant , charge mentale
	Comment s'est déroulé le post-partum ?	Fatigue/quotidien/charge mentale
	Histoire de la DPP	A quel moment avez-vous senti que quelque chose n'allait pas ? Quels étaient les symptômes (Physiques, émotionnels, cognitifs, angoisse) ? Quelle a été la réaction de votre entourage ? Quel soutien de l'entourage/ du personnel soignant ? Quels impacts sur la vie quotidienne ? Cela a-t-il eu un impact sur la relation avec votre enfant ?

	Prise en charge de la DPP	<p>Avez-vous été accompagnée par un psychologue ou autre personnel soignant ?</p> <p>Avez-vous pris un traitement ?</p> <p>Qu'est-ce que cela vous a apporté ? (relation avec son enfant)</p>
<p>Rapport à la BD</p> <p>Et</p> <p>Bénéfices de la lecture dans la dépression du post-partum</p>	Rapport à la BD, sensibilisation à ce support	<p>Lisez-vous souvent de la BD ? Depuis quand ?</p> <p>Lisez-vous d'autres choses ? Ecoutez-vous des podcasts ?</p> <p>Quelle BD sur la DPP avez-vous lu ? Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur le contenu de cette BD ? De quoi vous souvenez-vous ? (contenu/couleurs/personnages/émotions)</p>
	Par quel moyen avez-vous accès à la BD traitant de la DPP ?	Entourage, forums internet, professionnel de santé, attrait initial pour la lecture
	A quel moment vous êtes-vous tourné vers la BD dans ce parcours ?	Anténatal, post-partum précoce, post-partum tardif, a posteriori
	Quels bénéfices dans le parcours de soin ?	Qu'est-ce que cela vous a apporté ? Vous êtes-vous sentie moins seule ? Avez-vous appris ou réalisé ce qu'était la dépression du post-partum et ses symptômes ? Est-ce que cela vous a aidé dans le processus de guérison ?
	Pensez-vous que y avoir accès en anténatal et de façon préventive aurait été bénéfique ?	Si oui pourquoi ?



FORMULAIRE D'INFORMATION

Madame,

Il vous est proposé de participer à une étude intitulée : « Intérêt de la BD dans l'accompagnement des femmes touchées par la dépression du post-partum », coordonnée par Mr Guillaume Grandazzi, maître de conférences en sociologie à l'UFR santé de l'université de Caen et Mme Brielle Nathalie, directrice de l'école de sages-femmes.

Ce formulaire a pour but de vous expliquer ce que cette étude implique afin de vous permettre de décider si vous voulez y participer.

Informations Générales

L'objectif de l'étude, à laquelle nous vous proposons de participer, est d'identifier les impacts de la lecture des BD sur les femmes ayant été touchées par la dépression du post-partum.

Déroulement

Des entretiens semi-dirigés de 30-40 minutes seront réalisés dans un endroit convenu au préalable avec l'étudiante Adèle Velay.

Participation

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes libre de refuser d'y participer sans encourir aucune responsabilité. Vous avez bien entendu la possibilité de réfléchir avec votre entourage, avant de prendre votre décision ou de refuser sans aucun préjudice pour vous.

Aspects légaux

Vos données seront identifiées par un numéro de code et la première lettre de votre nom et prénom.

Vos données seront conservées par le promoteur, responsable du traitement de vos données jusqu'à la publication des résultats. Vos données seront ensuite archivées selon la réglementation en vigueur. Celles-ci pourront faire l'objet d'une transmission à un tiers le cas échéant sous réserve de l'engagement du promoteur via une convention relative au respect de vos données personnelles.

Conformément aux dispositions de la loi relative à l'informatique aux fichiers et aux libertés (en conformité avec la loi n° 2004-801 du 6 août 2004 relative à la protection des personnes physiques à l'égard des traitements de données à caractère personnel et modifiant la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos données personnelles. Vous disposez également d'un droit d'opposition à la transmission des données couvertes par le secret professionnel susceptibles d'être utilisées dans le cadre de cette recherche et d'être traitées.

Guillaume Grandazzi et Nathalie Brielle

Tel : [02 31 56 82 47](tel:0231568247)

Je soussigné :

- Accepte de participer à l'étude**
- N'accepte pas de participer à l'étude**



**CONSENTEMENT POUR L'ETUDE DE GRANDAZZI GUILLAUME ET BRIELLE NATHALIE
ECOLE DE SAGES-FEMMES DE CAEN**

Je, soussigné :

NOM :

PRENOM :

Certifie avoir pris connaissance de la lettre d'information sur l'étude de Mr Guillaume Grandazzi et Mme Nathalie Brielle, visant à rechercher l'intérêt de la bande dessinée spécialisée dans la dépression du post-partum dans l'accompagnement des femmes touchées par la dépression du post-partum.

Cette étude entre dans le cadre de la formation de Mme Velay Adèle.

J'accepte de participer à cette étude en réalisant un entretien.

De plus, j'autorise Mme Velay Adèle à effectuer un enregistrement de cet entretien afin de permettre sa retranscription écrite qui sera anonymisée.

Je reconnais avoir été informé que cet enregistrement sera détruit après sa retranscription écrite.

Fait à :

Date :

Signature :

Annexe n°11 : Entretiens

- Entretien n°1 : Clémence

Adèle : Pouvez-vous m'expliquer comment s'est déroulée votre grossesse ?

Clémence : *La première grossesse, physiologiquement était parfaite, c'était il y a 10 ans, mais psychologiquement c'était beaucoup plus compliqué. C'était une grossesse qui était arrivée trop tôt, je n'étais pas tellement prête. Et puis en passif, il y avait le fait qu'une de mes amies proches était décédée peu de temps avant d'une embolie amniotique. Donc pour moi pendant ma grossesse, j'ai plutôt préparé mon testament. Pour moi j'allais décéder de mon accouchement c'était sûr. Je ne me projetais pas du tout en tant que mère.*

Adèle : Il n'y a pas eu de problème médical pendant cette grossesse ?

Clémence : *Non tout allait très bien.*

Adèle : D'accord. Et comment s'est déroulé l'accouchement pour cette grossesse ?

Clémence : *D'un point de vue physiologique, tout à fait dans les attentes hospitalières. (Rires)*

Adèle : C'est-à-dire ?

Clémence : *Je suis arrivée à la maternité à terme, après une grossesse sans soucis. Je suis arrivée mon col était dilaté à quatre. On m'a demandé si je voulais une péridurale, j'ai dit « oui ». Mais l'anesthésiste est venue avec... bref, quand ils l'ont trouvée, longtemps après. Elle s'y est prise à trois fois pour me faire ma péridurale. La sage-femme qui m'accompagnait ne savait plus trop comment m'aider. Quand ils m'ont réexaminée après la péridurale et bien en fait j'étais dilatée complètement. Et puis à partir de là tout s'est arrêté. Je n'avais plus mal du tout, on m'avait mis une dose de cheval donc je ne sentais plus rien et mon bébé restait coincé dans mon bassin vu que je ne sentais plus rien, mais il n'y avait pas d'envie de pousser, il n'y avait plus rien. Et puis comme moi ça allait, les sages-femmes se sont occupées d'autres personnes pour qui j'entendais que ça se passait moins bien. Et au bout d'un paquet d'heures j'ai percé la poche des eaux toute seule comme une grande dans mon lit et puis elles se sont dit : « toujours pas envie de pousser ? », « ben non », « ben il va quand même falloir », un moment donné il faut bien le sortir cet enfant. On m'a demandé de pousser en fonction de ce qui s'affichait sur le monito, j'ai poussé deux fois, parce qu'elle était vraiment là ...*

Adèle : Elle était engagée dans votre bassin c'est ça ?

Clémence : *Oui oui, elle était prête, mais juste ça ne venait pas parce que je ne sentais pas d'envie de pousser. Donc j'ai poussé deux fois et j'ai entendu la sage-femme dire « je ne sais pas combien j'ai dans les mains mais ça ne fait pas trois kilos », j'en ai conclu que j'étais maman. Parce que je ne sentais vraiment rien en fait, je ne l'ai pas sentie sortir, rien. Et donc on m'a posé mon enfant sur le ventre, tada je suis maman. Donc médicalement tout est au top, de base j'étais supposée mourir, ce n'était pas cohérent. (Rires) Et on m'a posé un bébé sur le ventre, une petite fille, qui était un magnifique bébé, sublime. Je n'ai pas compris comment moi j'avais réussi à faire quelque chose d'aussi beau. Une blonde aux yeux bleus, la peau transparente quasiment, c'était juste improbable. Et puis à partir de là j'ai un peu l'impression que la Terre se renversait et je suis tombée.*

Adèle : Et quel a été le contact avec la personne qui vous accompagnait ?

Clémence : *C'était mon mari.*

Adèle : A-t-il vu que quelque chose n'allait pas ?

Clémence : *Non. Parce que tout allait bien, tout était normal. Et puis c'était très très difficile d'expliquer le fait que ... Il y avait beaucoup de sentiments contradictoires, c'est que je suis tombée littéralement en grand coup de foudre devant ce bébé qu'on a posé sur mon ventre et en même temps je ne pouvais pas le toucher. C'était vraiment difficile. Et cet enfant, qui a toujours, à bientôt 10 ans, une empathie de dingue, refusait elle aussi que je la touche, se mettait à hurler, sauf quand il fallait manger. Toujours pareil d'ailleurs aujourd'hui ! Le seul moment effectivement où je pouvais la toucher sans qu'elle se mette à hurler c'était quand je la mettais au sein.*

Adèle : Parce que sinon vous ne pouviez pas avoir de moment de tendresse, de caresses ?

Clémence : *Non. Alors après, sachant que c'était un bébé petit poids, 2,8 kilos à la naissance et elle a perdu plus de 10 pour cent de son poids très vite, donc cet enfant avait indéniablement envie d'aller au sein mais elle tétait 10 minutes et s'endormait dessus parce que ça lui demandait trop. Donc j'ai eu un allaitement qui était extrêmement lourd parce que justement le seul moyen que j'avais de m'occuper de ma fille c'était de l'allaiter. Il fallait que cet allaitement continu à tout prix... (sanglots dans la voix)*

Adèle : C'était votre lien ?

Clémence : *C'était ma bouée. Hors ce n'était pas facile. J'ai été extrêmement bien soutenue par une sage-femme libérale pour cet allaitement qui m'a beaucoup accompagnée, soutenue, sur comment faire juste. Ah oui parce que je n'avais pas eu de préparation à la naissance non plus, cerise sur le gâteau c'était la grève des sages-femmes à ce moment-là ! J'avais juste fini par trouver cette sage-femme libérale fabuleuse, avait qui j'avais eu le temps de juste apprendre à pousser, ce que j'ai parfaitement fait à l'accouchement, mais c'est tout. Et en post-partum elle m'a énormément soutenue pour cet allaitement avec un bébé qui a repris son poids de naissance, elle avait plus d'un mois et demi.*

Adèle : Ah oui ça a mis un peu de temps...

Clémence : *Ça a mis beaucoup de temps mais elle m'a dit « il y a une croissance continue donc on peut continuer ». Alors elle prenait gramme par gramme mais c'était une croissance continue et éveillée, c'était un bébé qui était bien. Donc j'ai pu allaiter en exclusif pendant quatre mois jusqu'à la reprise du boulot. Et puis avec la reprise de toute façon, tirer à l'hôpital quand il n'y a même pas de salle, bref, je n'ai pas pu maintenir ma lactation. C'est vrai que cet allaitement c'était le point important et du coup ce que j'imagine c'est que la sage-femme qui me suivait, comme moi, était focus sur cet allaitement et qu'elle n'a pas vu le reste. Et en même temps je ne lui ai rien parlé d'autre et je ne sais pas comment j'aurai pu lui en parler de toute façon.*

Adèle : Vous compreniez ce qui se passait à ce moment-là ?

Clémence : *Absolument pas.*

Adèle : En parliez-vous avec d'autres gens ? Votre conjoint ?

Clémence : *Ce n'était pas possible. Je vais être un peu brutale, maintenant je peux mettre les mots dessus, mais comment avouer à quelqu'un que l'on se voit parfaitement et qu'on se visualise plusieurs fois par jour jeter son bébé par la fenêtre ? Moi je me disais « j'en parle à quelqu'un je finis en taule, et puis je suis monstrueuse, je suis la pire mère du monde et pourtant je l'aime hein. Et pourtant je vois comme une délivrance le fait de la jeter par la fenêtre. Et de suivre derrière ». On vivait au cinquième étage, mon mari a eu interdiction d'ouvrir les fenêtres pendant un an et demi. Et puis après quand on a déménagé on était au*

rez-de-chaussée donc ça allait (Rires). Et puis bon ça s'est un peu tassé aussi mais c'est vrai que ça a été des mois difficiles. On a failli divorcer avec mon mari, enfin il y avait beaucoup de choses. Mais pas moyen déjà de savoir ce qui m'arrivait, parce que moi la seule chose que je voyais c'est que j'étais monstrueuse et puis pas moyen de mettre des mots dessus, d'en parler à d'autres. Quand mon mari rentrait le soir et qu'il me disait : « ben je t'ai laissé sur le canapé en pyjama et tu es encore sur le canapé en pyjama ? », ben oui ! Bon j'ai quand même essayé de nourrir l'enfant entre temps et de changer quelques couches mais heuu ... Donc voilà.

Adèle : C'était dur à expliquer et dur à comprendre pour l'autre c'est ça ?

Clémence : *Oui. Moi je ne comprenais pas ce qui m'arrivait et je culpabilisais énormément et en même temps en parler à qui, comment ? Je n'avais pas de solution.*

Adèle : Vous ne saviez pas vers qui vous tourner ?

Clémence : *Non. Non puisque je n'en avais jamais entendu parler. Je ne savais pas ce que c'était la dépression du post-partum. Et puis j'aurais dû savoir faire quand même, j'étais une femme intelligente, toutes les femmes autour de moi y arrivaient, enfin je veux dire, je n'étais pas plus con qu'une autre, donc j'aurais dû ! (Rires) J'étais une des dernières de mon entourage à avoir un enfant et tout le monde y arrivait très bien. Donc c'était que le problème venait de moi en fait et que je n'étais pas capable. Mon mari quand même au bout d'un certain temps a commencé à voir... J'ai essayé de lui dire « cet enfant ne m'aime pas » et on m'a répondu « fin n'importe quoi, tout enfant aime sa mère, tu dis n'importe quoi ». Mon mari, lui, voyait que l'enfant n'acceptait pas mon contact, sauf pour manger. Elle se mettait à hurler quand je la prenais dans mes bras. Il le voyait parce que c'était flagrant quoi mais pour les autres qui venaient de manière épisodique tout allait bien. Mais bon ... puisque tout enfant est supposé aimer sa mère, ben on ne sait pas et donc il n'y a pas de problème et puis ça passera.*

Adèle : C'est ce que l'on vous disait à ce moment-là ?

Clémence : *Mon mari surtout se disait que ça passerait, moi je n'en voyais pas le bout en fait. À part le suicide je n'avais pas d'autre solution. Puisque tout allait bien, médicalement tout était parfait et en plus ma fille avait commencé à pousser, elle rattrapait ses courbes, l'allaitement a commencé à bien fonctionner juste à la reprise de boulot. Cet allaitement c'était la seule chose que j'avais. Il y avait ce côté quand même, cette victoire de dire « ahh mais*

finalement elle grandit ! ». Malgré l'entourage, la famille, qui disaient « mais arrête, donne le biberon, ça sera plus simple », non ! Ils ne comprenaient pas, c'était important.

Adèle : Mais du coup, aviez-vous des attentes par rapport à ce post-partum et cet enfant qui était imaginé, avant sa naissance ?

Clémence : *En fait avant quand j'étais enceinte j'avais vaguement entendu que l'allaitement c'était ce qui était préconisé pour la santé du bébé mais comme moi de toute façon je devais décider à mon accouchement je m'étais dit « bon, dans le peu de chance où je ne décide pas, allaiter oui peut-être », sans imaginer quoi que ce soit. Je n'imaginai rien en fait. J'avais tout préparé pour que mon mari, comme je décidais donc, n'ait pas à gérer tout le côté matériel, j'avais anticipé au maximum.*

Adèle : Vous n'aviez pas parlé de votre stress et de vos peurs par rapport à l'accouchement auparavant à quelqu'un ?

Clémence : *Il y avait une personne au courant, une amie sage-femme, qui bossait dans le même hôpital que moi. Elle avait annoté mon dossier en parlant de cette peur de l'embolie amniotique. Et donc moi j'avais quand même présenté un projet de naissance où j'avais expliqué que je voulais éviter un maximum les interventions, que j'avais cette peur de l'embolie amniotique. Donc ça avait été vaguement évoqué. Mais après mon accouchement au bout de trois jours ils m'ont dit que je pouvais sortir, je leur ai répondu « non, gardez-moi, je ne veux pas rentrer ». Parce que moi je savais que j'allais être toute seule avec mon bébé à la maison, mon mari reprenait le boulot, à l'époque il n'y avait que les trois jours pour les pères. Bon, ils m'ont gardée deux jours de plus, un jour ils m'ont quand même mise dehors. J'ai su après que dans mon dossier il y avait écrit « Attention, maman très stressée. ». Pour autant j'ai été mise dehors et je me suis débrouillée. Ma sage-femme m'a complètement soutenue sur mon allaitement, elle a été au top là-dessus.*

Adèle : Au niveau de la charge mentale, de la fatigue, au quotidien comment ça se passait ?

Clémence : *C'était lourd, peu de repos, mon conjoint travaillait. Chaque journée c'était : je me réveille, je réveille ma fille, je la mets au sein, elle se rendort, je prends le biberon que j'avais préparé en avance, je la nourrie, elle se rendort, je change une couche, je la recouche, je tire mon lait, je nettoie la machine, puis que je la réveille à nouveau... Je n'avais pas le temps finalement de me poser des questions. En fait ce qui était perturbant, c'était que j'avais*

l'impression de pas avoir de temps à moi et pourtant mes pensées étaient hyper envahissantes. J'étais dans un autre monde, complètement déconnectée des autres et puis du coup pas de vie sociale. Les seuls moments où on sortait c'était pour aller voir la pédiatre et la sage-femme et puis voilà.

Adèle : Aviez-vous de la visite et du soutien de votre famille ?

Clémence : *Ma famille était loin et puis les copains et les copines ils bossent quoi en semaine, tout le monde travaille. Oui il y avait un isolement énorme. Après maintenant je le vois avec plus de recul, je vois tout ça, mais à ce moment-là je pense que je ne voyais même pas l'isolement. Je n'en avais pas conscience. Juste je réveille ma fille, je donne le sein, et cetera et puis je ferme les fenêtres. Surtout fermer les fenêtres. Ce n'était pas difficile en hiver mais même en été après. Parce que le risque était trop grand.*

Adèle : Et à quel moment avez-vous senti que quelque chose n'allait pas ? Vous avez ressenti ça dès l'arrivée de votre bébé ou même avant ?

Clémence : *Je n'avais pas tant d'idées suicidaires avant. C'est vraiment arrivé là (à la naissance) donc oui il y avait quelque chose qui n'allait pas mais c'était mon problème. Le problème venait de moi et il y avait une honte abominable. Et il n'y avait pas de mot pour ça aussi. Ce mot « dépression du post-partum » je l'ai appris la première fois lors de l'entretien du neuvième mois lors de ma deuxième grossesse. Un sage-femme m'a demandé quelques questions bateau et puis j'ai parlé de mon projet de naissance en expliquant que je voulais éviter si possible une péridurale parce que je n'avais pas un super souvenir de celle d'avant. Et il m'a demandé pourquoi. J'ai dû dire deux, trois phrases, pas plus et ce monsieur très calmement me dit : « On vous a déjà parlé de dépression du post-partum ? ». Je le regarde comme une ... « ben non ». C'est ce qu'il m'a dit : « On ne vous a jamais dit que vous aviez fait une dépression du post-partum ? Et vous n'avez pas été suivie ? ». Ben non puisque aucun diagnostic n'avait jamais été fait, personne n'avait jamais vu ça chez moi. Si je pleurais c'est parce que j'étais fatiguée parce que j'avais un allaitement compliqué, si ... donc voilà. C'est à ce moment-là que j'ai découvert ce mot. Et le sage-femme n'est pas allé plus loin.*

Pour mon deuxième accouchement deux ans après, mon mari m'avait convaincu pour une nouvelle grossesse car pour moi c'était retourner en enfer alors que j'allais mieux. Le bébé est arrivé très très vite. J'ai donc accouché dans mon salon et le Samu m'a emmenée à l'hôpital

pour la délivrance. C'était un accouchement qui s'était magnifiquement passé pour moi, je l'avais extrêmement bien vécu, j'avais fait une préparation en auto-hypnose, j'étais plus prête, cet enfant là c'était un projet. Quand je suis arrivée en salle de naissance ils m'ont fait une révision utérine, sans anesthésie. Ça a piqué. C'était la partie la plus douloureuse de mon accouchement. Et puis mon bébé était en hypothermie parce qu'on était fin octobre et moi je n'avais pas prévu d'accoucher chez moi ! Le point négatif de cet accouchement c'était surtout cette révision et la séparation avec mon bébé. Alors oui cet accouchement à domicile ça a été surprenant, on a mis trois jours avec mon mari pour se rendre compte, « mais qu'est-ce qu'on a fait ? Comment on a fait ça ? », on s'est repassé le film 20 fois. Mais finalement je l'ai bien vécu parce que ça avait été heu... bien fait. Je ne sais pas comment le dire autrement. Mais du coup à l'hôpital ils se sont dit que j'étais forcément traumatisée par mon accouchement inopiné à domicile donc ils m'ont descendu une psychologue dans ma chambre. Je lui ai dit que moi ça allait mais que par contre pour mon premier accouchement je ne l'avais pas bien vécu et que je voulais en parler mais elle ça ne l'intéressait pas. C'était celui-là qui devait être traumatisant pas celui d'avant, parce que mon dossier médical disait que tout était parfait.

Adèle : D'accord, et pour revenir sur votre dépression du post-partum vous m'avez parlé d'envies suicidaires et de phobies d'impulsion, aviez-vous d'autres symptômes au quotidien ?

Clémence : *Ah ben il y avait de l'angoisse tout le temps. Le terme « phobie d'impulsion » je l'ai appris longtemps après, dans un livre, quand j'ai commencé ma reconversion dans l'accompagnement périnatal. Et il y avait des témoignages où il était évoqué le terme de « difficulté maternelle », terme que je ne supporte pas. Non, non, là c'est mettre un ruban rose autour et plein de sucre, ce n'est pas une difficulté maternelle. C'est bien plus que ça. Donc il y avait ce témoignage d'une maman qui parlait de phobies d'impulsion et qui racontait mon histoire en fait, et à ce moment-là je me suis dit « Je vais peut-être aller voir une psy quand même ». Mais j'avais déjà mon troisième enfant à ce moment-là. Donc j'ai contacté l'association Maman Blues, pour chercher à guérir ça, même si je n'avais plus tous ces symptômes là, ça restait quand même cette histoire.*

Adèle : Et ça a disparu quand ces symptômes-là ? Comment avez-vous fait pour aller mieux ?

Clémence : *J'en ai parlé. J'ai mis des mots dessus après les avoir eu. Quand je me suis rendue compte que je n'étais peut-être pas le seul monstre en fait (Rires) et que visiblement il y avait*

des femmes qui avaient vécu les mêmes choses que moi. Pour moi le mot « dépression du post-partum » ça me paraissait encore léger par rapport à tout ce que j'avais vécu. Donc l'association Maman Blues m'a mis en lien avec un psychologue spécialisé. Et on a travaillé.

Adèle : Et avez-vous pris un traitement médicamenteux en plus de ce travail avec le psychologue ?

Clémence : *Non. Parce qu'à ce moment-là j'avais déjà fait beaucoup de chemin, j'avais deux autres enfants, donc le traitement médicamenteux ne s'imposait pas.*

Adèle : Par rapport à la relation avec votre enfant, avez-vous vu un impact de la dépression du post-partum dans celle-ci ?

Clémence : *Oui. Encore maintenant. C'était une enfant qui était toujours, elle l'est toujours d'ailleurs, à la recherche d'attention des autres. Surtout pas de moi. Au parc je devais avoir les yeux partout parce qu'elle se sauvait toujours avec le premier venu qui lui accordait de l'attention. C'était flippant. Elle était en recherche d'attention et d'amour d'autres personnes. C'est un lien qui est toujours actuellement conflictuel. C'est un peu « je t'aime, moi non plus » avec ma fille. Elle va avoir 10 ans, elle m'écrit des petits mots d'amour et en même temps elle va être capable de, quand elle est fatiguée à table et que je lui demande d'aller se coucher, de me sortir un « tu ne veux pas que j'ai de dessert c'est ça ? Tu dis qu'il faut qu'on mange bien pour être en bonne santé mais du coup tu ne nous nourris pas correctement ! Tu veux que je meurs c'est ça ? ». Moi elle me balance des trucs comme ça je le prends en plein cœur, ça me traverse hein. Oui je n'ai pas le lien que j'aurai voulu avoir avec ma fille. Il y a ce fantasme un peu de la dyade mère/fille, presque des sœurs, tout ça. Non, non, ce n'est pas possible. Et quelque part il y a toujours cette culpabilité de ne pas lui avoir donné la mère dont elle aurait eu besoin à ce moment-là, de ne pas avoir été là pour elle les deux premières années de sa vie. Je garde espoir que ça s'arrange petit à petit. Je lui parle beaucoup.*

Adèle : Elle connaît votre histoire du coup ?

Clémence : *Oui. Mais je lui ai dit que je l'ai toujours aimée et que c'était moi le problème. Je n'ai pas été dans le détail, je ne lui ai jamais parlé de cette histoire de fenêtre par exemple. Je lui ai dit qu'effectivement ça avait été difficile pour moi à la naissance, que ce n'était pas de sa faute, que je l'aimais, mais que je ne savais pas m'occuper d'elle. Donc elle le sait et je pense que ça lui a fait du bien de le savoir finalement.*

Adèle : D'accord. Si vous voulez-bien on va faire le lien avec la BD.

Clémence : *Oui.*

Adèle : Pouvez-vous me dire quel est votre rapport à la BD ? En lisez-vous souvent ?

Clémence : *Quand j'étais gosse il y avait les Gaston Lagaffe chez mes grands-parents, les Astérix, tout ça. J'ai toujours été une grande lectrice mais je m'orientais plus vers des livres que des BD. Pendant la première grossesse, ben non, non, de toute façon je n'ai rien lu. Pour ma deuxième grossesse je me suis un peu plus cultivée quand même parce que j'avais un projet d'accouchement physio. Mais je n'ai pas croisé de BD qui m'interpellaient à ce moment-là. Dans le cadre de ma reconversion j'ai commencé à lire beaucoup de livres et puis je suis tombée sur Le manuel très illustré de l'allaitement où je me suis dit « ahh ben voilà un livre qu'il est facile de lire même quand on est jeune maman et qu'on n'a pas plus de cinq minutes de dispo pour ça ! ». Voilà ça amène des concepts rapidement, de manière hyper digeste. La BD c'est visuel, il y a un côté multicanal. Donc pour moi qui aimais beaucoup lire mais qui n'avais plus beaucoup de temps et bien la BD c'était bien. Et le côté imagé est percutant, plus percutant parfois sur certains cas. Ça permet en un minimum de mots de faire passer quelque chose de très clair. Et donc je suis tombée sur cette BD je ne sais plus comment.*

Adèle : C'était laquelle du coup ?

Clémence : La remplaçante.

Adèle : Et c'était à quel moment ? Lors de votre reconversion professionnelle ?

Clémence : *Oui. Ou quand je commençais à y arriver et que je commençais à lire plus. Donc ce livre-là est arrivé dans mes mains, sûrement la suggestion d'une suggestion, je ne sais plus ... Mais tellement, tellement ce que j'ai pu vivre. Ça m'a aidé à mettre des mots en fait et de voir qu'il y avait quelqu'un qui mettait des mots pour moi. Pas que je pouvais répéter mais que je pouvais m'approprier. Et il y avait des mots et des images qui me disaient « ah ben oui, ça oui et ça aussi ».*

Adèle : Ce qui a vous a marqué c'était le contenu ? Le personnage ? Les couleurs ? Les émotions ?

Clémence : *Pas tellement le personnage, pas tellement les couleurs mais ça reflétait mon histoire. En un peu différent parce que ça reste une histoire personnelle mais il y avait des choses qui étaient tellement heu ... [me montre une page où on voit le personnage principal, la maman, tomber dans le vide].*

Adèle : Imagées ?

Clémence : *Imagées. Il n'y a pas tellement de mots sur ces pages-là. Donc oui ça m'a parlée et ça m'a replongée à ce moment-là de manière plus douce, parce que j'avais aussi commencé à faire la paix avec cette histoire-là. Mais du coup je l'ai fait lire à mon mari. Je lui ai dit « Tiens, je voudrai te faire lire un truc ». Au ton auquel je lui ai dit il a compris que c'était important. Et puis deux jours après il m'a demandé si c'était ça que j'avais vécu. Je lui ai dit oui. Il m'a dit « Ça a dû être dur, je ne savais pas » (Sanglots dans la voix).*

Adèle : Lui n'avait pas compris à quel point cela avait été dur pour vous ?

Clémence : *Non parce que pas possible de mettre les mots dessus. Je lui avais dit après que « ah tiens il semblerait que j'ai fait une dépression du post-partum », que c'était un peu plus grave que ce que je pensais, que visiblement c'était même assez gratiné et que j'aurai dû me faire aider et que ce n'était pas le cas. Je lui avais dit que j'allais voir un psychologue pour fermer ce chapitre et il avait accepté très bien tout ça.*

Adèle : Donc ça a permis à lui aussi de mettre des images et des mots sur ce que vous aviez vécu ?

Clémence : *C'est ça. Et je lui ai aussi fait découvrir la BD Chute Libre qui parle de dépression. Il l'a lu et il m'a dit « ça doit être très très difficile pour toi, je ne peux pas m'imaginer ce que c'est ». Parce que lui il va bien. Donc ça m'aide moi de voir les images et les mots posés avec ces livres-là, ça m'aide à y voir de l'espoir et ça m'a aidé parce que lui a pu m'aider, grâce à ce support que je lui avais donné. Lui ça lui donne des clés, pour comprendre pourquoi je peux agir de telle façon, dans telle situation. Cette BD là je l'ai trouvée dans la salle d'attente de mon psy, quand il m'a prise en séance j'étais en larmes en fait. C'est vrai que ce support de BD est différent par rapport à un livre écrit, même si j'ai pu aussi trouver des mots dans des livres. Je pense qu'il y a des choses qu'il est difficile même d'écrire. Parce que les mots sont fades, les mots sont parfois déjà tellement vus/lus/entendus qu'ils ont moins d'impact, qu'ils deviennent communs, banals. Et ça ne reflète plus ce qu'il y a dedans. Une image va être beaucoup plus*

parlante. Même si au contraire, on pourrait dire que ça calque un imaginaire qui n'est pas le sien et ça fige une image, mais ... Ces BD-là c'est des récits personnels, des choses que je n'ai pas exactement vécues, mais ce n'est pas grave parce qu'elles vont être mises de côté et je vais me raccrocher à ce qui colle à ce que moi j'ai vécu. L'impact est tellement fort pour ça. S'il y a un impact c'est parce que c'est du vécu. En plus, ces BD-là c'est des dessins à ligne claire, où l'objectif n'ai clairement pas de faire une peinture artistique, c'est vraiment d'aller chercher la simplicité de la chose et de peut-être rendre les choses simples. C'est juste de dire « voilà ce que c'est ». Ça peut être assez brutal, assez cru parfois mais c'est comme ça, il n'y a pas de roman autour. Et il n'y a pas de fin à ces BD-là, il n'y a ni happy-end, ni mauvaise fin, il y a un morceau de chemin. Donc c'est plus facile de se les approprier aussi.

Adèle : Et du coup pensez-vous qu'y avoir accès en anténatal, en prévention, ça peut être bénéfique pour les femmes ?

Clémence : *Salvateur. C'est un support qui vient de plus en plus comme La naissance en BD de Lucile Gomez, c'est hyper positif parce que justement ça permet de donner du contenu et peut-être d'attirer une attention sur quelque chose, de manière très simple. Ça a un côté ludique aussi et ça permet d'amener des concepts rapidement. J'ai une amie qui a fait une dépression du post-partum et qui a lu La remplaçante après et qui m'a dit « J'aurai tellement aimé le lire avant ». La préparation à la naissance a beaucoup de mérite mais il manque peut-être des choses. Après c'est tellement vaste et il faudrait combien de séances ? Mais maintenant il y a le rendez-vous prénatal précoce et c'est aussi une avancée je pense. Mais j'ai bossé en hôpital et j'ai vu le temps qu'ont les sages-femmes ! (Rires) Justement donner des supports quand il n'y a pas le temps, pour qu'elle puisse les avoir lorsqu'elle aussi elle est disponible dans sa tête pour ça, c'est quelque chose qui je pense est très important. Ça peut ouvrir le dialogue entre les femmes et les professionnels.*

Adèle : Nous arrivons à la fin de cet entretien, voulez-vous rajouter quelque chose par rapport à tout ce que l'on vient d'échanger ?

Clémence : *Non, fin c'est par rapport à vos attentes à vous, si vous avez toutes les informations dont vous avez besoin ! Moi c'était la première fois que je faisais ça. (Rires)*

- Entretien n°2 : Elise

Adèle : Pouvez-vous me raconter comment s'est déroulée votre grossesse ?

Elise : *Heu... J'allais dire plutôt bien mais en fait, au début je pensais qu'elle s'était bien déroulée, mais c'est après ma dépression du post-partum et après en avoir parlé avec ma thérapeute que je me suis rendue compte qu'elle ne s'était pas si bien déroulée que ça. Je suis tombée enceinte très très rapidement, du premier coup. Quelque part je n'étais pas prête, même si l'enfant était voulu. Je ne m'attendais pas à ce que ça arrive aussi vite, donc il y avait un peu une surprise. Et après j'ai été très vite malade, les nausées, les vomissements, mais plus plus quand même. J'avais la nausée tout le temps, H24, je vomissais beaucoup beaucoup donc c'était dur, j'étais faible. Je me rappelle avoir consulté un médecin généraliste, qui a balayé ça d'un revers de main, en me disant « Ben c'est normal, c'est le lot de toutes les femmes enceintes ». Sauf que toutes les femmes enceintes n'ont pas des vomissements si importants et en gros il m'a conseillé de boire du Coca, voilà. Donc je me suis sentie un peu seule quand même. J'ai été malade jusqu'au quatrième mois inclus. J'ai commencé à ne plus avoir de nausées et de vomissements au cinquième mois, donc j'avais perdu pas mal de poids, et puis ont commencé les insomnies. Le tout cumulé et à une puissance assez forte. Mais malgré tout j'étais contente d'être enceinte, j'étais bien, le bébé allait bien. Mais la fatigue s'est quand même cumulée. Quelque temps avant mon arrêt maternité j'avais été voir ma généraliste parce que j'étais fatiguée, je n'en pouvais plus. J'espérais qu'elle m'arrête mais elle ne m'a pas arrêtée. Et quelque temps après j'avais rendez-vous chez ma gynéco, je me disais qu'elle allait m'arrêter, me donner le congé pathologique, j'étais épuisée, je n'en pouvais plus. Et pareil elle a balayé ça d'un revers de main et elle m'a conseillée carrément de prendre des anxiolytiques, plutôt que de m'arrêter. Donc je suis allée jusqu'au bout, j'ai commencé mon congé maternité, la suite s'est bien passée et après, le dernier mois ou deux à trois semaines avant le terme, j'ai commencé à faire de l'hypertension. J'ai été suivie d'un peu plus près, j'allais plus souvent à la maternité. Qu'est-ce qui s'est passé ensuite ... C'est dur c'était il y a 10 ans ! Je me rappelle une consultation avec une sage-femme, elle me parlait de tout ça, de l'accouchement, de mon hypertension, et je lui disais que l'accouchement je ne l'appréhendais pas, je ne sais pas j'avais confiance dans l'équipe médicale. J'appréhendais l'après, plus quand le bébé serait là, est-ce que je saurai m'en occuper, voilà. Et à un rendez-vous de contrôle à la maternité ils m'ont dit qu'ils allaient me déclencher en fait. Donc le rendez-vous était le matin,*

je suis rentrée chez moi, faire ma valise, manger et je suis revenue le soir pour le déclenchement. Je ne peux pas dire que ça s'est mal passé, je n'avais pas de gros soucis de santé, le bébé était en bonne santé, mais ce n'était pas forcément la grossesse toute rose et idyllique comme on peut l'imaginer. Voilà, j'ai cumulé des petits trucs.

Adèle : Et du coup comment vous vous projetiez avec un enfant ? Vous me disiez que vous aviez peur de ne pas savoir vous en occuper ? Aviez-vous des figures dans votre entourage ?

Elise : *Ma sœur avait eu des enfants avant moi, donc je savais... Je me rappelle quand elle a eu son premier fils et que je l'ai vue s'en occuper, à la fois je me suis dit « Oui moi plus tard j'en veux, je veux des enfants » mais en même temps j'ai pris conscience aussi de tout le travail, tout l'investissement que ça générerait. Donc je n'avais pas non plus l'image de la maternité idyllique comme on peut s'imaginer parce que je savais quelque part... Et puis je ne sais pas, est-ce que les prémices de la dépression étaient déjà là quand je me disais moi-même « est-ce que je saurai m'en occuper ? », je ne sais pas. Je savais que ça allait être fatiguant, que j'allais tâtonner et est-ce que je pressentais déjà inconsciemment quelque chose ? Je ne sais pas.*

Adèle : Et pouvez-vous me raconter comment s'est déroulé votre accouchement ? Et l'accueil de votre bébé ?

Elise : *L'accouchement... Alors ils m'ont fait un premier protocole, je crois que c'était avec un tampon, ça n'a pas trop fonctionné donc ils ont fait une perfusion de quelque chose, donc j'ai dû avoir ces deux choses-là. Ils m'ont fait très tôt la péridurale dans l'espoir que ça fasse baisser ma tension. Donc en fait j'ai eu la péridurale alors que je n'avais même pas mal, ça s'imposait un peu à moi mais ça je ne l'ai pas mal vécu. J'avais vraiment toute confiance dans l'équipe médicale. Donc ils m'ont fait le déclenchement, ils m'ont fait le protocole, j'ai été emmenée en salle de naissance, j'ai eu la péridurale très tôt et après ça s'est plutôt bien passé. Je me rappelle même m'être plus ou moins endormie, assoupie. Jusqu'à ce que le vrai travail se lance, bon ben là douleur voilà, douleur normale même pour une femme sous péridurale. Sauf que le bébé n'arrivait pas vraiment à passer et, j'ai oublié le nom de ce qu'elles ont fait les sages-femmes, vous savez quand elles appuient sur le ventre là.*

Adèle : L'expression abdominale ?

Elise : *Voilà c'est ça. Donc je ne savais pas à l'époque que c'était heu... Je ne sais pas si c'est interdit ou en tout cas fortement déconseillé.*

Adèle : Oui c'est interdit.

Elise : *Et bien voilà. Donc en fait j'avais la sage-femme devant moi, l'aide-soignante à côté de moi, elle avait remis le drap sur moi comme ça (me désignant le haut de son ventre), elle appuyait très fortement. Donc je vous passe la douleur, ça fait hyper mal, ça ne servait strictement à rien. Et je pense qu'il s'en ai fallu de peu, entre guillemets, pour qu'elles appellent le gynéco mais le bébé a fini par descendre. Elle avait le cordon autour du cou et elle se présentait la tête du mauvais côté. J'ai eu aussi une épisiotomie sans qu'on me le dise. C'est-à-dire que je ne le savais pas, c'est mon conjoint après qui m'a dit « elles t'ont coupée ». Tout ça, en tant que primipare, sur le coup je ne l'ai pas mal vécu en fait, mais c'est après que je me suis rendue compte qu'elles ont fait des actes qu'elles n'auraient pas dû faire. Parce que moi l'épisiotomie je n'étais pas contre, j'aurai bien aimé juste qu'on me le dise, qu'on allait me couper.*

Adèle : On ne vous l'a pas dit après pendant la suture ?

Elise : *Et bien après, c'est mon compagnon qui me l'a dit donc je savais, puis après elles sont venues recoudre, mais voilà. Et quand ma fille est née elles me l'ont donnée en peau à peau mais elle est partie assez vite avec l'équipe soignante et le papa, parce que comme elle avait eu le cordon autour du cou elle était un peu grisâtre, ils l'ont emmenée faire deux trois soins. Mais ils me l'ont assez vite remmenée en peau à peau. Donc la rencontre s'est bien faite. Et je me rappelle que j'étais bien, une fois que ma fille était là. Je n'ai pas eu le déferlement d'amour comme on peut le lire mais j'étais bien, sereine.*

Adèle : Pas d'angoisse ?

Elise : *Non, non c'est venu après. (Rires)*

Adèle : Du coup comment ça s'est déroulé avec votre conjoint l'accueil de votre bébé ? Ça s'est bien passé pour lui ?

Elise : *Oui, alors il est parti avec elle pour faire les soins, il est revenu avec elle dans les bras. Il ne savait pas trop comment faire, forcément elle était toute petite, et il avait un peu peur de la casser mais ça s'est bien fait. Ça s'est fait assez naturellement.*

Adèle : Et comment se sont déroulées les suites de couche ?

Elise : *Les suites de couche, heuu... Ah oui parce que ce que je ne vous ai pas dit c'est que j'ai fait une pré-éclampsie, fin un début de pré-éclampsie, d'où le déclenchement. Il n'empêche que j'étais quand même sous surveillance. Donc je suis remontée en chambre, sachant qu'ils m'ont déclenchée à 17/18 heures... Je ne sais pas si je pourrai faire un parallèle avec mon deuxième accouchement après.*

Adèle : Si vous voulez, il n'y a pas de soucis.

Elise : *Parce qu'il y a des similitudes. Donc j'ai été déclenchée en toute fin d'après-midi et ma fille est née à deux heures du matin. Je suis remontée en chambre vers cinq heures, j'avais le tensiomètre H24, et je crois que j'avais même une perfusion. Je me rappelle, c'est bizarre parce que mon compagnon a dû repartir, et ben on se retrouve seule et puis c'est le milieu de la nuit. J'imagine que ma fille dormait, je me retrouvais seule dans la chambre et à six heures du matin ça a toqué, c'était l'heure du petit dej. Elle m'amenait une collation mais moi j'avais juste envie de dormir. Et ce qui était dur dans les suites de couche en fait c'était que comme j'étais perfusée et sous tensiomètre je ne pouvais pas bouger de mon lit.*

Adèle : Ça ça a duré pendant tout le séjour à la maternité ?

Elise : *Et bien ça a duré deux jours et demi, trois jours. Ce qui fait que les premiers soins de ma fille je ne les ai pas faits et même moi dans mes mouvements, c'est-à-dire que, en fait je ne me suis pas brossée les dents, je n'ai pas pris de douche pendant deux jours et demi. Vous imaginez après un accouchement. Et personne n'est venu, ne m'a proposé... Et moi, une fois de plus, c'était mon premier accouchement, fin ma sœur elle n'avait pas vécu ça, je ne me rendais pas compte. Mais je pense que tous ces petits trucs mis bout à bout ont fait, alors je ne dis pas que c'est ça qui a déclenché ma dépression du post-partum, mais je pense que ça n'a pas aidé en fait. Personne n'est venu me proposer de m'aider, fin de m'apporter quelque chose pour me brosser les dents. Voilà donc je suis restée sale pendant deux jours et demi. Au début je sonnais pour aller aux toilettes, après on m'a fait comprendre que, heuu, alors après je ne devais peut-être plus être perfusée, non je me baladais avec mon pied de perf pour aller aux toilettes. J'avais un peu pris des initiatives et ce qui était dur c'est que j'attrapais ma fille qui était dans le berceau à côté mais j'avais tous les trucs sur les bras, donc ce n'était pas hyper pratique, et je ne pouvais pas aller dans le couloir, me balader, quand elle pleurait, pour essayer de ... voilà. Et là déjà dans ma tête je commençais déjà à me sentir prisonnière, esclave de ma fille. Mais*

le contexte faisait aussi que j'étais prisonnière de mon lit, je ne pouvais pas trop bouger. Et je me rappelle, je pense le premier évènement vraiment noir de ma dépression, je me demande encore si c'est ce qui m'a fait basculer ou pas, il devait être deux heures du matin à J+1, deuxième ou troisième nuit je ne sais plus. J'allaitais, l'allaitement se passait bien dans mon souvenir, j'avais déjà dû avoir ma montée de lait, bref, ma fille pleurait, je l'avais mise au sein, un sein, deux seins, voilà, mais elle pleurait. Moi j'étais sur mon lit je ne pouvais bouger, j'avais fait tout ce que je pouvais et jusqu'à présent quand je sonnais la nuit il y avait toujours un personnel qui venait. Là je sonne et en fait ça me répond à l'interphone. Et je dis « Ma fille pleure » et elle m'a dit « ben mettez-la au sein, prenez-la dans les bras ». Et en fait la personne n'est pas venue. Là j'ai eu le sentiment de solitude, mais horrible. C'était en plein milieu de la nuit, j'étais seule, je ne savais pas quoi faire, j'étais au milieu de mon lit, je ne pouvais pas bouger et on ne venait pas m'aider en fait. Et là c'est la première fois depuis que ma fille était née que je me sentais aussi seule en fait. Là je n'étais pas bien.

Adèle : Votre conjoint venait la journée ?

Elise : Il venait la journée mais la nuit il n'était pas là. Donc j'étais toute seule. Et c'est vraiment, je m'en rappelle comme si c'était hier, de cette réponse à l'interphone « ben prenez-la dans les bras ». Alors peut-être qu'elle était occupée, je ne dis pas le contraire, mais passer la tête cinq minutes, venir me voir même si ça avait été 20 minutes plus tard. Même si elle m'avait dit « je viens dans 20 minutes », je savais que quelqu'un viendrait, mais personne n'est venu. Alors après j'imagine que ma fille a fini par se calmer, mais vraiment c'est ce sentiment de solitude qui m'a marqué. Un gros moment de solitude et c'était peut-être la première fois où je me disais « je ne vais pas y arriver, je suis seule, je n'y arrive pas ».

Adèle : Et du coup comment s'est passé le retour à la maison avec votre bébé ?

Elise : Je me rappelle que ma fille avait un souffle au cœur donc on avait une échographie cardiaque à faire, mais ça pareil, bizarrement ça ne m'inquiétait pas plus que ça. Je ne sais pas pourquoi, tous ces aspects médicaux, je pense que j'avais confiance dans l'équipe médicale. Et puis le pédiatre n'avait pas été alarmant. Donc on était allé faire cette échographie et tout était ok. Et un des premiers trucs dont je me rappelle quand on est rentré à la maison, après l'accouchement j'avais des hémorroïdes, mais pareil plus plus plus. J'avais une prescription pour une pommade et avec mon conjoint et ma fille on est allé à la pharmacie à pied, on

habitait en haut de la côte et la pharmacie était en bas. On descend à la pharmacie, je prends mon traitement et après il fallait remonter pour aller chez nous, mais c'était une côte assez raide. Et j'ai pleuré de douleur. Je disais à mon compagnon « je ne vais jamais réussir à remonter », mais vraiment ça fait hyper mal. Je pense qu'on ne se rend pas compte tant que l'on n'en a pas eues. Si je me rappelle aussi que je ne m'attendais pas à des suites de couche aussi douloureuses comme ça. Je savais qu'avec un bébé c'était fatiguant, voilà, mais je n'étais pas prête par exemple aux suites de couches, perdre autant de sang, les hémorroïdes, la cicatrice de l'épisiotomie, les seins douloureux. Etre si diminuée physiquement, je ne m'y attendais pas. Et ça je pense que ça a été un peu une claque que moi je sois diminuée dans mon corps. J'ai fait les cours de préparation à la maternité et je n'ai pas mémoire qu'elles nous en aient vraiment parlé. Je ne dis pas qu'elles nous ont vendu une maternité toute rose, après je sais qu'il ne faut pas inquiéter, mais ça je ne m'y attendais pas.

Adèle : Vous auriez aimé qu'on vous en parle pendant ces cours ?

Elise : *Peut-être un peu plus. Alors après pour les soignants j'imagine qu'il faut trouver le juste milieu entre ne pas inquiéter et vendre une maternité toute noire.*

Adèle : Et en suites de couche on vous avait prévenue de ce qui allait arriver pour votre corps ?

Elise : *Je ne crois pas. Je ne m'en souviens pas en tout cas. Moi je me sentais diminuée dans mon corps. Je marchais comme une petite mamie, j'avais mal, vraiment je ne m'attendais pas à ça. Et après la pharmacie, la première nuit où on est rentré chez nous, alors qu'à la maternité les nuits se passaient grosso modo bien, ça s'est super mal passé. Elle a énormément pleuré, très peu dormi. Moi je me rappelle l'allaiter dans le lit en pleurs, en me disant que je n'y arrivais pas, que j'étais nulle, en passant une nuit horrible, quasi blanche. Et je pense que la dépression s'installait doucement et moi plus le temps passait, plus je doutais. Ma mère est venue quelques jours après pour nous aider, notre famille n'était pas du coin, et je crois qu'une des premières choses qu'elle a fait c'est de prendre ma fille, de l'emmener en promenade et moi j'ai pu dormir. Et ça m'a fait du bien. Après je pense que les premiers jours j'oscillais entre « je vais y arriver » et « je n'y arrive pas », mais mon compagnon était là en fait, donc je n'étais pas seule. Les nuits étaient quand même à deux. Je ne sais pas combien de temps est restée ma mère, quelques jours je pense, après elle est repartie. Je ne me rappelle plus de tout. Grosso modo ma descente elle a duré trois mois. J'ai eu des hauts et des bas, jusqu'à ce qu'il n'y ait*

plus que des bas et que vraiment je coule coule coule. J'oscillais entre « ça va aller » et « je n'y arrive pas », je pleurais. Mon compagnon a été opéré d'un kyste, un peu en urgence, ma mère n'était plus là, il a dû rester une nuit à l'hôpital et je crois que c'était la première nuit que je passais seule avec ma fille. J'appréhendais énormément, j'avais vraiment peur de cette nuit. Je pense que mon compagnon voyait bien que je n'allais pas très bien donc il appréhendait de partir mais il n'avait pas le choix de se faire opérer. Et au final la nuit s'est pas si mal passée que ça, j'ai géré, ça n'a pas été un enfer. Je me rappelle, le lendemain je suis allée le voir à l'hôpital, j'avais pris le bus pour y aller, je suis arrivée dans le service et elles m'ont vue avec mon tout petit bébé et elles m'ont dit « mais vous ne pouvez pas venir avec un enfant, ce n'est pas possible ». J'avais l'impression à chaque fois qu'on me mettait des bâtons dans les roues et je n'avais pas pensé une seule seconde. Elles ont été sympa elles m'ont gardé ma fille et j'ai pu aller voir mon compagnon. Quelques temps après il a repris le travail, il a eu son congé paternité et de l'inter-contrat, il est resté peut-être deux mois avec nous et puis a retravaillé. Ma mère est revenue, surtout lorsque je me suis écroulée, mon compagnon l'avait appelée et elle était venue un peu en urgence.

Adèle : Et donc vous vous rendiez compte à ce moment-là que quelque chose n'allait pas ?

Elise : *J'ai mis du temps je pense. Dans ma tête je ne faisais pas encore une dépression du post-partum. J'ai cru que c'était normal, que toutes les mamans étaient un peu perdues, que c'était du baby blues. Je pense que j'ai commencé à comprendre qu'il y avait un truc qui n'allait pas, parce que aussi à l'époque il y avait une animatrice de télé, Alexandra Sublet, qui avait sorti un livre, parce qu'elle-même avait fait un baby blues plus plus, une dépression, je ne sais pas. J'avais dû voir ça, l'émission Les Maternelles, où ils en avaient parlé, de ce livre-là, et de Chute Libre de Mademoiselle Caroline. Je crois que c'est là que je l'ai connue. Et ils avaient aussi évoqué l'association Maman Blues. C'est là que j'ai dû commencer à voir que j'avais des ressemblances avec ce qui se disait. J'ai dû aller sur le site de Maman Blues et sur leur forum. Je lisais et c'est marrant parce que sur le forum il y a des tas de mères qui témoignent de leur dépression, de leur difficulté maternelle et souvent c'est de longs échanges, de longs post dans le temps et souvent ça se termine benn elles s'en sont sorties. Et moi je lisais, je disais « c'est bien elles s'en sont sorties mais moi je ne m'en sortirai pas ». Fin voilà je n'y croyais pas. Et c'est marrant parce que dans le livre de l'animatrice, je l'ai acheté et lu, elle disait que elle à partir du moment où elle a su qu'elle n'était pas toute seule là-dedans ça l'avait vachement*

aidée à sortir la tête de l'eau. Et bien moi ça n'a pas du tout été le cas. J'avais beau savoir que je n'étais pas toute seule, j'avais beau savoir qu'on s'en sortait, en tout cas c'est ce que disaient les autres, mais moi j'étais plus nulle qu'elles encore et je n'allais pas m'en sortir.

Adèle : Parce que vous ressentiez quoi au quotidien ?

Elise : Je me rappelle qu'au début voilà il y avait de l'oscillation, après, au quotidien je me sentais nulle, je me sentais incapable. Et tout le monde avait beau me dire et me démontrer par A plus B que si je savais m'occuper de ma fille, que je savais lui prodiguer des soins et que je n'étais pas une mère en carton et que j'y j'arrivais ben non moi je le sentais pas comme ça. J'étais nulle et je n'y arrivais pas. Bien qu'on me prouve le contraire mais je ne sais pas pourquoi moi je ressentais ça. Et plus le temps passait, plus je mettais de la distance avec ma fille, et plus je fonctionnais en pilote automatique. Je faisais les soins de manière automatique, sans y prendre aucun plaisir. Donc là je voyais qu'il y avait un truc qui n'allait pas parce que vraiment je mettais de la distance avec ma fille. Les sentiments que j'avais c'était « elle sera mieux sans moi en fait », moi j'avais qu'une envie c'était de prendre ma valise, de partir et de la laisser avec son papa. Et je me disais de toute façon lui il y arrive, j'avais aucun sentiment de jalousie dans leur relation, il y arrivait c'était très bien, elle avait de la chance d'avoir un papa. Mais moi j'étais nulle et j'aurai mieux fait de partir en fait, parce que je ne servais à rien, hormis rendre tout le monde malheureux. Je me rappelle, avant ma prise en charge, on habitait un appartement au rez-de-chaussée mais la chambre de ma fille de l'autre côté de l'immeuble c'était pas le rez-de-chaussée, il y avait un vide. Et je me rappelle être à la fenêtre, regarder le sol en bas et en fait je me suis vue au sol. Je me suis dit « ben au moins qu'est-ce que ça changerait pour elle, rien. », au moins elle n'aurait plus une mère nulle et moi j'arrêterai de souffrir. Mais vraiment j'ai eu une sorte de vision de moi. Je me rappelle aussi de prendre une douche hyper longue, je m'étais enfermée dans la salle de bain et je pleurais, je pleurais, j'étais hyper mal. J'entendais mon compagnon encore toquer à la porte, lui il était mort de peur, il avait peur que, je ne sais pas, que je me pendre au rideau de douche. Lui il voyait bien que ça n'allait pas, il était très inquiet.

Adèle : Vous parliez de ce que vous ressentiez avec lui ?

Elise : Oui oui il a été hyper présent, hyper aidant vraiment. Je sais qu'il y a des tas de mères qui font des dépressions de post-partum sans compagnon aidant, sans famille. Moi j'ai été

vachement aidée par mon conjoint, par ma famille, mais ça ne suffisait pas malgré tout. Alors c'était mieux que rien, peut-être que ça aurait été plus loin si je n'avais pas été aidée, mais ça n'a pas suffi. Il me fallait de l'aide de professionnels en fait. Je me rappelle aussi, je crois que c'est la fois où je me suis dit « il faut que je fasse quelque chose », il n'y a pas eu d'élément déclencheur, mais c'était vraiment une journée en enfer. J'étais incapable de faire autre chose que de pleurer. Donc en gros j'ai pleuré toute la journée sur mon canapé. Et mon compagnon me donnait ma fille juste pour que j'allaite mais sinon je ne m'en occupais pas. C'était la seule chose que je faisais. Ah oui ce que je ne vous ai pas dit aussi c'est que mon allaitement forcément ne fonctionnait pas. Je pense que je n'étais pas en état psychologiquement. Je n'avais pas assez de lait, assez vite après mon retour à la maison. Donc j'avais fait appel à une conseillère en lactation, qui n'a pas vu dans quelle détresse psychologique j'étais, mais peut-être que moi je ne le savais pas encore, ça ne se voyait certainement pas, je le cachais, fin voilà, je ne lui en veux pas, elle n'a pas pu le voir. Mais qui du coup, pour m'aider à allaiter, voulait que je mette en place tout un protocole. Franchement je n'étais pas en état psychologiquement. Le tire-lait, allaiter à un sein, tirer à l'autre, même me lever la nuit quand ma fille n'avait pas besoin, fin j'étais incapable de mettre tout ça en place. Donc elle est repartie, j'ai appelé à la PMI et la sage-femme m'a conseillée de tenter l'allaitement mixte. C'était peut-être un peu risqué parce que je risquais de perdre l'allaitement mais n'empêche que ça a marché parce que du coup ma fille mangeait à sa faim, elle arrêta de pleurer, je l'allaitais et je complétais au biberon. J'ai fait au minimum un mois d'allaitement mixte et à la fin j'aurais pu ne plus lui donner de biberon parce que j'avais suffisamment de lait, parce que là-dessus ça s'était amélioré. Fin bref, je reviens sur ma journée en enfer, mon compagnon devait lui donner le biberon, et à ce moment-là j'étais tellement mal psychologiquement que je me suis dit que j'allais en mourir. Et c'est bête parce que je n'ai pas un cancer, physiquement je n'allais pas en mourir. Mais quand on est aussi mal psychologiquement on se dit qu'il n'y a aucune autre issue. J'allais en mourir de douleur psychique. Et c'est là je pense que mon compagnon a téléphoné à ma mère en lui demandant de venir parce que ça n'allait pas du tout.

Adèle : Vous avez réussi à poser les mots avec lui ?

Elise : Je ne me rappelle plus ce que je lui disais mais là je ne pouvais plus le cacher. Fin voilà j'étais toute la journée sur mon canapé à pleurer, ça se voyait. Là il n'y avait vraiment plus de

dépression souriante. Ma mère lui a dit qu'elle arrivait le lendemain et que si ça n'allait vraiment pas qu'il fallait m'emmener aux urgences psychiatriques. Et en fait je pense que le lendemain, je voyais qu'il y avait un truc qui n'allait pas, je me suis dit « soit tu fais quelque chose, soit tu ne te relèveras pas, c'est impossible ». Mais en même temps se faire prendre en charge c'était pas évident et donc j'avais déjà, grâce au site de Maman Blues, les coordonnées de ce qui s'appelait à l'époque la Maternologie, c'était une unité mère-enfant. J'avais dit que je les appellerais et le lendemain matin, comme une dépression en fait, j'avais qu'une envie c'était de dormir et de rien faire d'autre et pas de m'occuper de ma fille. Et de voir personne et je voulais rester au lit. Ma sœur et ma mère s'inquiétaient. J'ai fini par appeler plus tard et ils m'ont donné un rendez-vous deux jours après je crois. Je me rappelle que je me disais « bah ouais ok je vais être prise là-bas mais je n'ai jamais vu de psychologue avant, je vais parler mais qu'est-ce que ça va changer ? Comment ça va pouvoir m'aider à être une bonne mère ? ». Je ne voyais pas. Mais je savais qu'il fallait faire quelque chose et j'étais prête à faire n'importe quoi. On m'aurait demandé de faire le tour de l'hôpital à cloche-pied en me disant que j'irais mieux, je l'aurais fait. Je crois que j'étais tellement mal que je ne pouvais pas rester comme ça, je ne sais même pas si c'est tant pour moi que pour ma fille que j'avais envie que ça aille mieux. Enfin voilà sinon j'allais en mourir. Donc je suis allée à la Maternologie, accompagnée de ma mère, avec ma fille aussi parce que c'était des consultations à deux. J'ai été reçue par une psychologue et une pédiatre. Je ne sais même plus ce qu'on s'est dit mais j'ai pleuré pendant la consultation. En sortant de la consultation j'avais qu'une envie c'était d'y retourner. J'avais un rendez-vous la semaine d'après mais moi j'aurais aimé qu'on me donne un rendez-vous tout de suite en fait. Alors tout n'était pas réglé à la première séance, tout n'allait pas mieux mais on m'avait qu'on même peut-être enlevé un poids et j'avais envie d'y retourner vraiment. Et à la Maternologie il y avait des mères qui étaient hospitalisées et moi on ne me l'a pas proposé mais j'étais prête. Si on m'avait dit qu'il fallait que je sois hospitalisée j'y serais allée. Et donc après j'ai eu des rendez-vous toutes les semaines. Et j'étais sous antidépresseurs aussi.

Adèle : C'était à partir de la Maternologie que vous avez commencé à prendre un traitement ?

Elise : Oui, c'est elles qui m'ont proposé. J'ai dû prendre un rendez-vous chez le psychiatre pour qu'il me les prescrive. Donc il a accepté de me prescrire les antidépresseurs à la condition que j'arrête l'allaitement, là j'ai un peu de regret, moi j'étais toute seule, toute jeune, en pleine dépression, premier bébé. L'allaitement commençait à aller mieux parce que je faisais

l'allaitement mixte et j'aurais aimé continuer. Mais m'en sortir psychologiquement c'était plus fort que l'allaitement. Donc j'ai sevré ma fille, ça s'est fait en douceur quand même. Avec du recul je trouve ça dommage, j'aurais aimé continuer à allaiter, il y avait un truc qui fonctionnait bien dans ma maternité.

Adèle : *Du coup après ça, avec les consultations et les antidépresseurs, vous avez vu une nette amélioration ?*

Elise : *Oui oui. Après ça ma mère est restée un bon mois à la maison puis elle est repartie. J'avais bossé ça en consultation à la Maternologie, j'avais peur de rester seule avec ma fille. C'est vraiment ça, ce sentiment de solitude, qui me faisait peur. Tant que j'étais accompagnée de quelqu'un grosso modo ça allait. Je me rappelle en avoir donc parlé avec la pédiatre qui m'avait dit en gros « mais concrètement, vraiment concrètement, si vous vous jetez à l'eau qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce que vous faites ? ». J'avais répondu « je nage » et ben voilà. Je me rappelle encore quand ma mère est partie vraiment on était dans l'appartement toutes les deux avec ma fille, j'avais peur, mais ça s'est bien passé, je pense que j'étais prête. J'avais quelques semaines de suivi et puis j'avais un refuge si j'avais besoin. Donc la descente aux enfers a duré trois mois, j'ai été prise en charge et puis au cinq mois de ma fille peut-être, je me rappelle très bien d'un moment où je me promenais avec elle en poussette et pour la première fois depuis qu'elle était née, je me sentais heureuse et bien dans ma maternité. Je vois encore la rue dans laquelle j'étais et là enfin j'étais bien. Et à l'inverse je me rappelle d'une sortie en poussette que j'avais faite avec elle, quand mon compagnon était hospitalisé, où j'avais pleuré toute la balade dans le parc. Donc voilà deux images vraiment à l'opposé.*

La pédiatre et la psychologue de la Maternologie m'avaient conseillée aussi, pour renouer le lien avec mon bébé, d'aller voir une ancienne sage-femme qui s'était reconvertie en tant que thérapeute pour faire des massages. C'est la première d'ailleurs à s'être intéressée à mon compagnon, à lui avoir demandé comment lui avait vécu tout ça. Je pense que lui ça lui a fait du bien. Le suivi s'est arrêté à la Maternologie après une restructuration, j'étais très triste mais je savais que j'avais cette sage-femme sur qui je pouvais m'appuyer. Et après avec elle j'ai fait en tout cinq ans de suivi thérapeutique, elle a suivi ma deuxième grossesse, la deuxième naissance ... Après j'allais bien, je n'avais plus de problème dans ma maternité, mais du coup il y avait tout un travail thérapeutique qui s'est mis en place. Ça m'a permis de revenir sur plein

d'autres choses, enfin parce que la dépression du post-partum je pense qu'elle ne sortait pas de nulle part. On a travaillé beaucoup sur mon rôle de mère, ma place de femme en fait.

Adèle : D'accord. Et voulez-vous me parler de votre deuxième grossesse du coup ?

Elise : Oui alors en fait pour ma deuxième grossesse, pareil je suis tombée enceinte ultra rapidement, je n'ai même pas eu le temps d'avoir mes premières règles. Je l'ai mal vécu, je me rappelle avoir limite pleuré je crois quand j'ai su que j'étais enceinte, parce que c'est bête mais moi je voulais avoir cette attente. Je ne me permettais pas de le dire à quelqu'un qui n'arrive pas tomber enceinte, mais on m'avait volé un peu ça. Mais bon ce n'était pas très grave mais que tomber enceinte si facilement c'était un peu déstabilisant. Après j'ai eu de nouveau des nausées, la même chose, mon médecin m'a arrêté une semaine ou deux, mais je sentais que psychologiquement là ça commençait à devenir compliqué. Ce n'était pas que la nausée qui me rendait pas bien, tout remontait de ma première grossesse. J'étais toujours en lien avec ma thérapeute, je suis retournée voir la psychologue clinicienne de la Maternologie quelques séances. Les nausées ont fini par passer. J'avais cette fois-là un suivi avec une sage-femme en libéral qui avait été super aussi, qui était au courant de toute mon histoire. J'ai été aussi déclenchée pour cette grossesse pour une forte tension et une cholestase gravidique. J'avais changé de maternité entre temps, j'ai accouché dans l'après-midi, une sage-femme super, je n'ai pas eu d'appui sur le ventre, ma fille se présentait aussi la tête vers le haut mais je n'ai pas eu d'épisio, elles m'ont proposé d'attraper la tête du bébé... Il y avait des similitudes, il y avait le déclenchement, il y avait l'hypertension, le bébé qui ne se présentait pas du bon côté, mais c'était beaucoup mieux. J'ai largement préféré cet accouchement. Après pour les suites de couche pour le coup je savais que ce n'était pas forcément génial, je crois que j'avais mis toute l'équipe soignante au courant. J'ai eu un baby blues, je ne me suis pas sentie très bien et je crois que j'en avais parlé à un personnel et dans la nuit il y a quelqu'un qui est passé, on a pu parler, voilà, rien à voir.

Adèle : Et après il n'y a pas eu de dépression du post-partum ?

Elise : Non non. Alors je pense que j'ai eu des petits coups au moral, la fatigue et tout mais non je n'ai pas fait de deuxième dépression. Et puis j'avais ma thérapeute, je savais qu'il y avait la Maternologie si besoin, et puis mon allaitement s'est super bien passé, donc non ça a roulé après.

Adèle : On va faire le lien si vous le voulez-bien avec la BD, est-ce que vous lisez souvent de la BD ? Etes-vous adepte de ce support ?

Elise : *Oui j'aime bien la BD.*

Adèle : Vous en lisez depuis quand ?

Elise : *J'en ai lu petite mais je crois que j'ai vraiment commencé à m'y intéresser quand j'ai fait mon IUT métier du Livre où j'ai vraiment découvert la BD.*

Adèle : Est-ce que vous lisez d'autres choses ?

Elise : *Oui, des romans, des documentaires, des mangas... Je ne lis pas que de la BD mais j'aime ça.*

Adèle : Et quelle BD avez-vous lu sur la dépression du post-partum ?

Elise : *C'est Chute Libre, carnet du gouffre de Mademoiselle Caroline.*

Adèle : Du coup qu'est-ce qui vous a marqué dans ce livre-là ? Est-ce que c'était le contenu, les images, le personnage ?

Elise : *Il y a un dessin en fait. (Me montre un personnage seul, recroquevillé sur lui-même, cerné d'une spirale noire) Je l'ai lu un nombre incalculable de fois. Je pense l'avoir lu avant d'être prise en charge à la Maternologie, dans l'émission ils ont parlé de ça et donc je l'ai acheté, je l'ai lu. Je crois que j'étais vraiment quasi au plus mal quand je l'ai lu et je me rappelle vraiment de ce dessin, de cette personne au fond du trou. Pendant ma dépression le sentiment le plus fort c'était un sentiment de solitude. Pourtant j'étais entourée, mon compagnon, ma famille, mais vraiment un sentiment de solitude très très fort. Et ce personnage au fond du gouffre, en fait c'était moi. Enfin vraiment c'est comme si quelqu'un avait dessiné exactement ce que je ressentais. J'ai beau avoir lu des témoignages sur le forum de Maman Blues je ne m'y reconnaissais pas. Et ce dessin, tout de suite je m'y suis reconnue. C'était hyper fort, vraiment.*

Adèle : D'accord et du coup c'était en pleine dépression que vous avez lu cette BD ?

Elise : *Oui oui c'est ça. J'y réfléchissais avant notre rendez-vous, je pense que c'était avant ma prise en charge.*

Adèle : Vous vous sentiez de lire des choses sur le sujet ?

Elise : *Ben oui ! (Rires) C'est peut-être mon côté bibliothécaire, je ne sais pas ! Mais oui parce que, je pense qu'il devait avoir une part de moi qui voulait comprendre, qui voulait m'en sortir. Et j'ai souvent l'habitude de me tourner vers les livres.*

Adèle : Et qu'est-ce que ça vous a apporté d'avoir accès à cette BD ? Est-ce que ça vous a apporté quelque chose ?

Elise : *Ah oui oui. Je vous disais, ce dessin, j'avais vraiment l'impression qu'on avait dessiné exactement ce que je ressentais. Et pour le coup c'était peut-être la première fois où ça venait un peu briser mon sentiment d'être seule. Parce que du coup quelque part il y avait quelqu'un qui avait... pourtant cette BD ce n'est pas clairement une BD que sur la dépression du post-partum. Mais oui il y avait quelqu'un à qui je m'identifiais totalement. Et à la fin elle va mieux, elle s'en sort, donc ce n'est pas la BD qui m'a guérie, ce n'est pas quand je l'ai lue que du jour au lendemain ça a été mieux mais oui pour la première fois ça venait fendiller ce sentiment de solitude. Et puis elle donne plein d'infos sur la dépression. Je ne sais pas si c'est parce que ça passait par le dessin et pas par juste du texte écrit. Mais oui, c'est cette BD, ce dessin qui m'a touchée et pas le livre d'Alexandra Sublet ou les témoignages que j'ai pu lire sur le forum de Maman Blues. Ce n'est pas du tout inutile ce forum mais moi c'est ça qui m'a parlé, vraiment.*

Adèle : Et est-ce que vous pensez que d'avoir accès à ce genre de BD en anténatal ça pourrait être bénéfique pour les femmes ?

Elise : *Heuu, oui je pense ouai. Ce n'est pas un manuel de la maman en fait, il y en a des tonnes et quand on est enceinte du premier on en lit plein. Je ne sais pas, il n'y a pas d'injonction. Ça ne peut pas faire de mal que de le proposer. Après tout, les sages-femmes pourraient faire des prescriptions de choses à lire !*

Adèle : Est-ce que vous vous aviez la connaissance de la dépression du post-partum avant votre accouchement ?

Elise : *Non. Le babyblues oui mais non la dépression du post-partum non.*

Adèle : D'accord. Et bien du coup voulez-vous rajouter quelque chose sur tout ce que l'on vient de dire ? Que ce soit sur la dépression du post-partum ou sur la bande dessinée.

Elise : *Après ma dépression j'ai continué longtemps à lire, justement des BD ou des livres là-dessus. Et oui je pense que c'est utile avant, pendant, après, ça ne peut qu'aider. Et puis une*

BD c'est un objet du loisir, c'est beau à regarder, ça se manipule, et c'est peut-être une manière de plus s'approprier, je ne sais pas, la dépression, ce que c'est la grossesse. Mais moi ça m'a tellement marqué que je suis rentrée en contact avec Mademoiselle Caroline, je lui ai écrit une lettre. Elle m'avait répondu et elle m'avait dit qu'elle avait reçu pas mal de témoignages de gens qui lui avaient écrit après cette bande dessinée, et pas que des mères en dépression du post-partum. Et c'est marrant, pour tout vous dire, à la fin elle montre qu'elle s'était fait une croix (signe sur la main pour se recentrer sur soi quand on la voit), qu'elle se l'était faite tatouer, et en voyant ça je me suis dit « ah mais oui mais moi c'est ça ! ». Je vous raconte ça, c'était une fois guérie, et j'avais lu cette BD beaucoup beaucoup de fois. Je me suis plus ou moins inspirée de son tatouage et maintenant j'ai trois étoiles sur le poignet, ça représente les trois personnes qui sont ma thérapeute en libéral, la pédiatre et la psychologue clinicienne, parce que voilà c'est un évènement hyper marquant. J'ai l'impression qu'il y a un avant et un après, vraiment. J'ai l'impression que ça a tout détruit, tous les fondements, tout ce en quoi je croyais fort. C'est venu tout balayé, le château de cartes s'est écroulé. Mais après ça a été reconstruit mais bien mieux. Moins bancal et beaucoup plus fort.

- Entretien n°3 : Fanny

Adèle : Est-ce que vous pouvez m'expliquer comment elle s'est déroulée votre grossesse ?

Fanny : *Et bien la grossesse je dirai qu'elle s'est très bien déroulée tout s'est très bien passé. J'étais plutôt en forme. J'ai su que j'étais enceinte au bout d'un peu moins d'un mois donc disons que j'ai vécu ma grossesse normalement. J'étais active, je travaillais jusqu'à mon congé maternité, je ne suis partie qu'à la date prévue. Je faisais les mêmes activités qu'habituellement. A la fin évidemment j'étais plus fatiguée mais je me sentais bien dans ma tête et dans mon corps. Il n'y avait pas de problème médical et elle était désirée.*

Adèle : D'accord et comment est-ce que vous vous projetiez en tant que futur parent ?

Fanny : *Je ne me projetais pas forcément, je ne visualisais pas forcément. On n'avait pas beaucoup de jeunes enfants dans la famille ou dans l'entourage mais je me disais que ça irait normalement bien. Parce que disons que dans ma famille ça se passe bien, il y a une bonne entente, du soutien, je n'ai pas de problème particulier de ce côté-là. Donc je me disais que dans tous les cas elle serait bien accueillie quoi.*

Adèle : Du coup pouvez-vous me raconter comment s'est passé l'accouchement ? L'arrivée de ce bébé ?

Fanny : *L'accouchement ça ne s'est pas très bien passé. En fait j'ai eu des contractions le matin même donc on a été à la clinique, ça n'allait pas très bien, mais ils nous ont dit de revenir à la maison et de revenir plus tard. Bon à ce moment-là ça n'allait pas bien du tout et finalement à cause du rythme du bébé qui redescendait sur les contractions, ils disaient qu'il ne fallait pas prendre le risque et qu'on était obligé de sortir le bébé rapidement, donc par césarienne. J'ai ressenti beaucoup de stress, fin c'était inquiétant quoi... (pleurs) Et puis comme moi je ne suis pas médecin et que je ne connais pas grand-chose sur le sujet j'ai suivi le mouvement quoi.*

Adèle : Et comment vous l'imaginiez votre accouchement ?

Fanny : *Je me disais que comme la grossesse se passait bien, que ça se passerait normalement entre guillemets, de manière classique. Je n'avais pas forcément d'attentes hormis que ça se passe bien.*

Adèle : Et vous aviez fait de la préparation à l'accouchement ?

Fanny : *Oui oui oui j'avais tout fait. J'avais fait cinq, six séances, à peu près. Ça se passait bien, ça rassure un petit peu.*

Adèle : Et du coup cette césarienne elle s'est passée en urgence c'est ça ?

Fanny : *Oui c'est ça. En fait on avait déjà commencé la péridurale, on était au début du travail, à un ou deux centimètres. Au final ils m'ont dit qu'ils ne pouvaient pas attendre et qu'il fallait faire la césarienne en urgence.*

Adèle : Comment ça s'est passé ? Est-ce que votre conjoint a pu vous accompagner ?

Fanny : *Oui mon conjoint était là depuis le début et pendant la césarienne.*

Adèle : Et du coup pendant cette césarienne est-ce que vous avez pu rencontrer votre bébé ?

Fanny : *Et ben non en fait ça a été un peu compliqué, enfin l'acte s'est bien passé, il n'y a pas eu de soucis techniques disons, mais moi c'est vrai que ça n'allait plus du tout. Donc du coup ils m'ont rendormie. Je ne me souviens même pas si j'ai accouché ou pas à ce moment-là. Et après j'ai dû partir en salle de réveil, enfin bref, finalement je suis revenue que plusieurs heures après. C'est vrai que mes esprits étaient complètement troubles et j'étais perdue quoi. Mon*

conjoint était avec le bébé dans les bras depuis quelques heures, lui ça allait, mais c'est vrai que moi j'étais un peu, heuu, complètement ailleurs. C'est complètement confus, je ne savais même pas dire où j'étais et ce que je faisais là. Je ne savais même pas dire mon prénom. Fin vraiment c'est très confus.

Adèle : Et vous vous rendiez compte que vous aviez accouché à ce moment-là ?

Fanny : *Franchement je ne savais pas trop. Quand on m'a déplacée le lit et qu'on m'a ramenée dans la chambre j'ai vu mon conjoint avec le bébé dans les bras mais c'était assez irréaliste. Je n'avais pas l'impression d'être dans un monde réel.*

Adèle : Et du coup comment s'est passée la rencontre avec votre bébé ?

Fanny : *Je ne sais même pas comment dire. Disons que c'était assez étrange, j'étais très contente mais en même temps je ne me sentais pas en capacité de l'accueillir. Comme moi j'étais dans un état assez second ça me paraissait assez étrange de devoir m'occuper d'un bébé qui venait d'arriver. Comme c'est mon premier enfant c'est vrai que je n'ai pas eu d'expérience folle dans les bébés et du coup ça me paraissait un peu surréaliste.*

Adèle : Et votre conjoint lui comment il a vécu ce moment-là ?

Fanny : *Et bien lui il n'avait pas prévu de dormir à la maternité, il pensait faire des allers-retours. Mais finalement comme c'était la nuit il est resté et c'est lui, avec une sage-femme je crois, qui s'occupait du bébé. Parce que moi je n'étais pas capable, même de donner un biberon.*

Adèle : Ressentiez-vous de la douleur suite à cette césarienne ?

Fanny : *Oui mais tellement de médicaments qu'à la limite ce n'était pas trop le problème de la douleur. C'était plutôt le problème de, heu, par exemple de sensation. On ne sent pas trop son corps comme il y a beaucoup de médicaments et autre. On ne sent pas trop nos besoins, si on a faim ou pas. C'était un peu confus. Ça fait un peu état second quand même.*

Adèle : D'accord. Du coup comment vous imaginiez ce post-partum avant de le vivre ? Est-ce vous aviez des attentes par rapport à la vie avec ce bébé ?

Fanny : *C'est-à-dire que je pensais être en capacité, d'avoir tous mes moyens et de pouvoir, même si ce n'est pas faire un marathon, mais au moins pouvoir me lever, porter le bébé et lui*

donner le biberon par exemple. Ce qui ne paraît pas, à priori, quelque chose de très compliqué. Et c'est vrai que je n'en étais pas capable.

Adèle : *Et est-ce que en sortant de la maternité vous vous sentiez plus capable ?*

Fanny : *Oui quand même un peu, enfin en sortant de la maternité j'étais quand même revenue sur terre, je me souvenais bien de ce que je faisais et qui j'étais. Mais par exemple quand je suis arrivée chez moi je me sentais toute petite, je ne reconnaissais même plus chez moi alors que j'étais partie juste une semaine et que j'y habitais depuis quatre ans. J'avais l'impression que c'était immense parce que j'étais incapable de faire un pas devant l'autre. Donc finalement je suis restée allongée longtemps. Je n'avais pas tous mes moyens et forcément j'étais fatiguée et je n'étais pas en forme quoi.*

Adèle : *Est-ce que vous savez combien de temps vous êtes restée dans cet état-là ? Est-ce qu'à un moment vous vous êtes dit qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas ?*

Fanny : *En fait non, oui je voyais bien qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas très bien, mais vu que ça allait mieux quelques jours après, que ça ne se dégradait pas, je me disais que ça allait aller mieux. J'arrivais vaguement à me déplacer dans l'appartement, à partir de deux semaines je pouvais commencer à sortir dehors, je sortais cinq minutes maximum et puis au fur et à mesure c'est vrai que je me rendais compte que j'étais complètement courbée en avant et je marchais la tête dans les pieds quoi. Je ne m'en rendais pas forcément compte, j'étais un peu coincée comme si j'avais 90 ans. L'ostéopathe est venu plusieurs fois et après c'est revenu. Sinon la cicatrisation, la partie médicale, se passait bien. D'un point de vue médical disons que ça allait.*

Adèle : *Et vous vous saviez pourquoi c'était difficile pour vous de marcher par exemple ? Est-ce que l'ostéopathe vous avait expliqué tout ça ?*

Fanny : *Non mais en fait c'est parce qu'avec la césarienne je protégeais la cicatrice et donc je me courbais. Et de fil en aiguille, comme j'étais toujours allongée, je restais toujours dans cette position. Ça s'est réglé avec l'ostéopathe tout ça.*

Adèle : *D'accord. Et du coup comment s'est passé votre retour à la maison ? A quel moment vous avez vu que quelque chose n'allait pas ? Qu'est-ce que vous ressentiez ?*

Fanny : *En fait au bout d'un mois sur le plan médical ça allait à peu près, j'arrivais à remarquer, tout ça. Mais sur le plan mental j'avais beaucoup de stress, des angoisses pas forcément rationnelles, des choses pas très claires quoi (Sanglots dans la voix). Donc en fait ça commençait à aller pas très bien à partir d'un mois et demi après l'accouchement.*

Adèle : D'accord et c'était quoi ces pensées ? Est-ce que vous pouvez m'en parler ?

Fanny : *Et bien par exemple, quand j'allais me promener au marché avec ma fille pour les courses, je restais comme ancrée dans le sol mais j'avais l'impression que le vent était tellement fort qu'il allait m'envoler avec la petite. Evidemment ce n'est pas très rationnel mais c'est vrai que sur le moment j'avais beaucoup de peurs comme ça. Emotionnellement je me sentais assez étrange, enfin un comportement pas normal quoi.*

Adèle : Est-ce que ça avait des impacts sur votre vie quotidienne et sur le lien que vous avez pu créer avec votre enfant ?

Fanny : *Non non parce qu'avec elle peut-être que je la protégeais plus mais ça se passait très bien avec elle. Le lien se passait bien, on s'apprivoisait bien, elle était plutôt facile et gentille mais c'est vrai que c'était des peurs que j'avais moi personnellement en fait. J'étais contente de l'avoir, j'arrivais à communiquer avec elle. J'étais capable de m'occuper d'elle mais dans ma tête je ne l'étais pas. Comme si j'étais dépassée par les événements. Alors que finalement je gérais bien mais dans ma tête c'était moins clair que ça.*

Adèle : Et est-ce que vous avez pu en parler avec votre entourage ou avec un professionnel de santé ?

Fanny : *Non parce que j'avais l'impression de ne pas être comprise. Quand j'expliquais on me regardait avec des yeux très écarquillés en me disant que c'était bizarre et je leur disais « ben oui justement ce que je vous explique c'est que je me sens bizarre ». Je n'avais pas l'impression d'être comprise donc je me disais on verra bien et puis ça s'est dégradé au bout de deux mois quand je devais reprendre le travail. C'est mon conjoint qui a pris l'initiative d'aller voir une psychologue. Il m'avait traînée de force chez cette dame pour qu'elle voit si ça allait bien ou pas. Donc elle a dit que ça n'allait pas du tout, moi je n'avais pas compris parce que j'étais un peu dans une autre réalité, et du coup il m'a emmenée aux urgences à l'hôpital. Finalement ils m'ont gardée là-bas pendant un mois.*

Adèle : Comment ça s'est passé pendant ce mois-là ? Est-ce que vous compreniez ce qui se passait pour vous ?

Fanny : *Non au début je ne comprenais pas et je ne l'acceptais pas. J'avais l'impression qu'on m'enlevait mon bébé (Pleurs), alors que ce n'était pas de ma faute. Au final j'étais contente que mon conjoint l'ai fait parce qu'il était aussi un peu démuni aussi. Et puis bon pendant que j'étais hospitalisée j'avais quand même le droit au fur et à mesure de voir ma petite donc à la fin ça allait à peu près. Mais au démarrage c'était un peu compliqué.*

Adèle : Pendant cette hospitalisation est-ce qu'on vous a aidée à comprendre ce qui se passait pour vous ? Est-ce que le mot « dépression du post-partum » a été posé ? Est-ce qu'on vous a parlé de vos idées que vous disiez surréalistes tout à l'heure ?

Fanny : *Pas vraiment, j'ai plutôt le souvenir d'avoir été gavée de médicaments, que j'ai vite arrêtés parce que je me sentais encore une fois planer. Et après au fur et à mesure j'ai retrouvé un discours normal, j'étais moins sur une autre planète. Après j'ai fait des ateliers de danse, de dessin, d'autres choses comme ça. Et après tout est rentré dans l'ordre au bout de deux à trois semaines.*

Adèle : Et avez-vous eu un suivi en sortant de cet hôpital ?

Fanny : *Vaguement mais finalement je n'avais pas grand-chose à leur dire parce que tout allait bien. Je n'avais pas envie de continuer dans cet univers médical que j'ai du mal à comprendre et à qui je ne fais pas vraiment confiance du coup. Je ne me suis pas sentie accompagnée après l'accouchement et surtout comprise. A partir du moment où on dit que ça ne va pas et bien il n'y a plus aucun suivi, il n'y a plus rien.*

Adèle : Vous n'avez pas trouvé quelqu'un à votre écoute pour entendre ce mal-être ?

Fanny : *Non je n'ai pas su qui contacter et le SOS que j'ai lancé était à la sage-femme qui m'avait fait les cours de préparation à l'accouchement. Et elle ne m'avait jamais répondu alors ... Effectivement mon message n'était pas très clair, assez étrange, mais bon elle aurait peut-être pu creuser, enfin je sais pas. Je n'ai pas eu de réponse et c'est la seule personne que j'avais contactée pour évoquer ça. Je lui avais dit que je planais et que si elle avait quelque chose pour redescendre sur terre... Enfin ce n'était pas très clair. Mais je suppose qu'elle aurait dû bien sentir qu'il y avait quelque chose qui n'était pas très net.*

Adèle : Et votre conjoint, votre famille, est-ce qu'ils étaient là pour vous à ce moment-là ?

Fanny : *Oui mon conjoint était là pour moi, mes amis je ne les voyais pas encore trop à ce moment-là parce qu'on leur avait juste présenté le bébé. Et puis mon conjoint voyait bien que je ne me sentais pas bien donc on ne les invitait pas forcément. En fait c'est plutôt lui qui a géré et voyait bien que ça ne se passait pas normalement. Mais lui c'était pareil il ne savait pas trop qui contacter. Il en avait déjà parlé à ma généraliste, qui lui avait dit d'aller voir cette fameuse psychologue pour faire un peu un bilan. C'est comme ça qu'ils m'ont dit que ça n'allait pas et qu'il faudrait être hospitalisée. Après tout est rentré dans l'ordre, je me sentais normale, je me sentais bien en sortant. L'hôpital ça ressemble quasiment à une prison donc après avoir été enfermée trois semaines en restant comme en cage et bien c'était un peu étrange d'en ressortir. Pareil là, je remarquais vraiment à deux minutes à la ronde, j'avais l'impression de ne plus reconnaître mon environnement. C'est vrai que c'est assez déroutant. Mais bon encore une fois, j'avais la chance que mon conjoint gère bien et que mes parents aussi. Disons que ça s'est bien fini, plutôt rapidement. Cet épisode me touchera toujours, c'est normal. Maintenant j'en parle facilement parce qu'il y a du recul, c'était il y a un an et demi. Maintenant j'ai du recul et j'arrive à l'expliquer. Juste quelques mois après j'avais du mal à raccrocher et à refaire l'histoire.*

Adèle : Et du coup est-ce que vous vous êtes intéressée à ce sujet-là plus tard pour comprendre ce qui s'était passé ?

Fanny : *Oui. En fait, juste après l'hospitalisation, j'avais envie de passer à autre chose, de ne pas en reparler. Et plus tard, six à huit mois après, j'ai demandé des séances avec une psychologue qui s'y connaissait bien dans ce sujet-là. Donc on a fait pas mal de séances. Effectivement à ce moment-là j'avais plus envie, j'étais plus ouverte à en parler, à essayer de comprendre les circonstances, tout ça. Je pense que c'était bien et même nécessaire, ne serait-ce que pour comprendre. Parce que c'est vrai que sur le moment c'était assez flou donc pour comprendre et pour passer à autre chose aussi. Parce que c'était un moment de ma vie, finalement c'était quelques mois, et tout va bien et tout s'est très bien passé après.*

Adèle : Voulez-vous rajouter quelque chose sur la dépression du post-partum, sur cette période-là ?

Fanny : *Finally, en parlant avec des collègues ou des amis, j'ai l'impression qu'il y en a énormément qui en souffre mais pas forcément sous les mêmes formes. Donc c'est vrai qu'on a toutes un discours assez différent, des actes différents. Mais au final c'était difficile pour beaucoup de personnes après. J'avais entendu vaguement parler de la dépression du post-partum mais en fait comme je n'avais jamais eu de dépression de ma vie, que je me suis sentie toujours assez bien, que je n'ai jamais eu de souci de ce côté-là, je ne me sentais pas forcément concernée. Je pensais que ça pouvait arriver à d'autres.*

Adèle : *D'accord. On va faire le lien entre tout ce qu'on vient de dire avec la bande dessinée si ça vous convient. Est-ce que vous pouvez me dire si vous lisez souvent de la BD et depuis quand ?*

Fanny : *Je lis régulièrement, dès que j'en ai l'occasion, pas tout le temps, mais j'aime bien lire. Avant c'était pour les études mais depuis mes 26 ans c'est plus pour moi. C'est bien de s'accorder des moments pour soit, quand bébé dort ! (Rires)*

Adèle : *Et quelle BD avez-vous lu sur la dépression du post-partum ?*

Fanny : *C'était La remplaçante de Sophie Adriansen, je l'ai prêtée à une copine qui va bientôt accoucher. Et j'ai lu aussi La vie rêvée du post-partum, qui est un livre d'Anna Roy et le livre avec quelques illustrations, Comment ne pas être une mère parfaite de Libby Purves.*

Adèle : *Est-ce que vous pouvez me dire ce dont vous vous souvenez par rapport à cette BD ?*

Fanny : *En fait c'est le côté humoristique et où on en parle facilement qui est un peu rassurant. Et un peu le côté décomplexé, finalement dans le livre il n'y a pas que les jeunes mamans, elle est entourée par ses amis, ses parents, le corps médical, il y a beaucoup de monde, et au final on se dit qu'on peut en parler, que ça permet d'aller mieux aussi. On voit bien que la personne est déconnectée, on peut se retrouver un peu, je me retrouvais un petit peu dans le personnage quoi. Comme par exemple par rapport au surmenage ou qu'on n'arrive même pas à se faire à manger parce qu'on court pour le bébé. On peut se rendre compte par rapport au personnage qu'il n'y a pas besoin de brasser tout ça, le bébé une fois qu'il a mangé, qu'il a une couche propre et deux trois câlins, finalement ça se passe bien. Donc peut-être qu'on se fait tout un monde, on s'imagine quelque chose de plus compliqué que ce qu'il n'est finalement en vrai. C'est vrai que si l'on se regardait, on se trouverait un peu étrange.*

Adèle : Et à quel moment vous êtes-vous tournée vers la BD ? Ou les livres ?

Fanny : *C'était un peu après, plutôt six mois après je dirai, quand j'avais commencé les séances avec la psychologue, que j'en parlais avec les collègues. Parce que du coup je n'étais pas revenue au moment où je devais reprendre le travail, je disais pourquoi je n'étais pas là, mais plus tard j'expliquais. Sur le moment je n'avais pas trop envie d'en parler.*

Adèle : Et par quel moyen avez-vous eu accès à la BD ?

Fanny : *La psychologue m'avait conseillé des livres, un peu de contenu, mais pas médical, qui se lit assez facilement. Et puis on m'en a offert aussi, des copines ou ma collègue par exemple qui avait eu ça aussi. Mais moi je ne le savais pas parce qu'elle n'en parlait pas. Pour elle on ne s'en doutait pas, parce que quand on l'a vu revenir elle avait l'air bien, sa petite allait bien. Et idem pour moi parce que finalement quand j'en ai parlé après, ils étaient assez étonnés parce qu'on me disait que j'avais l'air normale et que tout allait bien avec ma fille en revenant. On n'ose pas forcément parler et encore moins à des personnes proches. Sur le moment même avec mon conjoint, je n'utilisais pas forcément les mots pour ne pas l'inquiéter. Enfin je voulais que ça aille bien et je ne voulais pas qu'on pense que je ne m'en occupais pas bien. J'avais peur de la tournure que pouvaient prendre les événements donc finalement plutôt se cacher pour rester tranquille dans son petit cocon.*

Adèle : Pour revenir à la BD ou à ce que vous avez lu, est-ce que vous pouvez me dire ce que ça vous a apporté ?

Fanny : *Je dirai que ça m'a apporté comme un soutien entre guillemets, comme si j'étais un peu comprise et que je n'étais pas la seule aussi. Et que finalement ça arrivait souvent et qu'on se sentait incomprise mais qu'on ne l'était pas forcément voilà.*

Adèle : Est-ce que ça a pu vous aider dans le processus d'acceptation de ce que vous aviez vécu ?

Fanny : *Ben entre autres oui, il y a eu ça, les séances avec la psychologue, et puis surtout revenir dans ma vie quotidienne habituelle. Revenir à mon travail, avec mes amis, m'occuper de chez moi, de ma petite. Enfin revenir au quotidien auquel on est habitué et où tout allait très bien. Parce que c'est vrai qu'à l'hôpital ils ne voulaient pas que je sorte, ils voulaient que je continue je ne sais pas quel suivi, que je continue à me gaver de médicaments alors que moi*

ça allait beaucoup mieux. Donc ma mère et ma généraliste ont repris un peu le dessus voyant que moi ça allait très bien et que j'étais soignée entre guillemets. En tout cas que j'étais redevenue bien. Donc après j'avais envie d'un quotidien normal. C'est pour ça qu'à ce moment-là je ne voulais pas repartir dans un parcours de suivi de la dépression parce qu'en fait je ne me sentais plus du tout dans cette idée-là, j'avais envie de vivre normalement et de ne plus en parler. Par exemple je n'aurais pas aimé avoir une BD là-dessus à ce moment ou que mes collègues m'en parlent. Je n'avais pas envie d'évoquer le sujet, je voulais plutôt faire une croix dessus.

Adèle : Et du coup est-ce que vous auriez aimé avoir cette BD avant votre accouchement ou votre grossesse pour savoir ce que c'était et savoir que ça pouvait vous arriver ?

Fanny : *Oui, mais sous forme de BD ou d'autres choses, comme des entretiens ou je ne sais pas. Par exemple j'aurais aimé savoir des choses plus pratiques comme les signes qui peuvent nous alerter, qui contacter, à partir de quand il faut s'inquiéter ou que l'entourage s'inquiète... Parce que quand on est dedans finalement on ne se rend pas trop compte, on s'enferme un peu dans notre truc et on n'est pas apte à dire si on va bien ou pas. Je pense qu'il faudrait faire plus de prévention par rapport à ça. Pendant la grossesse on est beaucoup accompagné, enfin beaucoup suivi, les trois échos, les prises de sang, la généraliste, la sage-femme... Et après, il y a une fois la sage-femme à la maison et voilà c'est fini. Au lieu de faire tout ça avant je pense qu'il faudrait des choses après. J'ai l'impression par rapport à mon entourage qu'il n'y a pas forcément beaucoup de soucis pendant la grossesse et pourtant on est très accompagné. Et par contre après quand on n'a plus de son, plus d'image, plus rien, on se dit que dans deux mois on doit être au bureau. Et ben là on est un peu perdu. Je pense qu'il manque cruellement de quelque chose après. J'aurais bien aimé par exemple que ma sage-femme revienne un mois après ou peut-être deux semaines, après quelque chose comme ça. Les séances de préparation ça se passait bien avec elle et du coup je m'étais adressée à elle par ce texto étrange quand ça n'allait pas car c'était le seul contact que j'avais à ce moment-là. Mais en fait elle s'occupe que de l'avant et pas de l'après, du coup, finalement, pour l'après il n'y avait personne.*

Adèle : Est-ce que vous aviez fait de la rééducation périnéale après ? Est-ce que vous aviez entendu parler de l'entretien postnatal précoce ?

Fanny : *Non je n'avais pas fait ça donc du coup j'ai rien eu après hormis le passage de la sage-femme 48 heures après l'accouchement. C'était mon premier bébé, on n'avait pas forcément*

l'habitude. On nous prépare à l'accouchement mais pas à l'après et finalement, l'accouchement en soit, ce n'est pas grand-chose. Il y aurait eu des gens autour de moi pour me dire ce qui allait se passer ou quoi faire. Tandis que quand on rentre chez soi on est seul au monde. Mon conjoint a vite repris le travail, après le mois du congé paternité, j'étais seule à la maison. C'est à partir du moment où il est reparti au travail que j'ai décliné. Parce que quand il était là je m'appuyais beaucoup sur lui et du coup après j'étais toute seule à la maison avec le bébé et c'est là où ça n'allait plus. Il faisait les courses, il s'occupait de l'appartement, de la petite, de tout. Quand je me suis retrouvée toute seule, avec ma tête qui tournait pas très rond, j'étais complètement perdue.

Adèle : Est-ce que vous voulez rajouter quelque chose par rapport à tout ce qu'on vient de dire ?

Fanny : *Et bien en résumé c'est une période qui est un peu dure parce qu'on n'est pas forcément accompagné, en tout cas on ne se sent pas accompagné. Après la vie reprend, finalement c'est passager, ça peut durer un peu plus longtemps encore. Dans mon cas ça a duré trois mois. Pour revenir à la BD ou à la lecture c'était intéressant pour moi de lire ces choses-là. En fait il n'y a pas eu une chose qui a fait que ça allait mieux. Encore une fois il y avait plusieurs choses comme la psychologue. C'est tout mis bout à bout qui permet d'aller mieux.*

- Entretien n°4 : Iris

Adèle : Pouvez-vous me raconter comment s'est déroulée votre grossesse ?

Iris : *Alors nous on a fait de la PMA pour pouvoir avoir une grossesse donc ça a duré quatre ans. On a essayé pendant un an, on a vu que ça ne fonctionnait pas donc on a fait des examens et il s'est avéré que moi j'avais une insuffisance ovarienne précoce et que mon mari avait une azoospermie totale, sans cause retrouvée. On a fait tout de suite appel au CECOS pour un don de sperme et c'est au fur et à mesure des inséminations qu'on s'est aperçu que j'avais une insuffisance ovarienne. On ne récoltait pas beaucoup d'ovocytes, il y a même une fois où je suis sortie du bloc et on m'a dit qu'il n'y avait rien eu du tout. C'était donc un peu difficile, plusieurs tentatives, j'ai fait quatre inséminations, j'ai fait trois FIV, qui n'ont pas fonctionné. On a ensuite changé de clinique où on m'a clairement dit qu'on essayait une dernière FIV et qu'il faudrait passer au don d'embryon ensuite si c'était un échec. En parallèle on était un peu lancé aussi sur l'adoption, on a été au tribunal de grande instance pour commencer les démarches.*

Cette dernière FIV je l'ai faite parce qu'il fallait la faire, en me disant « de toute façon voilà ça ne marche pas ». J'étais vraiment passée à autre chose en fait. On a finalement eu deux embryons, ils m'ont implanté les deux et sur les deux il y en a un qui s'est accroché. Un mois après les résultats positifs des HcG, j'ai eu ma première échographie et tout allait bien. Et quatre jours après j'ai commencé à avoir des saignements, je faisais un décollement des membranes. J'ai été alitée pendant quatre mois et demi donc ce n'était pas facile pour se projeter, déjà vu le parcours que l'on avait c'était compliqué. On essayait de ne pas se projeter trop loin pour ne pas être déçus. Mon ventre ne sortait pas du tout, jusqu'à cinq mois je n'avais pas du tout de ventre, je n'ai pas pris de poids du tout, j'étais couchée, je faisais des échographies tous les 15 jours, fin ce n'était pas très très rigolo comme période. A chaque fois je me disais que j'allais perdre l'embryon. Ce n'était pas évident. Et puis à cinq mois on nous a dit que le décollement s'était résorbé, que tout allait bien, que c'était une petite fille et que je pouvais reprendre une vie normale tout en me reposant beaucoup tout de même. J'ai été complètement arrêtée pendant ma grossesse. Du coup je n'avais plus trop de vie sociale, j'étais un peu isolée, ma famille était loin. Je me suis retrouvée à ne pas trop pouvoir profiter de ce gros ventre, de cette grossesse, où finalement je n'ai pas eu de symptômes, je n'ai jamais été malade, jamais de nausées. Je n'ai rien eu d'autre chose problématique que ce décollement de membranes en fait. Voilà, on a vraiment tout fait pour que ça se passe le mieux possible, pour éviter qu'il y ait un problème ou de perdre le bébé. Et puis j'ai commencé à avoir des contractions à huit mois. J'ai accouché à huit mois de grossesse en fait. Elle n'a pas été considérée comme prématurée à quatre jours près mais elle faisait 2700g et 49cm.

Adèle : Et du coup comment vous vous imaginiez avec un enfant pendant cette grossesse ?

Iris : *Moi j'étais surtout axée sur mes pertes de sang, parce que j'en perdais beaucoup, sur ces échographies régulières, voilà c'était ça en fait. Je me projetais à l'échographie d'après, et puis après à l'échographie suivante. J'essayais de ne pas trop me projeter dans l'avenir. En plus on avait le projet de déménager dans le sud où mon mari venait de trouver un nouveau boulot. Donc il n'était pas très présent, il était là juste les week-ends. Donc c'est vrai qu'on essayait de ne pas trop se projeter. On s'est vraiment projeté à partir du cinquième mois quand les choses se sont calmées, que mon ventre a commencé à sortir, qu'elle commençait à ressembler à un bébé aux échographies (rires), que je commençais vraiment à la sentir bouger. Ça devenait vraiment concret quoi. Je ressentais des fois des petites contractions et c'est ce genre de*

symptômes qui te font te dire que oui il y a bien un être vivant dans ton ventre ! Donc là on a commencé à penser au prénom et à comment aménager l'appartement.

Adèle : *D'accord. Et pouvez-vous me raconter comment s'est déroulé votre accouchement ?*

Iris : *Et bien du coup mon mari était rentré pour le week-end, je le remmène à l'aéroport pour sa semaine de travail et je rentre chez moi. À partir de sept mois de grossesse j'avais organisé un petit programme pour ne jamais être seule chez moi parce que j'avais peur d'être seule en cas de contractions. Donc tous les dimanches soirs quelqu'un arrivait. C'était soit mes beaux-parents, soit ma tante dont je suis très proche, soit ma belle-sœur. Et là ça tombe sur ma tante. On dîne, on va se coucher et peut-être dix minutes après je perds les eaux. Sans contractions, sans rien. Je me lève, je ne comprends pas ce que c'est en fait, c'est du liquide très clair. Je sors de ma chambre, je vais dans le salon rejoindre ma tante, et je lui dis que je pense avoir perdu les eaux. Je lui dis que c'est trop tôt en fait, à deux jours près je rentrais dans mon neuvième mois. C'était trop tôt pour moi ! Du coup je ne voulais pas aller à la maternité, j'étais complètement dans un autre monde holala ! (Rires) Je lui disais « mais non c'est trop tôt, elle ne peut pas sortir maintenant, elle n'est pas prête, moi non plus ! », fin voilà, je ne voulais pas accoucher, pour moi ce n'était pas le bon moment. J'ai prévenu mon mari qui a donc dû prendre la route toute la nuit. Ma tante m'a emmenée à la maternité et elle est restée tout le temps avec moi. J'ai été prise en charge en salle de pré-travail, j'étais ouverte à quatre et je n'avais toujours pas de douleur. C'était très bizarre, j'avais un peu mal dos, mais je n'avais pas de douleur. Je n'avais pas envie de hurler dès qu'il y avait une contraction, je sentais mes contractions mais ce n'était pas du tout douloureux. Donc moi, très bonne élève, je me disais qu'il fallait que je fasse du ballon pour ouvrir mon bassin, que je fasse tout ce qu'il fallait pour que ça se passe le mieux possible. Et puis les contractions ont commencé à s'espacer donc j'ai été mise dans une chambre de maternité en attendant. Et puis dans cette pièce j'ai commencé à sentir des douleurs lombaires, mes contractions étaient toutes les cinq minutes. J'ai marché pendant deux heures et j'ai rappelé les infirmières en pleine nuit. Je suis remontée en salle parce que j'étais dilatée à sept et elles m'ont demandé si je voulais la péridurale. Je ne savais pas trop, j'étais complètement dans un autre monde, pour moi je n'avais pas mal, je ne comprenais pas en fait que je sois ouverte à sept et que je n'ai pas mal. Ma tante m'a regardée et m'a dit « Ne t'imposes pas ces douleurs-là, fais-toi poser la péridurale, parce que là ce que tu ressens ça va être multiplié par dix ». Donc je l'ai écoutée, la péridurale a été posée, là j'ai*

eu très mal pendant la pose, à l'endroit où ils m'ont piquée. Et puis je ne contrôlais plus mes jambes, je tremblais de partout, fin c'était l'enfer. Et à partir de ce moment-là je ne contrôlais plus rien du tout. Je n'ai pas du tout compris ce qui s'était passé. Là j'étais en salle d'accouchement, elles m'ont dit qu'à chaque fois que je sentais mon ventre se durcir, je devais pousser. Et elles sont sorties. Je me suis retrouvée toute seule, avec ma tante, à me dire « il faut que je pousse, il faut que je pousse ». Et en même temps je voyais que sur le monitoring, à chaque fois que j'avais des contractions, les battements du cœur de ma fille passaient de 120 à 65bpm, et je savais que ce n'était pas normal. D'un seul coup il y a eu 15 personnes dans la pièce, il était quatre heures du matin, je me disais que ce n'était pas normal qu'il y ait autant de monde dans la pièce à cette heure-là. Il y avait le gynécologue de garde et je l'ai entendu dire « appelez la pédiatre ». J'étais à moitié shootée par la péri, je ne comprenais pas ce qui se passait, on ne m'expliquait rien, on ne me disait pas ce qu'il fallait que je fasse, je ne sentais rien. J'étais un objet, j'étais là sans être là. J'ai entendu le gynéco dire « c'est bon elle est ouverte à huit, pour moi c'est suffisant, on y va, pas de césarienne, vous me sortez ce bébé ». Je n'étais même pas au courant qu'il était question de césarienne à un moment donné en fait. J'ai eu le droit aux forceps, à l'épisio, parce qu'elle était coincée dans le bassin, elle ne sortait pas et puis elle ne supportait pas les contractions. Son cœur ne supportait plus les contractions. On me hurlait dessus, on me culpabilisait en me disant que je ne poussais pas de la bonne manière. Moi je faisais ce que je pouvais, je ne sentais rien quoi. Heureusement que ma tante était là. Il y avait même quelqu'un qui était assise sur mon ventre, ça devait être une aide-soignante. Un moment donné on m'a dit que c'était la dernière, que je devais pousser un grand coup. Et là j'ai ressenti une douleur, ..., mais j'ai cru que j'allais mourir. Et j'ai les paroles de ma belle-sœur qui me sont venues dans la tête qui disaient « Quand tu mets au monde ton bébé tu es capable de mourir pour ton bébé ». Là je me suis dit que j'allais mourir pour que ma fille puisse vivre. Et quelque part ça m'était égal parce que elle, elle allait vivre. Je ne sais pas ce que c'était cette douleur, je ne sais pas si c'était la déchirure ou les forceps, je ne sais pas, mais c'était horrible. J'avais l'impression qu'on m'avait ouverte en deux, pourtant j'avais la péri. Et il y avait du sang partout, mais partout, j'avais les jambes couvertes de sang, eux ils étaient couverts de sang, il y avait des bâches remplies de sang. À un moment il y en a une qui m'a dit de tendre mes bras pour attraper mon bébé et je n'ai même pas réfléchi. Je n'en avais pas envie en fait, j'avais juste envie qu'on me laisse tranquille. Donc j'ai tendu les bras, je ne sais pas comment j'ai fait. Elle est venue sur moi, enfin ils l'ont mise sur moi. J'étais pleine de sang... Fin

pour moi ce n'était pas un bébé, je ne sais pas, c'était un placenta ambulante, c'était bizarre quoi. (Rires) Et là j'ai entendu quelqu'un dire « mais en fait, il va très bien votre bébé ! ». Ok très bien, si elle va bien tout va bien, moi ça ne va pas du tout mais c'est pas grave, apparemment c'est optionnel ! (Rires) D'un seul coup tout le monde est sorti de la pièce, il n'y avait plus que deux personnes, ils ont pris mon bébé, ils l'ont nettoyé et l'ont remis sur moi. Et là je pense que c'était un interne en gynéco ou un étudiant, il s'est présenté à moi, c'est le seul qui m'a vraiment considérée. Il m'a dit bonjour et qu'il allait s'occuper de ma cicatrice, qu'il allait me recoudre, que ça allait être long, que ça n'allait pas être douloureux parce que de toute façon j'étais anesthésiée mais il m'a dit qu'il allait prendre son temps pour que ça soit propre. Il m'a recousue, il y a passé une heure et demie mais par contre c'était vraiment nickel. Je sentais qu'il se passait un truc, qu'il était en train de me recoudre mais ce n'était pas douloureux. Et c'est à ce moment-là que mon mari est arrivé. Ça faisait une demi-heure que j'avais accouché. Il a pris sa fille en peau à peau pendant que moi on me nettoyait, on nettoyait toute la salle. Enfin vraiment c'était la boucherie le truc. Et puis d'un seul coup tout le monde est sorti et on s'est retrouvé que tous les deux. D'un seul coup ça m'est tombé dessus, je me suis dit « mais qu'est-ce qui s'est passé ? Est-ce que mon bébé est vraiment sorti ? Qu'est-ce qui s'est passé ? ». Comme si je tombais, comme si je me réveillais d'une espèce de cauchemar. C'était trop bizarre. Après il était 6h du matin, il y a quelqu'un qui est venu et qui m'a dit qu'on allait me remonter en chambre. Il m'a proposé de me lever ou de prendre un brancard donc j'ai dit que j'allais essayer de me lever. Et en fait je suis tombée dans les pommes, j'ai fait un malaise, c'était ridicule. Je suis remontée en chambre et puis à partir de ce moment-là je me suis retrouvée avec ma fille, mon mari, à ne pas trop savoir ce qui se passait, à ne pas trop savoir ce que je devais faire de ma cicatrice. Le lendemain il y a une sage-femme qui est venue m'expliquer ce qui s'était passé, elle m'a expliqué ce que je devais faire comme soins pour ma cicatrice, elle m'a demandé si je voulais faire l'allaitement. On a essayé mais ma fille étant prématurée elle n'avait pas ce réflexe de succion donc elle n'arrivait pas du tout à prendre le sein et je ne produisais rien, il n'y avait rien qui sortait. On m'a proposé de masser les seins pour faire sortir le colostrum, de mettre ça dans une cuillère et de lui donner avec une espèce de micro seringue avec une micro tubulure dans la bouche, enfin c'était juste pas possible en fait. Le lendemain il y a une infirmière spécialisée en lactation qui m'a dit de tirer mon lait pour stimuler la lactation et du coup j'ai commencé à tirer mon lait. C'était horrible (Rires), mes seins produisaient pas et ça me faisait mal, mon bébé avait la dalle en fait, elle ne grossissait

pas. Je suis restée six jours à la maternité, le temps qu'elle reprenne du poids. Il a fallu que je réclame à l'équipe de me la prendre juste une nuit parce que là je n'en pouvais plus. Ça faisait trois jours que je n'avais pas dormi, j'avais une cicatrice comme ça, j'ai perdu énormément de sang, je n'arrivais même pas à me lever, dès que je me levais je faisais des malaises... Je demandais juste de me la prendre une nuit que je puisse souffler un bon coup. Et là on m'a répondu « ah bah non c'est réservé aux dames qui ont eu une césarienne, mais bon comme c'est une petite prématurée exceptionnellement on va vous la prendre, mais par contre pas toute la nuit, juste une moitié de la nuit parce que bon elle va avoir besoin de manger ». Donc elles me l'ont ramenée à 4h du matin et de toute façon comme elle ne tétait pas mon sein je lui donnais des biberons de lait maternel. Quand je suis sortie de la maternité j'ai appris que quand elles la prenaient en nurserie avec elles c'était arrivé plusieurs fois qu'elles lui donnent des compléments en biberon et ça personne ne me l'avait dit. Et j'aurais peut-être déculpabilisé si j'avais su qu'on pouvait lui donner des compléments, des mini biberons ! Donc voilà, pas vraiment une très bonne expérience, je n'étais pas vraiment actrice de mon accouchement, même pas du tout. Je n'ai pas compris ce qui s'était passé et ça a été vécu plus comme un traumatisme je pense, avec le recul, que vraiment comme le plus beau jour de ma vie. Voilà en gros comment ça s'est passé.

Adèle : Et avec votre petite dans le post-partum, comment ça se passait ? Est-ce que vous arriviez à avoir une relation quand même avec elle ?

Iris : *Oui, alors ma belle-sœur m'avait beaucoup conseillée, elle m'avait dit que les bébés comprenaient tout et qu'il fallait leur parler. Donc c'est vrai que souvent la nuit je la prenais, je m'allongeais à moitié dans le lit, les jambes pliées et je la posais sur mes cuisses, comme ça elle me regardait. Et c'est la troisième nuit où vraiment il y a eu un moment de connexion entre nous. Je l'ai regardée, elle m'a regardée, et c'est là que je me suis dit « oui je suis ta maman je viens d'en prendre conscience », avec toutes les angoisses que ça engendre mais je ne sais pas, il y a eu un truc à ce moment-là où je n'étais plus seulement dans le soin à proprement parler. Je suis vraiment rentrée dans un rôle où j'ai pris conscience que ce rôle là il allait durer toute ma vie. Et après, oui, oui j'aimais bien la prendre contre moi, j'aimais bien être avec elle, mais c'est vrai que déjà je pleurais tout le temps. Toute ma semaine à la maternité j'ai pleuré à partir du moment où l'allaitement n'a pas réussi à se mettre en place. Je n'arrêtais pas de culpabiliser*

et là j'ai commencé à pleurer et ça ne s'est jamais arrêté en fait pendant une semaine. Tout le temps, tout le temps, tout le temps. Dès que quelqu'un me parlait, dès que mon bébé pleurait, moi je pleurais. Et je ne comprenais pas ce qui se passait en fait et pourquoi j'étais comme ça. Je me disais que ce n'était pas normal. J'avais un petit peu entendu parler du baby blues et je me suis dit du coup que c'était les hormones, que ça allait passer, que c'était parce que j'étais à la maternité, que je n'étais pas chez moi. Et puis en plus il faisait 40 degrés en plein mois d'août. Je me disais que ça allait passer, que c'était le temps que ça se mette en place. J'essayais de positiver comme ça. Mon mari, lui par contre, il a eu tout de suite cette espèce de connexion, de fierté de devenir père. Cette espèce de lien avec sa fille. Il aimait beaucoup la prendre sur lui, il aimait beaucoup la calmer quand elle pleurait. Il aimait bien ce contact avec elle. Et quand on est rentré à la maison, quand moi j'allais me coucher souvent il restait avec elle, il la gardait sur son ventre le temps qu'elle s'endorme. Il avait ce contact avec elle que moi je n'avais pas eu forcément tout de suite.

Adèle : Et du coup comment s'est passé le retour à la maison ?

Iris : Et bien on est rentré dans notre tout petit appartement, avec des cartons partout, puisqu'il était prévu qu'on déménage et comme notre bébé est arrivé plus tôt que prévu tout était un peu bouleversé. Je me suis retrouvée à ne pas trop savoir où je devais aller vivre en fait, si je devais aller vivre dans le Sud avec mon mari ou si je devais rester dans mon appartement où j'avais mes marques. J'ai décidé de rester là où je vivais pour me faire suivre pour les suites de couches et rester dans un environnement que je connaissais. Du coup ma belle-sœur est restée toute la semaine avec moi quand je suis rentrée et mon mari est reparti travailler dans le sud. Cette semaine-là ça a été l'enfer. Je pleurais tout le temps, j'avais l'impression d'être enfermée, je me sentais hyper seule en fait dans ce que je pouvais ressentir. Je n'avais qu'une envie c'était de ne pas être là, de retrouver ma vie d'avant, être toute seule, de ne pas avoir à culpabiliser en permanence, de ne pas avoir à gérer les horaires de biberon, le tire-lait. C'était ça en permanence, je lui donnais le biberon, je tirais mon lait, parce qu'elle ne prenait toujours pas. Je me suis épuisée avec cet allaitement, je pense que ça m'a complètement démoralisée, je pensais que c'était de ma faute, je me culpabilisais. D'autant plus qu'on avait galéré pour avoir une grossesse pendant 4 ans, c'était une grossesse un peu inespérée, un bébé qui tombe du ciel. Je me disais : « Mais pourquoi je ne suis pas heureuse ? J'ai ce pour quoi je me bats depuis 4 ans, je l'ai enfin, alors qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi je

suis tout le temps triste ? Pourquoi je pleure tout le temps ? Pourquoi je n'arrive pas à m'en sortir ? ». Et plus je me posais de questions et plus je culpabilisais, et plus j'allais dans des angoisses en permanence et puis des angoisses de mort aussi, qui ont commencé quand j'étais enceinte. Et puis ça s'est décuplé à la naissance en me disant « Et si je meurs elle va se retrouver toute seule et si elle, elle meurt... », et cetera. Du grand délire. Et puis la solitude quoi, c'était un truc... Je n'ai eu aucun suivi de couches, aucune sage-femme programmée pour venir à la maison, on ne m'a conseillé aucun pédiatre. Comme j'avais accouché dans une maternité d'un département voisin au mien je ne pouvais pas être prise en charge par la maternité pour le suivi. En plein mois d'août je n'ai trouvé aucun professionnel disponible, je n'ai eu aucun suivi. Donc je me suis retrouvée avec une cicatrice, des saignements à ne pas savoir ce que je devais en faire, avec des douleurs utérines, enfin c'était l'enfer. Au bout d'une semaine ma belle-sœur est partie et puis elle m'a conseillée d'aller retrouver mon mari dans le sud. Donc j'ai fait mon sac à dos, j'ai fait celui de mon bébé et on est tous montés dans la voiture pour repartir dans le sud. Je me suis retrouvée dans une région que je ne connaissais pas, dans une maison à moitié vide, il n'y avait pratiquement pas de meubles, il n'y avait rien pour le bébé. C'était la déprime totale. Quelque part ça m'a permis d'avoir un objectif, il fallait que je trouve un pédiatre, une kiné pour mon périnée, une gynéco. Ça m'a un peu maintenue à flot, toutes les choses concrètes que moi je pouvais gérer je m'y accrochais en fait. Et ça a tourné en contrôle de tout. Il fallait que je contrôle, tout ça me permettait quelque part de rester vivante, de me dire que « si je suis là ce n'est pas pour rien, je sers à quelque chose. Donc je vais tout contrôler, comme ça au moins il ne pourra rien se passer ». Donc je notais tout dans un cahier, je notais les heures auxquelles elle dormait, les heures où elle mangeait, ce que je faisais dans la journée, combien de fois elle se réveillait la nuit, combien de grammes elle mangeait... C'était hyper médicalisé comme truc. Je pense que ça m'a aidée, mais avec le recul, je me dis, mais j'étais complètement cinglée en fait. Et autour de moi les gens le voyaient, ils me disaient que je n'avais pas besoin de tout contrôler comme ça. Et moi je m'énervais et je disais que j'en avais besoin, que ça me rassurait, que ça me permettait de savoir un peu si tout ce qui se passait c'était normal.

Donc voilà comment j'ai vécu un peu les premières semaines, les premiers mois, jusqu'à ce que mon mari me dise : « écoute on va appeler tes parents, on va appeler mes parents, ils vont venir un petit peu, ça va faire un relais ». Mon bébé devait avoir un mois et demi, deux mois.

Ça m'a permis de faire un peu autre chose, de faire des choses sans mon bébé. Et puis quand elle a eu 4 mois on a pris la décision de trouver une nounou et de la mettre deux jours par semaine chez elle. Parce que moi j'avais besoin de pouvoir me retrouver et je me disais que je ne pouvais pas lui faire vivre ce que moi j'avais vécu. Quand j'étais bébé j'étais tout le temps accrochée à ma mère, dès qu'elle s'éloignait je hurlais, je n'ai pas pu aller dormir chez une copine avant l'âge de 12 ans parce que ça m'angoissait de ne pas être chez moi avec ma mère. Du coup je me suis dit que la mettre chez une nounou ça allait lui apprendre à être chez quelqu'un d'autre et à nous retrouver, savoir que tout allait bien et que ses parents revenaient toujours. Avoir ce détachement de moi en fait. Je ne voulais pas que je sois le centre de son monde. Alors est-ce que je l'ai fait pour elle ou pour moi ? Je ne saurais pas vous dire. Je pense que profondément la décision elle était plus pour elle, mais avec du recul je me dis que je l'ai peut-être fait aussi un peu pour moi. Parce que c'était soit ça, soit ça allait très mal se passer. Je n'aurais pas pu continuer comme ça, je ne me reconnaissais plus, j'étais tout le temps triste, je n'avais plus un moment à moi, j'avais mal aux seins, mal au ventre, j'avais encore mal à ma cicatrice 4 mois après mon accouchement. Ma rééducation du périnée c'était une catastrophe parce qu'il était tout défoncé quoi. Je me reconnaissais plus, je n'avais plus d'identité. Je me suis rendue compte qu'en fait, avoir un enfant, ça voulait dire s'oublier totalement, en tout cas les premières années. Faire passer les besoins d'un autre être humain avant les siens, avant ses propres besoins, quitte à mourir pour son enfant. C'est la réalité, c'est vraiment ça. À tout le temps culpabiliser, à tout le temps angoisser, à tout le temps se poser des questions « je suis qui moi là-dedans ? Qu'est-ce que je veux pour moi ? ». Mais en fait je n'ai pas le droit de me poser la question parce que mon rôle c'est d'abord qu'est-ce que je veux pour elle. Et c'est hyper compliqué de trouver sa place en tant que femme au milieu de tout ça, au milieu de tous ces changements hormonaux et identitaires. C'est vraiment ça qui était le plus dur, parce que tout ce qui était gestion de la maison, des soins quotidiens, ça s'est toujours très bien passé parce que j'étais un robot. Je faisais tout très bien, même trop bien et c'était trop en fait. Tout le monde le voyait, tout le monde me disait que je n'avais pas besoin que tout soit aussi bien fait, que ce soit parfait, mais il fallait que tout soit contrôlé.

Adèle : Et du coup à quel moment avez-vous senti que quelque chose n'allait pas ? Est-ce que les gens vous disaient que ce n'était pas normal ce qui se passait ?

Iris : *Ils ne me disaient pas que ce n'était pas normal, ils me disaient juste que mon comportement par rapport au quotidien de ma fille, que je n'avais pas besoin d'être comme ça. Donc je culpabilisais encore plus. Mais jamais, à aucun moment, quelqu'un m'a dit que ce que j'étais en train de vivre ce n'était pas normal. Que ce n'est pas normal d'être tout le temps triste parce qu'en fait je n'en parlais pas, je ne le disais pas. Quand j'ai accouché en 2015 le mot post-partum ça n'existait pas, enfin je ne savais même pas ce que c'était. J'ai appris par la suite en me renseignant avec tous les réseaux sociaux qui se sont mis en place. J'ai compris, quand mon enfant avait 4/5 ans, que ce que j'avais vécu c'était une dépression du post-partum. Avant ça je me disais que tout le monde avait dû vivre ça, qu'être maman ce n'était pas facile, qu'il fallait prendre sur soi. C'était surtout le truc de me dire que ça n'allait jamais finir en fait. Ma mère me disait « mais ne t'inquiètes pas elle va grandir, elle va devenir autonome, ça va s'améliorer, ça va passer ». Mais moi dans ma tête c'était parti pour des années comme ça et je ne comprenais pas. Je me disais que je n'allais jamais m'en sortir, je n'osais pas en parler, je n'osais pas dire que j'étais triste. Après 4 ans de PMA et un accouchement de warrior je n'allais pas dire que j'étais triste en fait. Même moi je ne pouvais pas me le dire à moi-même. Je ne pouvais pas dire qu'à chaque fois qu'elle pleurait, je ne le supportais pas. C'était plus fort que moi, ça me prenait aux tripes et je me disais qu'elle était en souffrance. Et encore maintenant quand j'entends un bébé pleurer ça me tord le bide, je me dis que ça ne va pas et qu'il n'est pas bien. Alors qu'en fait les bébés pleurent juste pour exprimer leurs besoins. Mais personne ne m'a dit que ce que j'étais en train de vivre ce n'était pas normal, que ma souffrance n'était pas normale et qu'il fallait que je me fasse aider par quelqu'un. Peut-être que je cachais les choses. Mon mari a quand même vu que c'était dur pour moi et c'est pour ça qu'il a appelé mes parents et les siens. Je me sentais seule en fait.*

Adèle : Et du coup avez-vous été aidée par un professionnel à un moment donné ?

Iris : *Pas du tout. Enfin déjà pour moi c'était dur de prendre conscience de ce qui m'arrivait alors je ne pouvais pas me dire qu'il fallait que j'aille voir un psy. Et après j'ai vu des gens très bienveillants, qui m'ont beaucoup aidée. J'ai réussi à prendre des rendez-vous pour ma rééducation du périnée avec une kiné qui était spécialisée pour ça, qui était très bienveillante. Les gens autour de moi ont été très bienveillants avec moi, elles m'ont donné des adresses d'une ostéopathe qui s'occupait des nourrissons. Mon bébé avait un torticolis dû à sa naissance*

et elle avait tout le temps une position coincée et elle a commencé à avoir une plagiocéphalie. C'est comme ça que j'ai commencé à prendre des séances de kiné pour elle, j'ai trouvé un pédiatre qui était formidable. Les professionnels de santé que j'ai rencontrés autour de mon bébé ont été très bienveillants mais pas autour de moi. Il y a une seule personne qui m'a demandé comment j'allais moi et c'était cette ostéopathe de nourrisson pendant qu'elle manipulait le crâne de mon bébé. On discutait et elle m'a demandé comment moi j'allais et moi je lui ai répondu que ça allait parce que maintenant je suis maman, maintenant je dois me m'occuper d'elle, je n'ai pas le choix. Donc je dois aller bien. Inconsciemment je pense que je n'avais pas d'autre choix que d'aller bien. Et c'est vraiment plus tard, deux/trois ans après l'accouchement, quand j'ai pris conscience de ce que j'avais vécu, quand j'ai vraiment posé des mots sur les faits, que j'en parlais autour de moi, que j'ai pu dire que ce que j'avais vécu c'était une dépression du post-partum. J'ai commencé à voir une psy du travail au départ pour une réorientation professionnelle et au fur et à mesure du temps je me suis rendue compte que j'avais besoin de plus que ça. Donc j'ai pris rendez-vous avec une psy qui s'occupe vraiment des soucis de périnatalité et qui m'a aidée beaucoup et encore maintenant. Donc non, à l'époque je n'avais vu personne et puis je ne sais même pas si j'aurai pu trouver le temps pour aller voir quelqu'un pour moi.

Adèle : Et pensez-vous que tout ça a eu un impact sur la relation avec votre enfant ?

Iris : Je pense que oui, quelque part. Après c'est compliqué, je ne pourrais pas trop vous dire si ça a eu un impact plutôt positif ou plutôt négatif. Je ne saurais pas vous dire si j'avais vécu autre chose comment ça aurait pu être, mais en tout cas je n'ai pas le regret maternel. Ça m'arrive parfois de me dire que j'aimerais bien ne pas être maman, ça me saoule un peu, j'aimerais bien pouvoir faire ce que je veux, le métier que je veux, les horaires que je veux, mais d'un autre côté il y a cette petite voix qui me dit : « ta fille maintenant elle a 8 ans, elle est tellement formidable, je l'aime de tout mon cœur et je l'ai toujours aimée ». Je l'ai toujours fait passer avant tout le reste et je pense que ça c'est quelque chose entre nous qui est indéfectible. On ne pourra pas détruire ça. Je me suis toujours beaucoup occupée d'elle, j'ai toujours fait beaucoup d'activités avec elle, parce qu'il y a deux ans je ne travaillais pas, ou en libéral. Donc j'avais beaucoup de temps. C'est toujours moi qui allais la chercher à l'école, qui lui faisais ses repas, j'ai beaucoup joué avec elle. Je lui ai toujours beaucoup parlé aussi. Je me souviens quand elle était plus petite et que moi je n'allais pas bien, je pleurais, je la regardais et je lui

disais que ce n'était pas de sa faute, que maman elle était en colère contre ça ou ça, qu'elle était stressée par ça ou ça et que ce n'était pas de sa faute. J'ai toujours mis un point d'honneur à lui expliquer les choses, je ne sais pas, c'est peut-être mon côté formation psycho qui ressort ! (Rires). Et pour son histoire, elle est tout à fait au courant de la PMA, elle sait d'où elle vient, elle a toujours su. C'est important pour nous qu'elle comprenne les choses. La dépression du post-partum je lui en ai déjà parlé aussi, avec des mots d'enfants bien sûr. Donc non je ne pense pas que ça a eu un impact négatif en tout cas. Peut-être que si j'avais été plus cool, moins dans le stress, moins dans la tristesse, peut-être qu'on aurait une relation différente mais je ne pourrais pas vous dire puisque ma réalité n'était pas celle-là.

Adèle : D'accord. On va passer maintenant au thème de la BD qui traite de la dépression du post-partum, est-ce que vous pouvez me dire si vous lisez souvent de la BD et depuis quand ?

Iris : *Alors en fait au début j'ai découvert des livres illustrés avec les illustrations de Margaux Motin. C'est une illustratrice formidable, elle est géniale, elle a fait plusieurs livres, elle a fait des illustrations pour les médicaments homéopathiques, des illustrations dans Cosmo, bref plein de trucs. Donc j'ai découvert les illustrations par elle et puis après en allant dans les librairies, en fouillant dans les rayons, et par les réseaux sociaux aussi, j'ai découvert Mathou et notamment la BD La remplaçante. En fait en lisant le résumé de cette BD c'est là où j'ai pris conscience que ce que j'avais vécu c'était une dépression du post-partum. C'est en voyant ce livre, en voyant les images et en comprenant ce que ce personnage pouvait ressentir que je me suis dit que c'était exactement ce que j'avais vécu. Et qu'apparemment ça portait un nom quoi ! Donc voilà c'est par elle que j'ai compris beaucoup de choses et que du coup je me suis renseignée, que j'ai trouvé l'association Maman Blues et que tout s'est enchaîné après.*

Adèle : Et du coup vous aviez trouvé cette BD en librairie ou on vous l'avait conseillée avant ?

Iris : *Alors La remplaçante c'est peut-être par Instagram parce que du coup j'étais abonnée à Margot Mottin, qui a dû partager le contenu de l'illustratrice Mathou. Suite à ça j'ai dû aller en librairie chercher un de ses livres et trouver cette BD comme ça. Et puis en farfouillant dans les librairies j'ai trouvé plein d'autres auteurs.*

Adèle : Et du coup c'était à quel moment dans votre parcours que vous êtes tombée sur cette BD ?

Iris : *C'était plusieurs années après la naissance de ma fille il me semble.*

Adèle : D'accord. Et pouvez-vous me dire ce qui vous a marquée dans cette BD et est-ce que ça vous a apporté quelque chose ?

Iris : *Bah oui, ça m'a apporté la prise de conscience en fait. J'ai vraiment pris conscience de ce que j'avais vécu et puis de me dire que ce que j'avais vécu ce n'était pas normal, que toutes les femmes ne vivaient pas ça, que le post-partum pouvait très bien se passer, que moi ça n'avait pas été mon cas. Et qu'en fait ressentir cette tristesse, cette solitude, cette envie d'être ailleurs, c'est exactement ce que le personnage ressentait. C'est ça qui m'a marquée quand j'ai lu cette BD, c'est vraiment tout ce que ce personnage pouvait dégager dans ses émotions. Me dire que tout ce qu'elle ressent, c'est ce que moi je ressentais. Et cette phrase « ils seraient mieux sans moi », le bébé et le papa, ça aussi c'est passé plusieurs fois dans ma tête. Et jamais je ne me suis dit que ce n'était pas normal de penser ça. C'est en lisant cette BD que je me suis dit c'est quand même fort comme phrase, c'est quand même lourd émotionnellement. Donc oui ça m'a apporté cette prise de conscience, c'est vraiment tout ce que le personnage dégage au niveau émotionnel en fait. Elle arrive à faire ressortir les émotions du post-partum super bien et c'est fort en fait, on a presque envie de pleurer quand on lit cette BD. C'est criant de réalité quoi.*

Adèle : Du coup vous m'avez dit que ça avait déclenché quelque chose, que tout s'était enchaîné après. Pouvez-vous développer ?

Iris : *Alors oui, après avoir lu la BD j'ai connu l'association Maman Blues. Je l'ai vraiment connue par Instagram via le compte Livifrance qui parle un peu de tout ce qui est médical, qui donne des conseils autour de la santé. Et en fait Chloé, une des fondatrices de l'association Maman Blues, est intervenue dans un des podcasts Patients de Livifrance et comme je suis abonnée j'ai pu prendre conscience de ce podcast comme ça. Du coup je me suis intéressée à cette personne et je me suis dit « tiens ce qu'elle dit c'est génial quoi, c'est vraiment ce que j'ai vécu » et donc j'ai poussé un peu plus loin, j'ai vu qu'elle faisait partie de l'association et je me suis intéressée un peu plus. J'ai vu qu'elles avaient écrit un bouquin, j'ai lu le bouquin et c'est comme ça que je me suis inscrite à un groupe de parole en visio. J'ai fait ma première réunion là au mois de juillet 2023 où j'ai pu partager avec d'autres mamans. Partager sur le fait qu'il n'y avait pas de temporalité dans le fait de vouloir aller mieux et que ce n'est pas parce que ma fille avait 8 ans qu'il était trop tard. Bien au contraire, il n'est jamais trop tard. Que de la bienveillance, que des personnes formidables quoi pendant ces groupes de parole.*

Adèle : Et du coup pour revenir à la BD, vous y avez eu accès très tardivement suite à votre accouchement, est-ce que vous auriez aimé l'avoir en anténatal ?

Iris : *Oui oui j'aurais bien voulu être au courant de tout ça, être au courant que ça pouvait être difficile, que les choses pouvaient ne pas se passer comme on les avait envisagées, qu'on pouvait avoir de la tristesse. Mais aussi que les choses passent et que ce n'est pas parce que ça ne va pas pendant les premières années que cela n'ira plus jamais. Oui c'est une réalité que le post-partum c'est difficile, c'est un deuil de qui on était avant, c'est un deuil identitaire et ça je trouve qu'on en parle pas assez, c'est trop tabou. La société met un point d'honneur à faire en sorte que la maternité soit toute belle, toute rose, mais en fait ce n'est pas du tout la réalité et je trouve que pour les femmes c'est difficile de ne pas être entendues. C'est pour ça que je trouve que ce que vous faites ou ce que l'association fait c'est vraiment génial parce qu'on met les choses à jour et on en parle enfin quoi donc merci !*

Adèle : Merci à vous de m'avoir accordé votre témoignage et votre temps !

- Entretien n°5 : Julie

Adèle : Pouvez-vous me raconter comment s'est déroulée votre grossesse ? Comme vous avez trois enfants je veux bien que vous me racontiez celle où il y a eu la dépression du post-partum.

Julie : *Alors oui, du coup on parle de la grossesse de mon aînée. Elle s'était bien déroulée, les débuts ont été un peu chaotiques parce que j'ai eu des saignements assez tôt. Donc on a fait une écho de contrôle et en fait c'était trop tôt pour voir le cœur du bébé. Pendant une semaine on ne savait pas si la grossesse s'était arrêtée ou si c'était simplement des saignements et que ça allait. Et puis voilà au bout d'une semaine on a refait une écho et tout allait bien donc on était soulagé. Après j'ai eu des grosses nausées tout le premier trimestre, j'en ai eu nettement moins pour les autres grossesses. Après je ne sais jamais si j'en ai eu moins ou que j'étais trop occupée pour voir ce qui se passait ! (Rires). Après quoi dire... Tout s'est bien passé pour moi, c'était idyllique la grossesse. On en reparlera après mais je pense que c'est d'autant plus difficile l'après car la grossesse s'était passée comme sur un petit nuage. J'étais contente d'être enceinte, j'ai vraiment adoré ça. Je tenais un petit cahier pour noter ce qui se passait. Par*

contre sur la fin j'ai fait une thrombopénie en fin de grossesse, mais comme j'ai accouché avec 15 jours d'avance, ça n'a pas eu d'impact sur la péridurale, j'ai pu l'avoir quand même.

Adèle : Et du coup comment vous vous projetiez en tant que futur parent ?

Julie : Et bien je ne sais pas, ça avait l'air évident en fait. Je ne me posais pas beaucoup de questions. Ça me paraît incroyable à posteriori parce que je suis plutôt quelqu'un qui se pose énormément de questions, donc vraiment là j'avais l'impression... Alors on se projetait dans le sens où on préparait la chambre, on a acheté des vêtements tout ça. Mais concrètement, sur comment ça allait se passer le quotidien, je pense que je n'y avais jamais pensé en fait. De ce que ça allait être une journée avec un nouveau-né, je savais qu'on ne dormait pas beaucoup la nuit, je devais le savoir mais vraiment ça ne m'inquiétait pas. J'étais persuadée que j'allais allaiter, que ça allait bien se passer, enfin sincèrement je ne me posais aucune question. Ça me paraît dingue d'avoir été aussi confiante aujourd'hui ! (Rires). C'était ça en fait, il n'y avait aucune inquiétude, d'aucune sorte.

Adèle : D'accord très bien. Du coup pouvez-vous me raconter comment s'est déroulé l'accouchement ?

Julie : Donc j'ai rompu la poche des eaux pendant la nuit à la maison, je crois que c'est ça qui m'a réveillée. On est parti tranquillement à la maternité, on a été pris en charge rapidement, fin normalement. On a mis la péri et voilà le temps s'est écoulé calmement jusqu'à ce que ça soit le moment de pousser. Enfin ça s'est fait vraiment très paisiblement. Je me demande même si je n'ai pas redormi avec la péridurale. Donc j'ai dû rompre vers 3h00 du matin et mon bébé est né vers 10h00.

Adèle : Et du coup la rencontre avec votre bébé comment ça s'est passé ?

Julie : On me l'a posée sur moi et on m'a proposé de la mettre au sein, assez vite je crois. Donc j'ai essayé de le faire, ce n'était pas très concluant dans mon souvenir, mais je me disais que c'était le début. On était très content franchement. Après je n'ai plus beaucoup de souvenirs du tout début puisque ça a été un peu occulté avec tout ce qui s'est passé après. Je pense qu'au début ça allait, on était heureux qu'elle soit là. Je dirais que sur les premières 24 heures ça allait en fait à ce moment-là.

Adèle : Après ces 24 heures, qu'est-ce qui s'est passé pour vous ?

Julie : *Après ça s'est dégradé c'est-à-dire que j'ai commencé à avoir un peu des angoisses. Déjà je n'arrivais pas à l'allaiter, ça ne se passait pas bien du tout la mise en place de l'allaitement. Moi j'avais super mal et elle, elle ne tétait pas bien. Donc ça c'était compliqué et là je me suis pris une première claque. Parce que pour moi je ne m'étais jamais dit que je n'allais pas allaiter donc du coup ça m'a perturbée. Après il a fallu rentrer à la maison... Ah oui déjà à la maternité ce que je trouvais difficile, et qui est bien dit dans la BD après, c'est ce côté où chaque sage-femme qui passe nous donne une façon de faire qui n'est pas la même que la sage-femme d'avant ou d'après. Et puis il y a cette phrase qu'on m'a dit plusieurs fois et vraiment ça me retournait le ventre à chaque fois, c'était « de faire comme je pensais ». Sauf que moi j'avais l'impression que je ne pensais rien en fait, je ne savais pas ce qu'il fallait faire. Donc me dire de faire comme je pensais, ça ne m'aidait pas du tout, au contraire. Je me disais « je devrais savoir faire puisqu'on me dit de faire comme je pense ». C'était plein de petites choses comme ça. Ce n'était pas soudain en fait, mais au fur et à mesure ça s'est dégradé. Quand on est rentré à la maison, le fait de ne plus avoir la sécurité des soignants à côté, j'ai trouvé ça angoissant. Après quand mon mari est reparti travailler aussi, le fait de me dire que j'allais être toute seule pour m'occuper de mon bébé. Et puis il y a un sentiment qui s'est développé au fur et à mesure où je ne reconnaissais plus mon bébé, j'avais l'impression que le bébé qui était dans ce berceau ce n'était pas le bébé que j'avais dans mon ventre avant. Je savais bien intellectuellement que c'était le même mais c'était tellement simple quand elle était dans mon ventre, où tout se passait en symbiose. Je n'avais rien à faire, je pouvais prendre soin d'elle tellement facilement. Et maintenant, il n'y avait plus rien de simple, je ne savais pas ce qu'il fallait faire quand elle pleurait. Je me faisais des listes de causes possibles quand elle pleurait pour avoir des trucs auxquels me raccrocher. Des listes de choses que moi je pouvais faire si elle pleurait. Et petit à petit se sont installées des crises d'angoisse. À chaque fois qu'elle pleurait ça me tordait le bide, j'étais pétrifiée. Ça s'est dégradé petit à petit. Ce qui était difficile aussi c'était tous ces messages de gens très bien intentionnés, qui me disaient « Félicitations », que ça devait être merveilleux. Et moi je ne trouvais pas ça merveilleux du tout. Je me disais que je ne devais pas être normale en fait. Parce que tout le monde avait l'air de trouver ça merveilleux mais moi je n'avais qu'une envie c'était qu'elle retourne là où elle était avant.*

Adèle : *Au niveau moral vous me disiez qu'il y avait des crises d'angoisse mais est-ce que ça se manifestait autrement aussi ?*

Julie : *Oui, je pleurais beaucoup. J'avais l'impression que c'était sans solution et sans fin. J'avais l'impression que ça ne s'arrêterait jamais. J'avais l'impression d'avoir basculé dans un autre monde. Qu'il y avait la vie avant, qu'il y avait la vie maintenant et que ça ne me convenait pas du tout. Là aussi c'est bien dit dans la BD et vraiment c'était ça, je me demandais vraiment pourquoi on avait fait ça ! (Rires) Il y avait les nuits à se réveiller, j'étais fatiguée et je pense que j'étais aussi en colère que personne nous ait expliqué ce que c'était le quotidien avec un bébé. Même dans les cours de préparation à l'accouchement ça n'avait pas été abordé ou peut-être un tout petit peu quand elle m'avait demandé si je voulais allaiter. Moi je ne m'étais jamais posé la question. Pour moi c'est évident qu'on voulait allaiter son bébé. Donc peut-être là ça m'avait mis un peu la puce à l'oreille en me disant que ça pouvait ne pas se passer aussi facilement. Enfin c'est à peu près la seule alerte que j'avais eue.*

Adèle : Et est-ce que vous étiez accompagnée par de la famille, des amis, votre conjoint ? Est-ce que vous en parliez de ce que vous viviez vous ?

Julie : *Alors au début non parce que ça ne me paraissait pas normal de penser ça donc c'était compliqué de le dire à voix haute. En fait c'est ma belle-mère, la première, qui a détecté que ça n'allait pas, que c'était au-dessus de la fatigue normale. Elle en a parlé à mon mari en disant qu'elle ne voulait pas s'immiscer dans notre vie mais qu'elle avait l'impression que je n'allais pas bien et que c'était pas juste de la fatigue normale d'une personne qui venait d'accoucher. Donc je pense que c'est mon mari qui m'en a parlé, qui m'a dit que sa maman s'inquiétait et peut-être que ça, ça m'a permis de commencer à en parler. Et puis après il y avait aussi les crises d'angoisse où il voyait bien que je n'étais vraiment pas bien. Après ça j'ai pris rendez-vous assez rapidement avec ma généraliste, qui au début m'a dit « oui c'est le début c'est normal, vous êtes fatiguée ». Donc elle m'a donné des trucs pour dormir. Et puis je suis retournée la voir 3/4 jours après en lui disant que ça n'allait pas suffire donc j'ai insisté davantage sur les crises d'angoisse. Elle m'a prescrit des anxiolytiques. Ça marchait vraiment bien mais ce n'était que ponctuel. J'avais l'impression de redevenir un tout petit peu moi-même au moment où j'avais des anxiolytiques, ça m'apaisait et dès que les effets s'estompaient ça repartait de plus belle. Je suis retournée la voir une troisième fois et c'est là où elle m'a mis sous antidépresseurs en me disant que ça pouvait mettre du temps à faire effet et à trouver le bon dosage, le bon traitement. Elle m'a aussi dit que ça traitait les symptômes mais que ça ne traitait pas le problème sous-jacent et à côté de ça elle m'a donné des noms de psychologues*

pour entamer une psychothérapie. Et c'est ce que j'ai fait en même temps. J'ai eu de la chance parce que les antidépresseurs ont rapidement fonctionné et ça m'a rendue aussi disponible pour le travail en psychothérapie. Parce que sinon je pense que je n'aurais pas pu... Voilà. Je pense que j'ai été sous traitement à pleine dose pendant 3 mois je dirais et puis après petit à petit on a diminué jusqu'à ce que j'arrête. Et pour la psychothérapie ça a duré un an.

Adèle : Et c'est ça qui vous a permis de remonter la pente et que votre quotidien soit vivable ?

Julie : *Oui oui exactement. Déjà les antidépresseurs ça m'a permis d'arrêter les crises d'angoisse. Et puis chimiquement ça a remis mon fonctionnement normal en route. La psychothérapie ça m'a permis de poser plein de choses sur la table et de dire des ressentis un peu horrible que j'avais par rapport à mon bébé.*

Adèle : Est-ce que vous pouvez me parler de ces ressentis ?

Julie : *C'était que j'avais envie qu'elle meure, voilà. Parce que j'avais envie que ça s'arrête en fait. (Pleurs et pause de l'entretien)*

...

Je ne sais plus ce qu'on disait du coup. Oui la psychothérapie c'était vraiment un lieu qui m'a été utile pour poser plein de choses, de comprendre des choses sur mon fonctionnement, pouvoir dire ce truc où je ne reconnaissais pas ma fille. Enfin j'avais l'impression de ne pas la connaître. Et le traitement justement ça m'a permis d'accepter que pour le moment je ne la connaissais pas ma fille, que j'allais apprendre à faire connaissance avec elle et que ça allait bien se passer, que ce n'était pas obligé de se connaître dès le début même si on avait déjà passé 9 mois ensemble.

Adèle : Et du coup vous étiez entourée de votre famille, de vos amis ?

Julie : *Oui oui j'étais très entourée, j'avais mes beaux-parents et mes parents qui habitaient à côté donc ils nous ont beaucoup aidés. On est allé dormir chez eux pendant qu'ils venaient chez nous pour faire des nuits afin que je puisse me reposer. On a eu toute l'aide possible dès le début. Ce n'est pas un manque d'aide en tout cas qui aurait déclenché ça. Quelque part ça a renforcé encore plus le mal-être parce que c'est ça qui est difficile je trouve dans la dépression et dans cette dépression-là. Déjà dans la dépression il y a plein de gens qui ne comprennent pas, qui se disent qu'il faudrait juste se mettre un petit coup au derrière et puis que ça ira*

mieux. D'autant plus dans une situation où on est censé être heureux et vivre les plus beaux jours de sa vie, que tout le monde trouve ça merveilleux. Et en plus on avait de l'aide, on n'avait pas de difficultés matérielles, tout était réuni pour que ça se passe bien. Et ça, ça rendait la dépression encore plus difficile à supporter et à assumer. Parce que j'avais l'impression que je n'avais pas de raison à cette époque-là de faire une dépression. Je ne connaissais pas non plus la dépression, ni les mécanismes tout ça. J'avais tendance à chercher des explications rationnelles alors qu'il n'y a pas vraiment d'explication. La psychothérapie ça m'a permis de mettre des mots, de comprendre ce que c'était la dépression. Et ça m'a soulagée aussi de savoir que c'était un trouble qui existait, que c'était fréquent finalement et de comprendre aussi que je ne m'étais pas du tout projetée dans ce qu'allait être un quotidien avec un bébé. Parce que je suis d'une famille où il y a plein de cousins et de cousines, j'en ai vu avant des arrivées de bébés. Mais en fait les gens quand on les voit c'est pendant la journée, quand le bébé dort. On ne voit pas l'envers du décor quoi. Et ça m'a permis de me rendre compte de tout ce que je n'avais pas du tout anticipé et qui a fait que quand je me suis retrouvée dedans, je me suis pris une série de claques en ayant rien vu venir. C'est pour ça que pour mon deuxième enfant j'avais pris contact avec la psychologue de la maternité pendant la grossesse parce que je voulais mettre toutes les chances de mon côté et je ne voulais pas du tout que ça recommence. Mais au fond de moi je savais que ça n'allait pas recommencer parce que j'avais réglé pas mal de choses en psychothérapie. Puis tout ce qu'il y a de violent dans la maternité maintenant je le savais et je savais que ça ne durait qu'un temps et que ça allait s'arrêter et qu'on avait les ressources pour y arriver. Pareil pour mon troisième enfant, je n'ai pas demandé de suivi parce que ça s'était bien passé avec le deuxième. Alors que pourtant ça a été finalement des grossesses pas forcément très simples. On était en plein déménagement, on a vécu chez mes parents pendant toute la fin de la grossesse, j'ai fait des thrombopénies pour les deux, il a fallu me déclencher à chaque fois pour que je bénéficie de la péridurale. Mon troisième et mon deuxième sont nés avec le cordon autour du cou et j'ai fait aussi une hémorragie Mais malgré tout ça ce n'était pas compliqué après.

Adèle : Et pensez-vous que tout ça a eu un impact sur la relation avec votre enfant ?

Julie : Je me pose souvent la question. Après pour moi il y a aussi un autre élément qui joue, c'est que c'est ma fille et que mes deux autres enfants c'est mes fils. Donc je pense que ça joue aussi parce que moi ça n'est toujours pas très simple avec ma maman. Je pense qu'il y a

quelque chose qui se rejoue avec ma fille aussi. Après c'est difficile à dire, c'est sûr qu'au début moi je m'en suis voulue de ne pas être capable que ça se passe bien dès le début. En même temps ce que je me dis c'est que j'ai quand même fait ce qu'il fallait pour que ça aille mieux, j'ai été chercher l'aide qu'il fallait pour que ça aille. J'espère en fait que ça n'impacte pas trop quoi. Je ne lui en ai jamais parlé pour l'instant. Je n'en ai pas fait un secret non plus mais je n'ai pas vu d'occasion de lui dire. Donc après j'étais contente aussi qu'il y ait la BD à la maison, je me suis dit que peut-être un jour elle tombera dessus, elle la lira et puis voilà. En tout cas je ne pense pas que ça ait cassé quelque chose.

Adèle : D'accord. On va faire le lien avec la BD si vous voulez bien. Pouvez me dire si vous lisez souvent de la BD et si oui, depuis quand ?

Julie : *Oui je lis de la BD depuis que je suis petite et régulièrement. Il y a plein de BD chez mes parents et chez nous aussi.*

Adèle : Et du coup quelle BD sur la dépression du post-partum avez-vous lu ?

Julie : *La remplaçante.*

Adèle : Et qu'est-ce qui vous a marqué dans cette BD ? De quoi vous vous rappelez vous ? Est-ce que c'est le personnage, les couleurs, le récit ?

Julie : *Moi ce qui m'a attiré dans cette BD c'est d'une part que l'illustratrice Mathou je la suis sur d'autres choses qu'elle fait et ça me plaît, donc j'y allais en terrain conquis on va dire, en tout cas sur le style graphique de la BD. Et après ce qui m'a attirée le plus c'est que ça puisse faire écho avec ce que j'avais vécu. J'avais envie de voir comment c'était raconté et je me suis dit aussi que c'était un support que j'avais envie d'avoir pour pouvoir la prêter aussi à d'autres personnes. Ah oui aussi pour revenir à ma dépression à moi, je sais que maintenant chaque fois que quelqu'un m'annonce la naissance de son bébé je n'écris jamais « Félicitations, ça devait être merveilleux ». Les gens peuvent me trouver rabat-joie mais moi j'écris toujours « J'espère que ça va, bon courage pour les petites nuits, ce n'est pas facile au début ». Enfin voilà j'essaie de laisser une petite porte ouverte pour que si la personne ne se sent pas bien elle puisse se dire qu'elle a le droit de ressentir ça comme ça en fait. Et donc voilà cette BD c'est ça aussi qui m'a attirée, c'est d'avoir un support chez moi qui permet de parler de ça ou de la prêter à une copine enceinte. Bien sûr je ne souhaite pas que tout le monde fasse une dépression du post-partum comme moi mais apparemment c'est 1 femme sur 10 donc c'est*

beaucoup plus souvent qu'on ne le pense. Et je ne sais pas si on en parle jamais, mais moi en tout cas on m'en avait jamais parlé. Et à chaque fois que je regarde sur les groupes WhatsApp, les gens sont toujours enthousiastes quand il y a une naissance. Mais en fait je trouve que ce n'est pas possible de dire juste ça aux gens sans laisser aucune place pour ce qui est difficile aussi. Dans toute chose de la vie il y a des côtés positifs et d'autres plus difficiles et je ne vois pas pourquoi ça y ferait exception. Et donc voilà, après en lisant la BD je me suis vraiment reconnue dans plein de trucs, c'était réconfortant en tout cas de voir que ça ne se passe pas que dans sa tête mais dans d'autres têtes aussi. Ça m'a bien parlé cette image avec la remplaçante dessinée à côté. C'est vraiment cette impression de ne pas vraiment faire partie de ma vie et d'être à côté du rôle que j'aurais dû jouer à ce moment-là. Je trouve qu'on voit bien ce côté-là, que tout devrait être merveilleux et que pour elle ce n'est pas du tout merveilleux.

Adèle : Et du coup par quel moyen vous avez eu accès à cette BD ?

Julie : *Je pense que je l'ai vu sur les réseaux sociaux de l'illustratrice Mathou.*

Adèle : Et c'était à quel moment que vous vous êtes tournée vers cette BD ?

Julie : *C'était au moment de sa sortie, en 2021 je crois. Au moment de la promo en fait. À vrai dire je ne savais pas qu'il y avait d'autres BD traitant de la thématique avant de voir votre étude. Je n'ai pas spécialement cherché plus que ça à lire des choses dessus. C'est vraiment parce que je l'ai vu passer et que ça fait écho en moi. C'est pour ça que je l'ai commandée. Mais je ne savais même pas du tout qu'il y avait d'autres supports.*

Adèle : Et par rapport à votre dépression c'était quand ?

Julie : *C'était bien après ma dépression du post-partum parce que ma fille est née en 2011 donc 10 ans après. J'aurais bien aimé lire ça avant. C'est sûr qu'il faudrait faire plus de prévention sur ça. Après je me dis que peut-être les gens n'entendront rien, comme moi quand on m'a posé la question de si je voulais allaiter ou pas. J'ai trouvé ça incongru comme question, parce que je ne voyais pas quel autre choix il y avait. Mais ça m'avait quand même fait un tilt donc peut-être qu'il faudrait en parler plusieurs fois. Je pense que ça serait utile, même si on n'a pas trop envie d'entendre parler de ça quand on est enceinte. En tout cas moi j'aurais aimé qu'on m'en parle, savoir que ça existe. Parce que je pense que quand on sait que ça existe après, ça... Je ne sais pas si ça peut empêcher que ça se déclenche, parce que c'est un phénomène*

physiologique la dépression, mais peut-être que ça peut diminuer l'ampleur. De toute façon la chute hormonale, tout ça, on n'y peut rien du tout. Mais le fait d'avoir eu des éléments avant, de savoir que c'est normal, de savoir que ça arrive fréquemment, qu'il y a des médicaments pour ça, qu'on peut être suivie par une psychologue, que dans les maternités il y a des psychologues, ça personne ne me l'avait dit. C'est vrai que là-dessus, après coup, j'étais un peu en colère. Peut-être que ça n'aurait pas changé beaucoup de choses mais je le pense quand même. Ça aurait forcément changé l'ampleur des choses. Il y a des tas de remises en question et de culpabilité que je n'aurais pas eues si j'avais su que c'était normal et que ça pouvait exister.

- Entretien n°6 : Marissa

Adèle : Est-ce que vous pouvez me parler un peu du déroulement de votre grossesse ?

Marissa : *Du coup je vais vous parler de ma dernière grossesse, la deuxième. Alors en fait je suis tombée rapidement enceinte, plus rapidement que ce que l'on attendait et j'étais déjà dans un cadre un peu d'anxiété généralisée. Je pense que les accouchements ont réveillé un trouble de l'anxiété qui était peut-être déjà là depuis l'enfance. Au début j'étais contente sans pas trop l'être, ce n'est pas pour autant que je voulais interrompre la grossesse, mais bon je ne m'attendais pas à ce que ça arrive si vite. Par la suite c'était un peu le quotidien avec un enfant déjà en bas âge qui avait 3 ans à l'époque. Donc c'est sûr qu'au niveau de la fatigue ce n'était pas pareil. Donc la fatigue, plus l'anxiété, plus du mal dormir avec un petit de 3 ans qui ne fait pas ses nuits ce n'est pas évident. Et puis après il y a eu l'arrivée du Covid. J'ai accouché en mai 2020, je crois qu'on venait tout juste d'être déconfinés. Et c'est vrai qu'en plein milieu de la grossesse c'était vraiment très compliqué pour moi. Je me traînais du lit au canapé, du canapé au lit, mais je n'avais pas la force pour quoi que ce soit. Physiquement j'étais très fatiguée et puis psychologiquement aussi, c'est vraiment comme si j'avais un blanc dans cette période-là. Le peu de souvenirs que j'ai c'est que j'ai essayé un peu de jouer avec mon fils et je regardais tous les soirs les infos pour voir combien de morts il y avait. Je regardais mon ventre et je me disais que je ne pouvais pas mettre au monde un enfant dans un monde qui est mort quoi. Donc ça a été très compliqué, très très compliqué. A part ça, une grossesse classique. C'est vrai que j'ai un peu mal vécu le fait qu'il n'y avait pas trop de suivi à cause du Covid. C'était vraiment*

les échographies, ce que j'appelle du vite fait mal fait. C'était vraiment limite on touchait à peine mon ventre qu'on me disait de repartir. Et puis j'ai dû vivre tous ces suivis toute seule puisque les compagnons n'avaient pas le droit de rentrer à l'hôpital à ce moment-là.

Adèle : Comment vous vous projetiez en tant que futur parent ? Est-ce que vous étiez quand même contente d'accueillir un nouveau bébé ?

Marissa : *Oui oui j'étais quand même contente d'être enceinte mais avec beaucoup de questions, beaucoup d'incertitudes du fait du Covid. On vivait un peu le jour le jour. Je pense qu'il n'y avait pas de projection tout court.*

Adèle : Pouvez-vous me décrire comment s'est déroulé l'accouchement après ça ?

Marissa : *Alors du coup ça a été un peu compliqué aussi parce que moi je n'ai pas eu de contractions donc je suis arrivée à terme et je n'avais rien de rien. On m'a fait la manipulation pour retourner le bébé dans le ventre, en espérant que j'accouche normalement. C'était vraiment la fin du confinement, j'étais toute seule à l'hôpital, pas évident quoi. J'avais des grosses douleurs des ligaments, c'était vraiment horrible. Je ne sais pas si c'était majoré par le fait que je n'allais pas bien psychologiquement. Enfin ce n'est pas que je n'étais pas bien, c'est que je n'étais pas là. Je me traînais tous les jours, vraiment dans un état d'inconscience. Il n'y a aucun moment où je me suis dit que je ne voulais pas de cet enfant, il n'y a jamais eu de rejet. Il y a eu des moments sûrement où j'étais un peu énervée, irritée, où je me disais "Mais quelle bêtise ! Pourquoi on fait un autre enfant ?". C'était vraiment des paroles qui sortent sur le coup d'un énervement et qui ne viennent pas du cœur. Ils m'ont gardée à l'hôpital pour me déclencher. J'avais le masque, je me rappelle très bien, on n'était pas vraiment très bien pris en charge en comparaison avec mon premier accouchement. C'était le strict nécessaire. Au bout d'un moment j'ai eu de la fièvre donc on a fait la péridurale, je n'ai jamais eu de contractions. On a rompu la poche des eaux donc j'étais déjà sous péridurale, j'ai juste senti un truc qui coulait quoi, un truc qui se vidait. C'est dommage parce que j'aurais bien voulu voir, c'est des choses un peu mythiques de la grossesse. Donc j'ai eu de la fièvre, pareil à mon premier accouchement à la fin du travail, un travail qui était long. Mais cette fois-ci comme c'était dans le contexte du Covid tout le monde s'est écarté de moi et ils sont tous sortis. Ils sont venus avec la combinaison blanche et m'ont dit qu'il fallait me tester pour le Covid. Et puis on est très vite allé au bloc opératoire pour faire une césarienne d'urgence. Je crois que c'était*

parce que le rythme du bébé avait ralenti un peu, pas sûre vraiment. En fait j'ai beaucoup de blanc sur tout ça. D'ailleurs il n'y a pas longtemps je me disais qu'il fallait que je recherche sur le compte-rendu d'hospitalisation pour comprendre un peu. Donc on a fait sortir mon mari dès que l'on a suspecté le Covid. Ça a été un peu la panique à bord. Je me suis retrouvée seule au monde. Par la suite on m'a fait la césarienne, je commençais à trembler et ce n'était pas un tremblement de froid, c'était vraiment un tremblement très fort, je me demandais si ça allait s'arrêter et qu'est-ce qui se passait. On ne me disait pas grand-chose ou je ne m'en rappelle pas. J'ai vraiment comme des flash-back de cet accouchement. Je voyais le médecin qui se penchait hyper fort sur mon ventre, je me sentais un peu bousculée mais je ne comprenais pas trop. J'ai compris après que j'avais fait une hémorragie très grave de la délivrance. Mon utérus ne s'est pas contracté. Enfin bref, c'était un carnage. On m'a dit que j'avais perdu trop de sang et qu'on devait me transférer pour emboliser mes artères. Quand mon bébé est né on me l'a à peine approché à côté de moi, c'était vraiment du très vite. Je crois aussi qu'elle était en détresse respiratoire donc je l'ai à peine aperçue, je ne l'ai même pas touchée. Elle n'a pas été posée sur moi. J'ai un seul bon souvenir, c'est qu'une sage-femme a pris une photo de moi et ma fille et je pense que c'est le plus beau cadeau qu'on m'a fait pour cette naissance. Donc voilà j'ai vu ma fille, je lui ai dit "Que tu es belle" et puis ils l'ont prise. Je ne l'ai revue que quatre jours après. Moi on m'a amenée dans un autre service pour l'embolisation. Je me rappelle de me réveiller que de temps en temps mais j'étais vraiment trop faible. Je me suis retrouvée face à un radiologue avec un écran d'échographie et plein de gens derrière une vitre dont le chef du service. Ils m'ont dit qu'il fallait emboliser les artères parce que ça saignait trop. Je n'étais tellement pas bien que je hurlais, je leur parlais en espagnol, enfin j'étais pas bien. Après ça, je me réveillais seulement quand quelqu'un venait changer les poches de transfusion. En plus on m'a dit que le test Covid qui avait été fait n'avait pas été bien fait donc ça rallongeait mon temps d'hospitalisation. On m'a laissée quatre jours dans une chambre, complètement abandonnée. Mon mari était avec ma fille et n'avait pas le droit de faire les deux services. On venait me déposer un plateau repas comme ça et on repartait en courant comme si j'avais le Covid. Moi je n'arrêtais pas de leur dire que je n'étais pas malade, que j'avais déjà fait de la fièvre à mon autre accouchement. Mon bébé avait été placé en néonatalogie, elle a aussi été envoyée en ambulance dans un autre hôpital toute seule parce qu'elle avait rejeté un vomi vert. Au bout de quatre jours on m'a dit que je n'avais pas le Covid et que je pouvais voir ma fille. Je descendais en néonatalogie et elle refusait de s'alimenter. Donc les premières 24 heures ça allait

parce qu'il était normal qu'elle perde du poids mais après comme elle ne voulait plus manger ils ont dû commencer à la nourrir par sonde et ça a été vraiment très compliqué. Les gens qui l'ont suivie avaient une hypothèse, c'est qu'elle s'était coupée un peu de toute émotion liée à cette séparation. Et quand je suis venue la voir quatre jours après je me suis retrouvée face à un bébé qui était beaucoup plus maigre que ce que j'avais vu en salle d'accouchement. C'était un beau bébé, elle faisait 3800 g et là vraiment c'était un petit bébé maigrichon et branché de partout, à poil dans un petit berceau. C'était impressionnant pour moi, c'était un bébé qui allait mourir quoi. Surtout que je n'avais jamais entendu parler du fait qu'un bébé pouvait refuser de s'alimenter. On a passé presque un mois en néonatalogie le temps qu'elle récupère son poids de naissance et que l'alimentation se mette en place. Pour moi c'était très compliqué avec l'hémorragie, j'étais très très fatiguée. Un épuisement tel que rien que pour me lever du lit c'était déjà dur. Je descendais la voir plusieurs fois par jour, je restais une heure et je me recouchais. J'étais un peu là sans être là. En fait on était dans un contexte hospitalier où tout le monde était habillé avec des combinaisons, les gens étaient stressés, enfin ça continuait les morts avec le Covid.

Adèle : Il n'y a pas eu d'autres choses de retrouvées pour votre enfant qui expliquait son état ?

Marissa : *Non non. Quand elle a été transférée pour faire l'échographie ils n'ont jamais su pourquoi elle avait eu son rejet. Après je pense que l'on était vraiment concentré toute la journée à la nourrir, on essayait à chaque fois un biberon donc il fallait lui enlever la sonde nasogastrique pour qu'elle tète. Et quand elle ne prenait pas il fallait lui remettre la sonde pour finir à la seringue mais elle se débattait. Je pense que c'est des gestes qui sont quand même très lourds pour un nouveau-né et c'était plusieurs fois par jour. Elle enlevait la sonde avec ses petites mains en se débattant. On lui avait même mis des chaussettes sur les mains pour qu'elle n'enlève pas la sonde et en effet le faire toute la journée c'était compliqué pour elle, ce n'était pas agréable. On n'a jamais su en fait, je crois qu'ils n'ont jamais trop cherché à savoir pourquoi. Ou peut-être qu'il n'y avait rien à comprendre.*

Adèle : Et après comment ça s'est passé ? Est-ce que vous avez pu retourner à la maison ?

Marissa : *Au bout de trois semaines on m'a dit que j'allais mieux et qu'il fallait que je libère la chambre donc là ça a été un peu un déchirement parce que j'avais très peur de la laisser toute*

seule à l'hôpital. On l'a fait parce qu'on n'avait pas le choix. Je partais le matin, je revenais l'après-midi et après c'était mon mari qui prenait le relai parce que il y avait aussi mon petit de trois ans à garder. C'était très compliqué pour lui aussi. Au bout de quatre semaines on a fini par rentrer à la maison, c'était vraiment le parcours du combattant pour la nourrir. Je pense que ça m'a généré une grosse anxiété par rapport à l'alimentation des enfants. Toute la journée je n'avais qu'une seule chose en tête "Elle a bu combien de lait ? Elle a bu combien de temps ?". Je n'ai pas pu l'allaiter parce que j'ai eu des médicaments pour mon anxiété pendant ma grossesse et mon médecin m'avait dit qu'il n'y avait pas de problème pour l'allaitement. Au final si, donc moi j'avais péché un scandale à l'hôpital en me demandant pourquoi on m'avait menti. Ils ont dit que j'étais folle et m'ont envoyée une psychiatre à l'hôpital. Enfin un truc ridicule quoi. Donc j'ai dit que j'allais arrêter le médicament mais on me forçait limite à le prendre et il fallait que je l'avale devant l'infirmière comme un policier quoi. Enfin c'était lunaire, tout était à l'extrême. On m'a dit qu'il fallait attendre six jours pour pouvoir la mettre au sein le temps que le médicament ne fasse plus effet dans mon corps. Puis j'ai essayé l'allaitement mais c'était trop tard. On m'a proposé le tire-lait mais je n'avais pas la force donc j'ai lâché. Maintenant je regrette.

Adèle : Ça vous a peiné ça de ne pas pouvoir l'allaiter ?

Marissa : Oui. Je l'ai mise au sein deux ou trois fois mais bon elle s'accrochait comme si elle avait faim et en fait non. C'était comme le biberon, elle le prenait et au bout de deux minutes elle arrêta.

Adèle : Et quand vous êtes rentrés chez vous est-ce que l'alimentation s'est remise en place ?

Marissa : Non même pas, ça a été très compliqué. Elle nous a fait ça pendant des mois. Il fallait limite la forcer à boire, on devait la réveiller la nuit, c'était horrible. Suite à ça, on est quand même allés au CMP pour être un peu suivis et accompagnés. Et vu que le CMP m'a dit que j'allais de pire en pire ils m'ont envoyée dans un hôpital mère-enfant de jour. Je connaissais cet endroit de ma première grossesse car à ce moment-là je ne connaissais personne en France, j'étais très isolée. Et du coup quand j'y suis retournée je me suis effondrée. C'était devenu très compliqué pour moi, l'histoire de biberon c'était devenu une obsession. D'ailleurs ça l'est encore un peu. Cette histoire ça m'a vraiment marquée, surtout que lorsqu'elle a eu l'âge de

manger autre chose on a essayé la purée, les yaourts, pour qu'elle ait tous ses apports, mais c'était très compliqué. Dans cet hôpital on m'a expliqué que les bébés qui avaient été hospitalisés et qui avaient subi des gestes au niveau de la sphère orale pouvaient développer des sensibilités ou des troubles de l'oralité. Pour ma fille même la cuillère à la bouche c'était compliqué pour elle, c'était limite une agression. Donc on a travaillé ça avec la psychomotricienne et petit à petit c'est rentré dans l'ordre.

Adèle : Et de votre côté comment ça se passait pour vous ?

Marissa : *Au bout d'un moment je commençais à ne plus rien sentir, je ne sentais rien, je ne sentais même pas mon corps. Il y avait des journées où je me regardais même dans le miroir parce que j'avais l'impression que je n'avais que ma tête. Je me coupais de toute émotion. Je m'occupais de mes enfants quand même, de ce que je pouvais en tout cas, les gestes quotidiens étaient assurés. Mais je pense que ma tête n'était pas là. D'ailleurs j'ai très peu de souvenirs de cette période, j'étais vraiment en mode pilote automatique. J'étais très fatiguée, je ne voulais que dormir. A l'hôpital de jour on m'a dit que c'était une forme de refuge, que ce n'était pas que de la fatigue. Il y avait des journées où le moindre moment où j'avais du temps j'allais me coucher. Le seul but de ma journée c'était que le soir arrive pour me coucher.*

Adèle : Il y avait quelqu'un pour vous accompagner ? Est-ce que votre conjoint était avec vous ?

Marissa : *Oui il était là, il était très présent. Il y avait ses parents aussi qui venaient nous aider un peu en journée, surtout pour sortir mon premier fils puisqu'il n'avait pas d'école avec le Covid. Physiquement je n'avais pas l'air très malade, j'arrivais à me coiffer, me maquiller un minimum, à m'habiller, prendre ma douche. Quoi que, pas tous les jours pour la douche. Mon but c'était savoir combien elle avait bu de lait et tenter par A plus B de lui faire boire son biberon. Je pleurais beaucoup. Ce n'était même pas de la solitude, c'était, je ne sais pas... Le vide. Le vide total. Je pouvais manger un truc chaud ou froid, je ne sentais même pas.*

Adèle : Et à l'hôpital de jour comment ça se passait ?

Marissa : *Et bien j'ai intégré l'hôpital de jour à raison de trois à quatre demi-journées par semaine. Il y avait des ateliers psychomot pour les enfants et les mamans, des ateliers de comptines, des lettres avec la psychologue, des ateliers d'art-thérapie. On mangeait tous ensemble. C'était une charge de moins qu'ils nous préparent le repas. C'était aussi une façon*

pour l'hôpital de contrôler que les mamans mangent à un moment. On avait aussi une petite cuisine où on pouvait se rassembler, un lieu où on pouvait pleurer, rire, enfin tout. On pouvait aussi nous proposer de garder les bébés et il y avait des endroits où on pouvait se reposer. C'était vraiment comme une petite bulle de bonheur. C'est le lieu qui m'a sauvé la vie.

Adèle : Il y a-t-il eu d'autres choses qui vous ont aidée par la suite ?

Marissa : *Non, bon après il y a eu la fin de l'année, le contexte faisait qu'il y avait encore les frontières fermées donc je n'ai pas pu voir ma famille non plus. Il y avait vraiment ce déchirement avec la famille. En plus je n'en ai jamais parlé avec eux de ce qui m'arrivait. Je pense que pour moi ce n'était pas la priorité, ça ne m'est jamais venu à l'esprit de les inquiéter avec ça donc en plus je devais jouer un peu le double rôle de la personne qui va très bien. Ils n'ont jamais su et je ne pense pas qu'ils sauront un jour. Après ça, on a passé les fêtes ici avec mon mari et mes enfants. C'était vraiment les fêtes les plus pourries de ma vie. Et puis au fur et à mesure que le temps passait ça allait mieux et avec ma fille je pouvais m'occuper d'elle, je la trouvais mignonne, je lui faisais des câlins, des bisous. Mais je n'avais pas de sentiments. Il y avait même des matinées où je me disais "Mais en fait je suis sa nounou ?". C'était très flou dans ma tête ça. C'est ce qui m'a marquée dans toute cette dépression, c'est le fait de me sentir vide, comme si mon corps était une coquille d'œuf. Au mois de février pendant les vacances les grands-parents nous ont proposé de prendre les deux enfants, ma fille n'avait même pas un an. Moi j'étais dubitative parce que c'était encore un bébé et au final j'étais d'accord. Pendant cette phase de séparation je me suis réveillée et ça a été le déclic. C'était l'amour fou et je me suis dit "Mais en fait je l'aime". Et voilà c'est à partir de là que ça allait mieux aussi. Mais avec beaucoup de regrets quand même. Même aujourd'hui, même si ça va mieux, j'éprouve quand même beaucoup de culpabilité.*

Adèle : Par rapport à quoi ?

Marissa : *Par rapport à tout ce qui s'est passé, à la dépression, à me dire que j'étais limite absente pour elle, que je n'ai pas pu la nourrir au sein, cette histoire de Covid. Même si je sais que je n'y suis pour rien. C'est moins douloureux maintenant car j'ai travaillé tout ça avec ma psychologue grâce à l'EMDR qui est une technique qui consiste à changer d'emplacement les souvenirs dans le cerveau. Il y a une partie où il y a les souvenirs qui ne font pas mal et il y a la partie où il y a les souvenirs qui font mal. Donc en fait c'est comme une migration des données*

à travers les mouvements des yeux et ça permet d'envoyer des souvenirs ailleurs. Maintenant je sais que ce n'est pas ma faute, que je n'y suis pour rien, que la dépression c'est des déséquilibres hormonaux et chimiques dans le corps. Mais c'est quand même dur de me dire que j'ai été absente pour ma fille et pour mon fils aussi.

Adèle : Est-ce que vous avez dû reprendre un traitement après ça ?

Marissa : *Oui je n'ai finalement jamais arrêté mes traitements. Je suis toujours sous le traitement parce que ça m'a développé vraiment une anxiété affreuse donc j'ai un trouble anxieux généralisé maintenant. Je pense que ce n'est pas ça qui me l'a donné mais je pense que ça l'a réveillé. C'était sans doute en moi avant tout ça et lié à mon vécu et à mon enfance. J'ai su dernièrement que ma mère avait fait deux dépressions du post-partum, alors génétique ou pas génétique je ne sais pas, mais sans doute. En tout cas à son époque on n'appelait pas ça comme ça et puis il n'y avait pas le choix, elle devait se lever, mettre sa tristesse de côté et faire tourner la maison.*

Adèle : Et vous avez pu en parler avec votre mère de tout ça du coup ?

Marissa : *Non non en fait moi je lui ai parlé de ça parce qu'avec l'EMDR et le travail sur mes vécus je me suis rendue compte que je n'avais pas trop d'infos sur ma famille et sur ma naissance. Donc un jour je lui ai posé la question de comment c'était et je lui dis que c'était dans le cadre d'une conciliation familiale. J'enquêtais un peu sur mes ancêtres quoi ! Mais non je n'en ai pas parlé et je laisserai ça dans le passé pour ne pas leur faire du mal.*

Adèle : Est-ce que vous pensez que tout ça a eu un impact sur la relation avec votre enfant ?

Marissa : *Ah oui, oui beaucoup. D'ailleurs même mon mari pense que si je cède très rapidement à ma fille tout ce qu'elle veut parfois c'est à cause de ça, je pense que c'est vrai mais que je ne le fais pas consciemment. Mais c'est surtout que c'est mon bébé et que si je pouvais l'avoir collée à moi toute la journée je le ferais. Elle a eu beaucoup d'anxiété de séparation et là ça va un peu mieux. Elle a commencé à accepter son papa et d'autres personnes vers ses deux ans. Il y avait toujours des moments où c'est son papa qui s'occupait d'elle, c'est un papa très présent, mais c'est vrai que quand elle a commencé à pouvoir s'exprimer elle voulait toujours manger avec moi, la douche avec moi, le biberon, dormir avec moi. Dès que j'étais là c'était moi. Là ça va mieux, elle a commencé à prendre son biberon dans les mains toute seule. Je continue malgré tout à être très attentive quand elle mange. Dès qu'elle ne mange pas je suis*

en grosse panique, même si je travaille pour me calmer là-dessus et de me dire que ce n'est pas grave qu'elle mangera mieux un autre jour. Mais oui en effet la relation reste compliquée je trouve, parce que je ne veux pas qu'elle soit non plus dépendante émotionnellement de moi et moi non plus, même si je pense que je le suis déjà. On lui a permis beaucoup de choses que l'on n'a pas permis à mon fils. Par exemple dès qu'elle pleurait je la mettais avec moi dans le lit. Elle a beaucoup beaucoup dormi avec nous et le pire c'est que j'aimais ça, limite j'attendais qu'elle m'appelle pendant la nuit pour la mettre dans le lit avec moi.

Adèle : D'accord est-ce que vous voulez rajouter quelque chose sur l'histoire de votre dépression du post-partum ?

Marissa : *Et bien en fait j'ai vu des choses tellement horribles à l'hôpital de jour où j'étais que je me dis qu'il faut que ça change, que les mamans soient plus sensibilisées. Après je trouve que c'est compliqué. Récemment j'ai eu quelqu'un de mes proches qui a été enceinte et c'est vrai que moi je suis un peu en train de la guetter tout le temps, voir si elle a des signes, comme si c'était devenu une obsession. Je continue à voir certaines patientes qui étaient au même hôpital de jour avec d'autres mamans qui ont eu des parcours tous différents et on s'est dit qu'il fallait faire quelque chose, que ça ne pouvait pas continuer. Et encore nous on a eu de la chance d'être prises en charge parce qu'on habite en ville mais je n'imagine même pas à la campagne. Et quand je vois qu'il y a certaines mères qui arrivent jusqu'au suicide je me dis que c'est horrible. Je viens de voir qu'il y avait une nouvelle consultation en post-partum obligatoire mais il faut encore que les femmes se déplacent pour aller à cette consultation ! Et encore il faut que ça se voit pendant cette consultation car par exemple j'avais une amie à l'hôpital qui avait une dépression souriante, elle était hyper joyeuse, folle amoureuse de sa fille, mais au fond d'elle elle n'était vraiment pas bien. Je pense qu'il faut parler de tout ça, rien que dans les cours de préparation à l'accouchement.*

Adèle : D'accord on va faire le lien avec la BD si vous voulez bien.

Marissa : *Oui alors j'ai découvert, je ne sais pas comment, peut-être sur Internet, je suis tombée sur une BD qui s'appelait Merci mon fils de Zoéli et d'ailleurs ça parlait de l'EMDR. Vu que le sujet m'a touchée et bien je me suis dit qu'il fallait que je l'achète. C'est même mon mari qui me l'a offerte d'ailleurs. Et j'avais mis ça dans un placard et il y a à peu près trois semaines je l'ai ressortie et je l'ai lue en deux soirées, je l'ai fait complète. Je me suis sentie hyper identifiée.*

Limite je pense qu'avant de donner des biberons et des tétines à l'hôpital on ferait mieux de donner des BD et des trucs sur la maternité, je ne sais pas comme des affiches sur vraiment montrer le post-partum.

Adèle : Et qu'est-ce qui vous a marquée dans cette BD ?

Marissa : *Déjà les images, elles sont hyper réelles, et les expressions du personnage. Elle est au bout de sa vie, elle est énervée, colérique comme j'ai pu l'être. Il y a des fois je pouvais être un dragon. Le personnage creuse dans son enfance et elle se rend compte qu'elle a eu une enfance super malheureuse avec beaucoup d'excès dans le matériel. En fait je me suis sentie vraiment très identifiée sur certaines choses. Parce que certes j'ai une enfance très heureuse avec des parents très bienveillants mais comme quoi en tant que parents on peut dire des choses, même si on pense que ça ne va pas faire mal bah si en fait on fait du mal, et on fait du mal à vie. Donc je me suis sentie identifiée avec l'histoire et avec les images. Ça m'a émerveillée de voir comment la mère pouvait se transformer en gros dragon et parler à son fils qui était dessiné vraiment tout petit et à quel point un enfant pouvait sentir une peur envers sa mère.*

Adèle : Et du coup vous vous êtes tournée vers la BD en post-partum bien après votre accouchement ?

Marissa : *Oui trois ans après. Disons que pendant ces trois ans je me suis penchée sur le sujet mais plus par l'audio, les podcasts comme La Matrescence. Tout ce qui se dit dans les médias m'intéresse. J'ai lu aussi des livres comme La vie rêvée du post-partum d'Anna Roy. C'est vrai qu'en plus la BD moi je n'ai jamais été vraiment une adepte. Je pense que là c'était vraiment parce que le sujet me touchait. En plus je suis vraiment tombée sur ça je pense par une publicité sur Instagram, sur Facebook ou un truc comme ça. Je ne savais pas du tout qu'il y en avait d'autres avant de voir votre sujet de mémoire. Cette BD ça m'a apporté le fait de me dire que je n'étais pas seule. Ça m'a montré à quel point le vécu et l'enfance d'une maman quand elle était petite, même son histoire de naissance, ça peut être très important même de le connaître. Ça m'a montré qu'on pouvait travailler ça avant une grossesse pour ne pas reproduire ce même schéma avec son enfant. Je pense que c'est une BD qui traite de beaucoup de sujets, pas seulement de la dépression du post-partum mais aussi des schémas d'abandon et des schémas de carence.*

Adèle : Est-ce que vous pensez qu'avoir accès à cette BD avant la grossesse ou avant l'accouchement ça peut être bénéfique pour les femmes de façon préventive ?

Marissa : *Peut-être qu'avoir accès à toutes ces BD, même si lorsque l'on est enceinte on est tellement heureuse entre parenthèses, ça peut aider vraiment les femmes à se dire que ça peut arriver et savoir que faire si ça arrive, comment ça peut être traité. Ça peut aussi vraiment les amener à travailler avec des psychologues spécialisés dans le domaine de la périnatalité pour guérir son enfant intérieur et se dire que non seulement on le fait pour le bébé mais aussi pour soi-même.*

- Entretien n°7 : Sarah

Adèle : Est-ce que vous pouvez me raconter comment s'est déroulée votre grossesse ?

Sarah : *Alors ma grossesse du coup, j'ai arrêté la contraception en juin 2020 et je suis tombée enceinte en août. Sachant qu'à la base j'ai un syndrome des ovaires polykystiques et donc on m'avait dit que ça pouvait prendre pas mal de temps parce que voilà j'avais des ovaires un peu feignants et au final s'est allé assez rapidement. Donc c'était voulu, j'avais un désir très fort de grossesse. Pendant le premier trimestre j'ai fait de l'hyperemesis gravidique, ce qui a fait que ça a été très compliqué. J'ai beaucoup beaucoup vomi, j'étais à 40 voire 60 vomissements par jour, tous les jours, tout le temps. Donc en fait ils ont voulu m'hospitaliser parce que j'avais perdu plus de 5% de mon poids, sauf que c'était la période Covid encore donc il n'y avait pas trop de place et moi j'avais un peu peur donc j'avais dit non. Donc je suis restée chez moi mais je pense que les symptômes de la dépression ont commencé un peu par ici parce que je me suis isolée, je ne pouvais rien faire, je vomissais tout le temps, ce n'est pas du tout l'image que j'avais de ma grossesse. Et c'est ce qui a enclenché un suivi psychologique pendant ma grossesse au CHU par la psychologue de la maternité. Ça m'a pas mal aidée, notamment parce que j'ai mis le point sur le fait que j'avais de l'angoisse tout le temps, je vomissais non-stop et puis du coup j'associais un peu la grossesse à tout ça et ce n'était pas très fun et positif malheureusement. On est arrivé avec les internes en gynéco à me donner pas mal de traitements, il y en a beaucoup qui n'ont pas marché et ça a fini par marcher avec un anxiolytique qu'ils donnaient généralement pour les vomissements, qui atténue les vomissements et je pense aussi l'angoisse qui allait avec. Et en fait à partir de là je l'ai pris*

assez ponctuellement, ça a diminué les symptômes et mon second et mon troisième trimestre se sont plutôt bien passés. J'ai plutôt vécu ma grossesse de façon sereine. J'étais confinée avec mon métier que je faisais, j'ai dû être arrêtée un peu plus tôt que prévu donc j'étais à la maison, mon conjoint était aussi en télétravail donc c'était assez cool. J'ai repris les kilos que j'avais perdus, j'avais mon ventre, je me voyais enceinte, elle commençait à bouger, voilà, les symptômes cools de la grossesse quoi. Et du coup les deux derniers trimestres ont été plutôt sans particularité mis à part que j'ai fait du diabète gestationnel. Alors j'ai vécu ça un peu comme une injustice parce que j'étais vraiment un tout petit peu au-dessus dans la première prise de sang sur les trois, j'étais vraiment juste au-dessus et en fait pendant tout le reste de ma grossesse j'ai dû me piquer trois fois par jour, c'était un peu contraignant et au final moi ça me stressait un peu mais je n'ai jamais été au-dessus après. J'en parle parce que ça a eu un effet, parce que quand on est rentré dans le contexte du diabète j'étais suivie assez régulièrement pour voir combien elle pesait, si elle n'était pas trop grosse et vers la fin ils ont fait une estimation de poids à quasiment 4000g. Donc ce qui fait qu'arrivée à mon terme on a dû me déclencher, ils ne voulaient pas aller plus loin.

Adèle : Et comment s'est déroulé votre accouchement ?

Sarah : J'ai accouché le jour de mon terme. J'ai été déclenchée la veille par cachet toutes les deux heures, ça a été assez long et j'ai eu des contractions de 00h00 à 05h00. J'ai appelé mon conjoint que vers 4h00 en disant que là je commençais vraiment avoir mal et j'ai dit à la sage-femme que je pensais qu'il fallait aller en salle de naissance. Donc là j'ai été mise sous péridurale, mon conjoint est arrivé, tout allait très très bien et ça a duré encore longtemps. Vers 13h00 le rythme cardiaque était moindre, il y a eu une urgence vitale. La gynéco est arrivée et ils ont prélevé du sang sur son crâne pour savoir si le taux d'oxygène était bon ou pas et en fait ça a été un code rouge. Ce qui fait que j'ai accouché par césarienne d'urgence à 15h00. Sauf qu'en fait au départ on m'a dit que mon conjoint ne pouvait pas venir à l'accouchement parce que la salle de césarienne était occupée, que j'allais au bloc et que là-bas mon conjoint ne pouvait pas venir. Sauf que là ça m'a envahie, j'ai hurlé, j'ai dit que ce n'était pas possible, que je ne pouvais pas accoucher toute seule, que je voulais qu'il soit là. Ça a été tout ça en très peu de temps parce que quand c'est une urgence il y a 20 personnes qui débarquent fin... Et au final après ils m'ont remis comme une péridurale, une rachi je crois, là j'étais un peu plus shootée et après mon conjoint a quand même pu venir. Ils ont fait l'effort

de cacher l'opération et il a pu venir. A partir de ce moment-là c'est un peu flou, je me souviens de l'avoir vue, elle avait plein de cheveux, je lui ai fait un bisou et puis après elle est repartie très vite et moi on m'a recousue. Ensuite je suis allée en salle de réveil, elle est venue avec son papa pour la tétée d'accueil. Donc ça a été un accouchement un peu long mais après très rapide donc voilà pour l'accouchement.

Adèle : Et comment vous vous projetiez en tant que futur parent avant tout ça, avant cet accouchement ?

Sarah : *Et bien écoutez à posteriori, parce que maintenant elle a deux ans et demi, je pense que je ne réfléchissais pas trop. Pourtant avec mon métier, avec ce que je fais, on est vraiment là-dedans, mais je ne me rendais pas forcément compte de tout ce que ça englobait. Je ne me projetais pas, on s'aime, on est amoureux, c'est ce qu'on veut, pourquoi il y aurait des difficultés plus que ça ? On avait tout préparé, j'étais dans l'attente, dans l'accueil. Les séances avec ma psychologue m'avaient vraiment aidée aussi.*

Adèle : Sur la fin de grossesse il y avait moins de symptômes d'angoisse ?

Sarah : *Ah oui plus du tout. Fin vraiment second et encore plus dernier trimestre, c'était plus les symptômes physiques mais plus du tout d'angoisse, non. Elle bougeait, on lui parlait, on avait le prénom depuis longtemps donc on l'appelait comme ça entre nous, on se projetait, c'était très concret. Aucune angoisse, aucun doute sur la fin. Dès que les vomissements se sont estompés ça allait vraiment mieux et c'était beaucoup plus projeté dans ma tête de ce que je pensais être la maternité quoi.*

Adèle : Pour revenir à l'accouchement, comment ça s'est passé avec l'équipe ? Est-ce qu'on vous a expliqué ce qui se passait ?

Sarah : *Alors ça a été très très vite, je me souviens de la sage-femme qui a été quand même très présente. Je me souviens d'un moment fort où elle m'a pris le visage en disant « Ne vous en faites pas, on est là, on s'occupe de vous. ». Mais j'avoue qu'après, bah, le docteur gynéco s'est trompé de papa, il a dit à mon conjoint que je faisais une hémorragie et lui grosse panique. Il y avait plusieurs urgences en même temps. Moi je sais que tout le monde était là, enfin ils me parlaient, c'était agréable de savoir que j'étais prise en charge. Mais c'est tellement flou, ça a été tellement rapide. Par contre la sage-femme, avant tout ça, m'avait bien expliqué*

qu'une césarienne était possible et que ça dépendait du résultat de la prise de sang sur le crâne de mon bébé. Mais à partir du moment où le « Code Rouge » a été dit, ça a été très très flou.

Adèle : Et comment ça s'est passé la rencontre avec votre enfant ?

Sarah : Et bien quand je l'ai vue c'est allé hyper vite, tout ce que j'ai vu c'est ses cheveux. En salle de réveil je pense que j'étais encore un peu... C'est très très flou dans ma tête, c'est-à-dire que je me souviens mais je ne me souviens plus vraiment de ce que je ressentais. Mais même juste après c'était encore... Enfin voilà je me disais que je ne ressentais pas tout cet amour, toute cette vague intense mais j'étais heureuse. Enfin voilà elle était là, mon conjoint était là, elle allait bien. Parce qu'en fait elle avait le cordon autour du cou, elle a failli mourir donc voilà l'objectif c'était qu'elle aille bien et elle était hyper éveillée, la première tétée s'est super bien passée. Il n'y avait pas d'angoisse ni rien mais je pense que j'étais vraiment en stress post-traumatique, j'ai eu des analyses avec mon pédopsychiatre après, mon cerveau s'est déconnecté. C'est vrai que je n'ai pas ressenti cette vague d'amour tout de suite parce que j'étais ailleurs je pense et ça a mis du temps après encore. Je me souviens d'avoir appelé ma mère peu longtemps après et d'avoir tout vidé parce que ça a été très intense, elle a cru qu'il y avait eu un problème alors que non tout allait très bien. Je me souviens de ça, d'avoir bien déversé mon stress et tout ça. Et après on est allé en chambre et a posteriori je pense que ce qui m'aurait vraiment plus aidée c'est que mon conjoint reste la nuit. Parce que je pense que je me suis fait un peu toute petite parce que mon bébé allait bien, elle prenait du poids, elle dormait super bien. Elle n'a pleuré que la dernière nuit vraiment très fort mais sinon c'était un bébé bonheur. Alors moi par contre j'avais mal, j'ai d'abord refusé les opioïdes parce que pour moi c'était dingue mais en fait j'aurais dû les prendre parce que c'était très très douloureux. Et puis c'est vrai que je n'étais pas forcément préparée à la césarienne, à la cicatrice et je me souviens de mon premier lever où là j'ai perdu énormément de sang par terre et ça m'a complètement choquée en fait. Je ne m'attendais pas du tout à ça. J'ai cru que j'étais en train de mourir. Et moi le sang en plus j'ai beaucoup de mal et du coup j'ai paniqué, la sage-femme m'a rassurée mais j'ai dû aller m'asseoir sur les toilettes pour ne pas tomber dans les pommes. Enfin c'est des choses qui me sont revenues assez régulièrement après, des moments où je ne m'attendais pas du tout à ça. Et puis je bougeais bien mais parce que bah j'étais toute seule et que je ne voulais pas déranger. J'entendais beaucoup pleurer autour de moi, les autres enfants, et je me disais « bah moi elle ne pleure pas donc je n'ai pas besoin, je ne vais pas appeler pour

rien. ». Quand les sages-femmes ou les auxiliaires venaient pour me donner les médicaments je disais que tout allait bien, que je n'avais pas de besoins. Mais rien que le fait de la prendre dans les bras c'était compliqué. Je me disais qu'il y avait quelqu'un qui avait plus besoin que moi. Donc effectivement je me suis un peu débrouillée seule, surtout les nuits, parce qu'elle faisait des grosses plages horaires la journée mais la nuit c'est normal elle voulait beaucoup téter. Et par contre j'avais beaucoup de mal à dormir la journée. Comme mon conjoint venait, je n'avais pas envie de dormir alors qu'il était là et que je ne le voyais pas beaucoup. Je pense que du coup j'ai eu une grosse carence de sommeil à ce moment-là. En rentrant après ça a fait un contrecoup. Mais par contre c'est la dernière nuit à la maternité qui est restée beaucoup dans ma tête. Elle a beaucoup beaucoup pleuré et sachant que je suis partie au bout de cinq jours à cause de la césarienne, la dernière nuit je n'arrivais pas à comprendre, je n'arrivais pas à la soulager, à l'aider et là je me suis sentie nulle. Je me suis dit « Whoua c'est dur, je n'arrive pas à répondre à ses besoins, je ne comprends pas, qu'est-ce que j'ai fait ? Pourquoi elle ne se console pas ? ». Parce que du coup moi je comparais avec mon travail à la crèche, ils arrivent quand ils ont 10 semaines, moi je voyais ces bébés là et pas un nourrisson. Et du coup ça m'a complètement perturbée cette nuit-là et j'ai appelé du coup cette fois une sage-femme, elle l'a emmaillottée et elle s'est tout de suite apaisée. Je me suis dit « Mais pourquoi je n'y ai pas pensé ?! » (Rires). Et après j'ai pu dormir un peu mais c'est vrai que là j'ai senti une petite angoisse, pendant cette nuit-là. Après on est sorti, on est rentré, j'ai mes parents qui sont venus, mes beaux-parents. Mon conjoint a eu son mois de congé paternité, qui venait juste de passer donc tant mieux. Et au final pendant ce mois-là bah ça allait, on était à deux, donc on gérait à deux, les nuits, les jours. C'était plutôt serein mais je sentais quand même que je n'étais pas heuu... J'avais déjà besoin de me retrouver. Comme j'allaitais c'était très pesant pour moi parce que ça prenait beaucoup d'énergie, beaucoup de temps, j'étais fatiguée énormément. Je ne me retrouvais plus là-dedans. Je n'avais plus le temps de rien faire. Mon corps ça allait, c'était plutôt dans ma tête. Je n'avais plus de temps pour moi en fait et ça je ne l'avais pas conscientisé avant. Et ça a été un peu dur au départ de ne pas pouvoir prendre de douche, pas pouvoir juste manger, boire un café juste chaud.

Adèle : Même avec l'aide de votre conjoint ça ne vous laissait pas de temps ?

Sarah : Ben non parce que comme j'allaitais j'avais l'impression que j'étais indispensable parce que dès qu'elle pleurait, qu'elle avait faim, c'était que moi qui pouvait l'aider. Je me sentais

obligée d'être tout le temps au taquet, d'être tout le temps là. Et en plus j'ai eu des complications à ma cicatrice, j'ai eu un abcès et du coup on a dû faire plusieurs allers-retours aux urgences parce que ce n'était vraiment pas beau. Et j'ai une infirmière qui venait tous les jours pour refaire le pansement donc je me mettais la pression de me dire qu'il fallait que je sois propre quand elle venait, qu'il fallait que je sois décente, qu'elle ne pleure pas à côté, alors qu'elle ne venait que 10 minutes. C'est des choses qui me mettaient de la pression et je n'arrivais pas à trouver d'harmonie dans ce que je faisais. Mais tant que mon conjoint était là ça allait plutôt. Après il a repris le travail et là je sentais en fait une boule au niveau de ma gorge, d'angoisse, et plus ça allait plus elle augmentait, surtout la nuit. Donc je dormais très peu, je faisais des insomnies. Sauf que j'avais très très peur depuis toujours de faire une dépression du post-partum parce que ma mère travaillait dans le domaine, elle était secrétaire en pédopsy et on en avait beaucoup parlé. C'est quelque chose qui me faisait très peur, peut-être parce que je savais que j'allais en faire une un jour ! (Rires). Du coup j'ai redemandé à voir ma psychologue assez vite, qui m'a dit que j'allais très bien, donc je suis rentrée chez moi en me disant que je ne faisais pas de dépression et que j'allais bien. On recevait du monde, on voyait pas mal de gens parce qu'on en avait besoin et j'avais l'impression de ne plus être là, là-dedans (en me désignant sa tête). C'est à dire que j'étais là physiquement mais dès qu'elle était là, qu'elle avait besoin de quelque chose et bien je ne pensais qu'à elle et j'étais tout le temps focus sur elle. Je me disais « Mais ce n'est pas normal. Arrête de t'angoisser pour tout et rien ». Je voulais absolument qu'elle dorme, alors qu'un bébé d'un mois on sait bien que c'est l'anarchie, enfin maintenant. J'avais peut-être des concepts dans ma tête qui étaient trop bien préparés. J'étais là sans être là. Jusqu'à un jour où je ne saurais pas dire ce qui a déclenché mais mon conjoint était en télétravail à la maison et je n'ai plus réussi à m'occuper d'elle, c'était trop, ça m'avait trop envahie. Mon esprit était trop ailleurs. Et comme je ne voulais pas qu'elle me voit comme ça et qu'elle me ressente comme ça, j'ai dit « Je m'en vais ». Je suis partie une heure, mon conjoint n'a rien compris, je pleurais. Du coup je suis revenue le soir, on en a discuté et il n'a pas compris le pauvre. Mais moi j'étais complètement dans un état second, je lui disais « Je n'arrive pas, je n'arrive plus, je suis triste, ça ne va pas, je ne devrais pas être comme ça », tout ça en boucle. Ça s'est empiré de jour en jour et je me suis dit qu'il fallait que je retourne voir ma psy. Donc là ma famille a été très présente, ma sœur m'a emmenée et là effectivement elle a vu dans quel état j'étais. Elle m'a dit de soit aller aux urgences psychiatriques le soir même ou sinon c'était un rendez-vous avec l'interne de pédopsy deux

jours après. Elle m'a fait jurer de ne pas faire une bêtise pendant ce week-end d'attente, parce que je n'avais pas forcément un discours de suicidaire mais je ne voulais plus être là. Pas pour ne pas affronter mais pour que les autres ne subissent pas ça, surtout mon conjoint et ma fille. Je culpabilisais énormément d'être dans cet état-là et je me trouvais de trop. Fin voilà j'avais l'impression de faire du mal à tout le monde. Je me disais que partir c'était peut-être la seule solution. Donc j'avais un rendez-vous le lundi. J'ai eu beaucoup de monde autour de moi ce week-end là, mon conjoint a assuré comme jamais et j'ai bien eu mon rendez-vous avec le pédopsychiatre. Les mots ont bien été mis sur ce que je vivais, je faisais une dépression du post-partum.

Adèle : Et ça c'était quand par rapport à votre accouchement ?

Sarah : *C'était deux mois après. Ça a été en fait un peu crescendo. Je pense que j'ai fait un petit peu de déni et puis après ça a été tellement fort que je ne pouvais plus le nier, je ne pouvais plus le rejeter.*

Adèle : Et avant que ça prenne cette ampleur est-ce que vous en aviez parlé à vos proches, votre conjoint, de ce qui se passait pour vous ?

Sarah : *Un petit peu à mon conjoint. Je lui avais dit que j'avais un peu des angoisses, une boule dans la gorge dès que je me réveillais, que je trouvais ça bizarre. Il me rassurait en me disant que c'était peut-être normal avec ce que j'avais vécu, que l'accouchement était dur, qu'il fallait que je me remette un peu de tout ça. Moi je pensais aussi que ça n'allait pas durer en fait. Donc voilà début juillet le pédopsychiatre m'a donné un traitement. J'ai été sous médicaments pendant six mois, sous antidépresseurs et anxiolytiques. Par contre ce qui était différent de ce que j'avais pu entendre de la dépression c'est que je n'ai pas rejeté ma fille. Dès que je pouvais, que je me sentais capable et que j'allais bien, je lui expliquais que je n'allais pas bien, que ce n'était pas de sa faute, que c'était moi mais qu'elle elle était très bien. Et elle j'ai toujours dit qu'elle m'avait aidée à sa façon parce qu'elle faisait des supers nuits, elle se faisait un peu petite dans son coin. Fin ça n'a pas duré, quand j'allais mieux elle s'est dit « pompelup ! » (Rires). Mais en tout cas je pense qu'elle m'a aidée à sa façon à l'époque. Alors j'ai aussi arrêté l'allaitement entre deux, donc au bout de 2 mois et demi. Ça s'est croisé parce qu'elle dormait beaucoup du coup, moi je n'avais plus de lactation et je n'avais pas envie de stimuler avec mon tire-lait parce que c'était bien mais ce n'était pas non plus l'extase. Du coup il y a eu tout ça*

aussi, la chute des hormones, j'ai eu de nouveau mes règles, tout s'est enchaîné assez vite. Ça a été une descente aux enfers de tout. Petit à petit avec le suivi, les médicaments, parce que clairement c'est ça qui m'a vraiment aidée à sortir la tête de l'eau, à ne plus avoir toute cette tristesse que je ne comprenais pas ou même le fait d'être là sans être là. Enfin tout ça ça s'était atténué petit à petit et donc en janvier, six mois après, j'ai arrêté le traitement petit à petit. J'ai été très bien suivie, franchement l'interne top, il était vraiment très à l'écoute, je me suis sentie soutenue. Et c'est vrai que du coup au bout de six mois j'ai un peu forcé l'arrêt parce que je voulais voir comment j'allais sans ce traitement. Même si je pense que ce traitement ça m'a permis de rebondir. Au début je n'avais pas envie d'en prendre, c'est vrai que c'est dur de se dire qu'on prend des antidépresseurs. Pour moi avant, les gens qui faisaient des dépressions c'était des gens faibles. Et bien maintenant je sais que non, clairement ! (Rires). Donc j'ai arrêté ce traitement et j'ai repris un suivi psychologique externe et là on a travaillé plein de choses autour de tout ça. Je sentais qu'il y avait encore la dépression mais que ce n'était plus la même phase, c'était plus doux, j'arrivais à me gérer, ce n'était plus du tout la même chose qu'au début.

Adèle : Et du coup vous aviez repris le travail à ce moment-là ?

Sarah : *Oui j'ai repris en septembre, elle avait quatre mois. Et ça ça m'a vraiment aidé aussi. Ça m'a fait du bien parce que, c'est ce que j'ai un peu identifié après, c'est que j'avais perdu mon identité, j'étais devenue maman et j'avais l'impression que ça prenait toute la place. Et c'est vrai que par rapport à plein de choses je m'étais bien construite. Avant de tomber enceinte on allait très bien, j'avais le parcours professionnel que je voulais, avec mon conjoint ça se passait super, j'étais hyper épanouie, j'avais trouvé qui j'étais, je savais qui j'étais. Et ça a complètement tout chamboulé. De reprendre le travail ça m'a ramenée un peu à mon identité, ça m'a aidée à penser à autre chose. Alors c'est vrai que du coup de s'occuper d'autres enfants c'est aussi quelque chose mais ça m'a aidée, c'était un moteur.*

Adèle : Et est-ce que vous pensez que tout ce que vous avez traversé ça a eu un impact dans la relation que vous avez avec votre fille ?

Sarah : *Heu... C'est une bonne question parce que je me la pose tout le temps. Je n'ai pas l'impression parce qu'en fait au départ je me disais que moi je n'étais pas fusionnelle avec mon enfant et je me comparais beaucoup à mes amies qui avaient eu des enfants à peu près en*

même temps. J'avais l'impression de ne pas l'être mais en fait ce n'était pas de l'être de cette façon-là. C'est-à-dire que l'on n'a pas eu tout de suite ce truc d'amour intense mais j'ai appris à la connaître. Et plus je la connaissais, plus je l'aimais. Je pense que ça a eu un impact par rapport à ma confiance, enfin de me faire confiance. Ça a un impact dans la relation, je ne sais pas comment l'expliquer, mais pas dans le négatif. C'est particulier, c'est différent des autres mais je pense qu'au final on est fusionnelles à notre façon. Elle est très indépendante et je pense que du coup ça a un lien. Et en même temps il y a de l'affect très fort, il y a de l'amour. Mais c'est vrai que je ne voyais pas ma maternité comme ça, parce que même encore maintenant je me dis que ce n'est pas toujours facile. Sur les réseaux on parle beaucoup aussi du regret maternel et je ne dirais pas que je suis vraiment beaucoup dans le regret maternel mais il y a quelque chose qui se joue aussi dans le fait de dire « Bon bah c'est dur et ça a eu un impact sur moi, sur mon couple, sur ma vie ». Et je sais que je ne suis plus aussi légère qu'avant. Dans la relation avec ma fille je pense qu'elle doit le sentir mais j'ai toujours essayé de faire en sorte que ce soit une force plutôt qu'un passage à vide. Mais ce n'est pas facile tout le temps.

Adèle : D'accord. Est-ce que vous voulez rajouter quelque chose sur la dépression du post-partum ? Sur votre vécu ?

Sarah : *Et bien ... Je pense que là je suis guérie mais il y a une marque dans qui je suis maintenant, c'est sûr. Et puis même dans notre couple, on était très fusionnels et ça a défusionné ce que l'on était en tant que couple. Maintenant ce n'est pas toujours serein, on a eu pas mal de déséquilibres et lui aussi a vécu des choses difficiles de son côté lors de ma dépression. Ça ça a été le plus dur dans la dépression du post-partum, la culpabilité. De me sentir coupable de faire subir ça aux autres, alors que ce n'était pas du tout ce que je voulais. Fin ce n'est pas de ma faute, ça j'ai beaucoup travaillé là-dessus ! (Rires) Ce n'est pas de ma faute, c'est une maladie, mais c'est hyper dur parce que j'avais des préjugés sur la dépression. Comme je disais pour moi c'était des gens qui avaient une faiblesse et au contraire maintenant je pense qu'il faut beaucoup de force pour s'en sortir. Et au final ça a fait qui je suis maintenant c'est sûr.*

Adèle : Ah oui j'avais oublié une question ! Comment est-ce que vous imaginiez le post-partum avant ?

Sarah : *Je pense que j'avais les clichés dans la tête vraiment. Mais ce qui est quand même dingue c'est que je ne me suis pas préparée plus que ça. J'avais lu évidemment des choses sur le post-partum mais je pense que pour moi ça n'allait pas être compliqué. A posteriori, je pense que je me serais renseignée un petit peu plus, ça aurait peut-être été plus simple. Mais je ne pensais pas que c'était autant. Et ça m'a fait une claque quoi. Et encore maintenant quand elle ne dort pas, quand on s'embrouille avec mon conjoint, fin je me dis des fois « Pffff mais pourquoi on a fait tout ça quoi ? Sérieux on subit tout ça ! ». Après c'est dur de parler de la maternité comme ça parce qu'on a peur soit de faire peur aux gens ou soit d'être jugé. Fin autour de nous on n'a pas de discours hyper durs sur ça et je n'en avais jamais entendu parler, à part de la dépression mais pour moi c'était l'extrême. Et je pense que même s'il n'y a pas de dépression du post-partum c'est hyper dur d'être parent. Ça chamboule tout, ça bouscule tout. Et ça je ne le conscientisais pas du tout. Pour moi ça allait rouler, je voyais tout le monde le faire, c'est que tout le monde en était capable ! (Rires) Franchement je ne voyais pas ça comme ça. Par rapport à la dépression je voulais vous dire aussi que je m'étais mise une énorme pression parce que je connaissais le monde de la petite enfance. Je connaissais les étapes de développement d'un enfant donc je projetais des choses, comme le rythme de sommeil, en comparaison à ce que je connaissais des enfants à la crèche alors que ce n'était pas du tout la même chose !*

Adèle : On va parler un peu de BD si vous voulez bien ! Pouvez-vous me dire si vous lisez souvent de la BD ? Et depuis quand ?

Sarah : *Alors oui je lis assez régulièrement des BD depuis toute petite, j'étais fan de Lucky Luke, de Spirou, Tom-Tom et Nana et tous ces trucs-là. J'ai toujours adoré les BD parce que c'était plus simple qu'un livre, plus imagé et plus fun. Et du coup on m'a offert deux BD pendant ma dépression.*

Adèle : C'était lesquelles ?

Sarah : *La remplaçante de Mathou et Chère Scarlet de Teresa Wong. Alors je les ai lues pendant ma dépression. Ce sont de très bonnes amies qui me les ont offertes.*

Adèle : Elles étaient au courant de ce que vous traversiez ?

Sarah : *Oui. Alors en fait ma force ça a été que je l'ai dit à tout le monde, enfin à toutes les personnes de mon entourage. Je n'allais pas le crier dans la rue quand même ! (Rires). Mes*

amis je ne pouvais pas ne pas leur dire parce qu'ils le voyaient bien et peut-être qu'en leur disant ils pouvaient mieux comprendre mes réactions. On est un groupe d'amis très soudés, très proches, on se voyait souvent et ils ne comprenaient pas toujours, du coup je leur ai expliqué. Je n'ai pas eu de sentiment de honte. De culpabilité oui, mais pas de honte. Donc ces deux amies m'ont offert ces BD parce que déjà je suis fan de Mathou depuis toujours et l'autre parce qu'effectivement c'était aussi très intéressant, c'était plus complet. Mathou c'est vraiment un moment et Chère Scarlet c'était une plus longue. Je les ai lues pendant et moi ça m'a apporté un soutien quand même. Surtout La remplaçante où c'était ce que je ressentais à l'instant T. Je les ai relues après et ça a fait encore plus écho. Et je trouve ça génial qu'il y ait ce genre de média accessible, parce que c'est vrai que les livres ça peut être un peu long et puis c'est pas un sujet hyper fun. Et c'est vrai qu'aussi bien le dessin de Mathou et puis les mots, on voit une scène on se dit « Oui ça c'est moi ». Dans La Remplaçante il y a une planche où je me souviens qu'elle est là, qu'elle donne le biberon ou le sein, et il y a son esprit qui est ailleurs et qui pleure dans un coin. Et ça ça m'a tout de suite parlé. La couleur bleue aussi de la BD (La remplaçante) et l'autre elle est rouge (Chère Scarlet), enfin c'est très très puissant en fait. Et franchement ça a été un des supports que j'ai trouvé important, aussi bien pour celles qui vivent la dépression, que pour les personnes qui les accompagnent ou celles qui travaillent dans ce domaine. Et même pour les gens à côté, parce que c'est accessible, ça fait passer un message et ça illustre un peu ce qu'on peut vivre. Parce que le gros problème c'est que l'on se sent très seule. Ma mère a eu des enfants, ma sœur aussi, mais elles n'ont pas vécu ça. Elles peuvent comprendre sans comprendre en fait. Et la BD je trouve que c'est un moyen de dire « Tenez, c'est quasiment ça que j'ai vécu ». Ça m'a aidée, ça a aidé mon conjoint qui les a lues aussi. Voilà ça a été un support plutôt agréable dans un moment pas agréable. Ça a été un de mes outils, alors bien sûr c'est n'est pas ça qui m'a guérie mais ça aide. Pour moi ça peut être un outil de médiation par exemple entre les sages-femmes et leurs patientes. Ça pourrait même être utilisé par les pédopsy pourquoi pas. Moi c'était des amies qui me les avaient offertes mais ça a aussi donné un sens en disant quelque part « Tiens je sais ce que tu vis et regarde tu n'es pas toute seule ».

Adèle : Et est-ce que vous pensez qu'avoir accès à cette BD en anténatal ça aurait été bien ?

Sarah : Alors moi du coup comme j'avais très peur je ne lisais pas trop ce qui était sur ça mais parce que c'était ma particularité, que c'était une angoisse d'en faire une. Mais je pense que

pour des personnes qui ne savent pas du tout ce que c'est, oui je pense que clairement ça peut être un outil un peu de prévention, pour pouvoir amener le sujet d'une manière différente et illustrée. Moi j'ai un peu fait un déni sur tout ce thème là mais je pense qu'il y a des personnes qui n'en ont jamais entendu parler. Moi j'ai eu cette chance que ma mère était un peu dans le domaine, qu'elle connaissait du monde et que j'ai pu avoir de l'aide. Et j'étais aussi assez avertie mais ça doit être encore pire quand on n'en a jamais entendu parler, que l'on ne sait pas vraiment ce que ça peut être dans les faits. On en entend un peu parler c'est sûr, la dépression du post-partum c'est des mots, surtout maintenant, qui reviennent beaucoup parce qu'on en parle. Donc oui je pense que ça peut aider, mais il faut être prêt à pouvoir l'entendre, que ça peut ne pas se passer bien. Et ça c'est que quand on est enceinte c'est vrai que ça peut faire peur de savoir ça. Parfois moi j'hésite à raconter mon histoire parce que j'ai peur de faire peur ou que quelqu'un se dise « Oh ben je ne vais jamais avoir d'enfant c'est mort ». Fin voilà j'ai peur de créer un tabou sur un truc qui peut être magnifique. C'est magnifique à la base mais plus on en parle et plus les gens sont avertis. On déconstruit un peu ce mythe sur la grossesse quoi. Moi je trouve que c'est bien d'avoir libéré la parole et de pouvoir avoir des outils comme ceux-ci.

Annexe n°12 : Analyse thématique

Déroulement de la grossesse	
Clémence	"je n'étais pas tellement prête"/ "physiologiquement était parfaite, c'était il y a 10 ans, mais psychologiquement c'était beaucoup plus compliqué" / "une de mes amies proches était décédée peu de temps avant d'une embolie amniotique"/"Je ne me projetais pas du tout en tant que mère"
Elise	"je n'étais pas prête, même si l'enfant était voulu. Je ne m'attendais pas à ce que ça arrive aussi vite"/ "J'avais la nausée tout le temps, H24, je vomissais beaucoup beaucoup donc c'était dur, j'étais faible"/ "un médecin généraliste, qui a balayé ça d'un revers de main[...]je me suis sentie un peu seule quand même"/ "puis ont commencé les insomnies"/ "malgré tout j'étais contente d'être enceinte, j'étais bien, le bébé allait bien"/ "deux à trois semaines avant le terme, j'ai commencé à faire de l'hypertension"/ "j'avais confiance dans l'équipe médicale. J'appréhendais l'après, plus quand le bébé serait là, est-ce que je saurai m'en occuper" / "à un rendez-vous de contrôle à la maternité ils m'ont dit qu'ils allaient me déclencher en fait. "
Fanny	"je dirai qu'elle s'est très bien déroulée tout s'est très bien passé"/ "j'étais plus fatiguée mais je me sentais bien dans ma tête et dans mon corps. Il n'y avait pas de problème médical et elle était désirée"
Iris	« nous on a fait de la PMA pour pouvoir avoir une grossesse donc ça a duré quatre ans"/ "j'ai commencé à avoir des saignements, je faisais un décollement des membranes"/ "J'ai été alitée pendant quatre mois et demi donc ce n'était pas facile pour se projeter, déjà vu le parcours que l'on avait c'était compliqué"/ "A chaque fois je me disais que j'allais perdre l'embryon"/ "J'ai été complètement arrêtée pendant ma grossesse. Du coup je n'avais plus trop de vie sociale, j'étais un peu isolée, ma famille était loin. Je me suis retrouvée à ne pas trop pouvoir profiter de ce gros ventre, de cette grossesse" / " je faisais des échographies tous les 15 jours, fin ce n'était pas très très rigolo comme période"/ "mon mari venait de trouver un nouveau boulot. Donc il n'était pas très présent, il était là juste les week-ends. "
Julie	« on parle de la grossesse de mon aînée », "les débuts ont été un peu chaotiques parce que j'ai eu des saignements assez tôt"/ "Après j'ai eu des grosses nausées tout le premier trimestre"/ " Tout s'est bien passé pour moi, c'était idyllique la grossesse"/ " J'étais contente d'être enceinte, j'ai vraiment adoré ça"/ "j'ai fait une thrombopénie en fin de grossesse, mais comme j'ai accouché avec 15 jours d'avance, ça n'a pas eu d'impact sur la péridurale"/ "ça avait l'air évident en fait. Je ne me posais pas beaucoup de questions"/ "concrètement, sur comment ça allait se passer le quotidien, je pense que je n'y avais jamais pensé en fait"/ "J'étais persuadée que j'allais allaiter, que ça allait bien se passer, enfin sincèrement je ne me posais aucune question"
Marissa	"je vais vous parler de ma dernière grossesse, la deuxième"/ "je suis tombée rapidement enceinte, plus rapidement que ce que l'on attendait et j'étais déjà dans un cadre un peu d'anxiété généralisée"/ "je ne m'attendais pas à ce que ça arrive si vite"/ "après il y a eu l'arrivée du Covid"/ "Physiquement j'étais très fatiguée et puis psychologiquement aussi, c'est vraiment comme si j'avais un blanc dans cette période-là"/ "Je regardais mon ventre et je me disais que je ne pouvais pas mettre au monde un enfant dans un monde qui est mort quoi"/ "A part ça, une grossesse classique" / "j'ai un peu mal vécu le fait qu'il n'y avait pas trop de suivi à cause du Covid" / "Enfin ce n'est pas que je n'étais pas bien, c'est que je n'étais pas là. Je me traînais tous les jours, vraiment dans un état d'inconscience" / "j'étais quand même contente d'être enceinte mais avec beaucoup de questions, beaucoup d'incertitudes du fait du Covid. On vivait un peu le jour le jour. Je pense qu'il n'y avait pas de projection tout court. "

Sarah	<p>" c'était voulu, j'avais un désir très fort de grossesse. Pendant le premier trimestre j'ai fait de l'hyperemesis gravidique, ce qui a fait que ça a été très compliqué"/ "je pense que les symptômes de la dépression ont commencé un peu par ici parce que je me suis isolée, je ne pouvais rien faire, je vomissais tout le temps, ce n'est pas du tout l'image que j'avais de ma grossesse"/ "ce qui a enclenché un suivi psychologique pendant ma grossesse au CHU par la psychologue de la maternité"/ "ça a fini par marcher avec un anxiolytique qu'ils donnaient généralement pour les vomissements, qui atténuent les vomissements et je pense aussi l'angoisse qui allait avec"/ "mon second et mon troisième trimestre se sont plutôt bien passés. J'ai plutôt vécu ma grossesse de façon sereine"/ "j'avais mon ventre, je me voyais enceinte, elle commençait à bouger"/ "j'ai fait du diabète gestationnel [...] pendant tout le reste de ma grossesse j'ai dû me piquer trois fois par jour, c'était un peu contraignant et au final moi ça me stressait un peu "/ "arrivée à mon terme on a dû me déclencher, ils ne voulaient pas aller plus loin. "/ "je ne réfléchissais pas trop. Je ne me rendais pas forcément compte de tout ce que ça englobait. Je ne me projetais pas, on s'aime, on est amoureux, c'est ce qu'on veut, pourquoi il y aurait des difficultés plus que ça ? "</p>
--------------	--

Accouchement	
Clémence	<p>"Elle s'y est prise à trois fois pour me faire ma péridurale. La sage-femme qui m'accompagnait ne savait plus trop comment m'aider. "/ "e n'avais plus mal du tout, on m'avait mis une dose de cheval donc je ne sentais plus rien "/ "ça ne venait pas parce que je ne sentais pas d'envie de pousser"/ "on m'a posé un bébé sur le ventre, une petite fille, qui était un magnifique bébé, sublime. Je n'ai pas compris comment moi j'avais réussi à faire quelque chose d'aussi beau."/ "Et puis à partir de là j'ai un peu l'impression que la Terre se renversait et je suis tombée. "/ "Il y avait beaucoup de sentiments contradictoires, c'est que je suis tombée littéralement en grand coup de foudre devant ce bébé qu'on a posé sur mon ventre et en même temps je ne pouvais pas le toucher"</p>
Elise	<p>"ils m'ont fait le déclenchement, ils m'ont fait le protocole, j'ai été emmenée en salle de naissance, j'ai eu la péridurale très tôt et après ça s'est plutôt bien passé"/ "Sauf que le bébé n'arrivait pas vraiment à passer et, j'ai oublié le nom de ce qu'elles ont fait les sages-femmes, vous savez quand elles appuient sur le ventre là. "/ "ça fait hyper mal, ça ne servait strictement à rien"/ "J'ai eu aussi une épisiotomie sans qu'on me le dise"/ "sur le coup je ne l'ai pas mal vécu en fait, mais c'est après que je me suis rendue compte qu'elles ont fait des actes qu'elles n'auraient pas dû faire"/ "j'ai fait une pré-éclampsie"/ "la rencontre s'est bien faite. Et je me rappelle que j'étais bien, une fois que ma fille était là. Je n'ai pas eu le déferlement d'amour comme on peut le lire mais j'étais bien, sereine."</p>
Fanny	<p>"à cause du rythme du bébé qui redescendait sur les contractions, ils disaient qu'il ne fallait pas prendre le risque et qu'on était obligé de sortir le bébé rapidement, donc par césarienne. J'ai ressenti beaucoup de stress, fin c'était inquiétant quoi"/ "moi c'est vrai que ça n'allait plus du tout"/ "Je ne me souviens même pas si j'ai accouché ou pas à ce moment-là"/ "mes esprits étaient complètement troubles et j'étais perdue quoi"/ "C'est complètement confus, je ne savais même pas dire où j'étais et ce que je faisais là"/ "c'était assez étrange, j'étais très contente mais en même temps je ne me sentais pas en capacité de l'accueillir"/ "moi je n'étais pas capable, même de donner un biberon"/ "On ne sent pas trop son corps comme il y a beaucoup de médicaments et autre. On ne sent pas trop nos besoins"</p>
Iris	<p>"je lui dis que je pense avoir perdu les eaux. Je lui dis que c'est trop tôt en fait, à deux jours près je rentrais dans mon neuvième mois. C'était trop tôt pour moi !"/ "je ne voulais pas accoucher, pour moi ce n'était pas le bon moment"/ "J'ai été prise en charge en salle de pré-travail, j'étais ouverte à quatre et je n'avais toujours pas de douleur"/ "Donc je l'ai écoutée, la péridurale a été posée, là j'ai eu très mal pendant la pose, à l'endroit où ils m'ont piquée. Et puis je ne contrôlais plus mes jambes, je tremblais de partout, fin c'était l'enfer. Et à partir de ce moment-là je ne contrôlais plus rien du tout. Je n'ai pas du tout"</p>

	<p>compris ce qui s'était passé. "/ "D'un seul coup il y a eu 15 personnes dans la pièce, il était quatre heure du matin, je me disais que ce n'était pas normal qu'il y ait autant de monde dans la pièce à cette heure-là"/ " je ne comprenais pas ce qui se passait, on ne m'expliquait rien, on ne me disait pas ce qu'il fallait que je fasse, je ne sentais rien. J'étais un objet, j'étais là sans être là. "/ "J'ai eu le droit aux forceps, à l'épisio, parce qu'elle était coincée dans le bassin, elle ne sortait pas et puis elle ne supportait pas les contractions"/ "On me hurlait dessus, on me culpabilisait en me disant que je ne pouvais pas de la bonne manière. Moi je faisais ce que je pouvais, je ne sentais rien quoi."/ "Il y avait même quelqu'un qui était assise sur mon ventre"/ "Là je me suis dit que j'allais mourir pour que ma fille puisse vivre."/ "J'avais l'impression qu'on m'avait ouverte en deux, pourtant j'avais la péri. "/ " , il y avait des bâches remplies de sang"/ "j'avais juste envie qu'on me laisse tranquille"/ "ils ont pris mon bébé, ils l'ont nettoyé et l'ont remise sur moi"/ " un étudiant, il s'est présenté à moi, c'est le seul qui m'a vraiment considérée. Il m'a dit bonjour et qu'il allait s'occuper de ma cicatrice, qu'il allait me recoudre, que ça allait être long, [...]qu'il allait prendre son temps pour que ça soit propre."/ "vraiment c'était la boucherie le truc. "/ "Comme si je tombais, comme si je me réveillais d'une espèce de cauchemar. C'était trop bizarre."/ "je n'étais pas vraiment actrice de mon accouchement, même pas du tout. Je n'ai pas compris ce qui s'était passé et ça a été vécu plus comme un traumatisme je pense, avec le recul, que vraiment comme le plus beau jour de ma vie"</p>
Julie	<p>"j'ai rompu la poche des eaux pendant la nuit à la maison"/ "On a mis la péri et voilà le temps s'est écoulé calmement jusqu'à ce que ça soit le moment de pousser"/ "ça s'est fait vraiment très paisiblement"/ "on était heureux qu'elle soit là"</p>
Marissa	<p>"ça a été un peu compliqué aussi parce que moi je n'ai pas eu de contractions donc je suis arrivée à terme et je n'avais rien de rien"/ "Ils m'ont gardé à l'hôpital pour me déclencher."/ "j'ai eu de la fièvre donc on a fait la péridurale, je n'ai jamais eu de contractions. On a rompu la poche des eaux "/ " j'ai eu de la fièvre, pareil à mon premier accouchement à la fin du travail, un travail qui était long"/ "dans le contexte du Covid tout le monde s'est écarté de moi et ils sont tous sortis"/ "on est très vite allé au bloc opératoire pour faire une césarienne d'urgence. Je crois que c'était parce que le rythme du bébé avait ralenti un peu, pas sûre vraiment"/ "Je me suis retrouvée seule au monde"/ "On ne me disait pas grand-chose ou je ne m'en rappelle pas. J'ai vraiment comme des flash-back de cet accouchement"/ "J'ai compris après que j'avais fait une hémorragie très grave de la délivrance"/ "bref, c'était un carnage" / "On m'a dit que j'avais perdu trop de sang et qu'on devait me transférer pour emboliser mes artères"/ "Quand mon bébé est né on me l'a à peine approché à côté de moi, c'était vraiment du très vite. Je crois aussi qu'elle était en détresse respiratoire donc je l'ai à peine aperçue, je ne l'ai même pas touchée"/ "Je ne l'ai revue que quatre jours après"/ " Je n'étais tellement pas bien que je hurlais"/ "je me réveillais seulement quand quelqu'un venait changer les poches de transfusion"/ "On m'a laissée quatre jours dans une chambre, complètement abandonnée. "/ "Il y avait vraiment ce déchirement avec la famille.(frontières fermées)"</p>
Sarah	<p>"ça a été assez long " / "j'ai été mise sous péridurale, mon conjoint est arrivé, tout allait très très bien " / "le rythme cardiaque était moindre, il y a eu une urgence vitale" / "j'ai accouché par césarienne d'urgence " / "on m'a dit que mon conjoint ne pouvait pas venir à l'accouchement [...] Sauf que là ça m'a envahie, j'ai hurlé, j'ai dit que ce n'était pas possible, que je ne pouvais pas accoucher toute seule" / "après on conjoint a quand même pu venir" / "c'est un peu flou, je me souviens de l'avoir vue, elle avait plein de cheveux, je lui ai fait un bisou et puis après elle est repartie très vite et moi on m'a recousue"/ "je sais que tout le monde était là, enfin ils me parlaient, c'était agréable de savoir que j'étais prise en charge"/ "c'est tellement flou, ça a été tellement rapide"/ "je me souviens d'avoir appelé ma mère peu longtemps après et d'avoir tout vidé parce que ça a été très intense"/ "je ne ressentais pas tout cet amour, toute cette vague intense mais j'étais heureuse" / "Il n'y avait pas d'angoisse ni rien mais je pense que j'étais vraiment en stress post-traumatique, mon cerveau s'est déconnecté. "</p>

Projection du post-partum	
Clémence	"Je n'imaginai rien en fait. J'avais tout préparé pour que mon mari, comme je décédais donc, n'ait pas à gérer tout le côté matériel"
Elise	"Ma sœur avait eu des enfants avant moi, donc je savais, [...] j'ai pris conscience aussi de tout le travail, tout l'investissement que ça générait"/ "Je savais que ça allait être fatiguant, que j'allais tâtonner "
Fanny	"Je ne me projetais pas forcément, je ne visualisais pas forcément"/ "Je me disais que ça irait normalement bien."/ "je pensais être en capacité, d'avoir tous mes moyens et de pouvoir, même si ce n'est pas faire un marathon, mais au moins pouvoir me lever, porter le bébé et lui donner le biberon par exemple"
Iris	« Je me projetais à l'échographie d'après, et puis après à l'échographie suivante. J'essayais de ne pas trop me projeter dans l'avenir » / « On s'est vraiment projeté à partir du cinquième mois quand les choses se sont calmées, que mon ventre a commencé à sortir »
Julie	"je ne m'étais pas du tout projetée dans ce qu'allait être un quotidien avec un bébé"/ "quand je me suis retrouvée dedans je me suis pris une série de claques en ayant rien vu venir"
Marissa	« Je pense qu'il n'y avait pas de projection tout court »
Sarah	"Je pense que j'avais les clichés dans la tête vraiment. Mais ce qui est quand même dingue c'est que je ne me suis pas préparée plus que ça" / "je pense que pour moi ça n'allait pas être compliqué." / "Pour moi ça allait rouler, je voyais tout le monde le faire, c'est que tout le monde en était capable " / "je pense que même s'il n'y a pas de dépression du post-partum c'est hyper dur d'être parent. Ça chamboule tout, ça bouscule tout. Et ça je ne le conscientisais pas du tout. "

Déroulement du post-partum	
Clémence	"après mon accouchement au bout de trois jours ils m'ont dit que je pouvais sortir, je leur ai répondu « non, gardez-moi, je ne veux pas rentrer ». "/ "le seul moyen que j'avais de m'occuper de ma fille c'était de l'allaiter. Il fallait que cet allaitement continu à tout prix"/ "J'ai été extrêmement bien soutenue par une sage-femme libérale pour cet allaitement qui m'a beaucoup accompagnée"/ "Et puis avec la reprise du boulot de toute façon, [...] je n'ai pas pu maintenir ma lactation"/ "C'était lourd, peu de repos, mon conjoint travaillait. "/ "ce qui était perturbant, c'était que j'avais l'impression de pas avoir de temps à moi et pourtant mes pensées étaient hyper envahissantes"/ "J'étais dans un autre monde, complètement déconnectée des autres et puis du coup pas de vie sociale" / "Ma famille était loin et puis les copains, tout le monde travaille" / "il y avait un isolement énorme"
Elise	"ce qui était dur dans les suites de couche en fait c'était que comme j'étais perfusée et sous tensiomètre je ne pouvais pas bouger de mon lit"/ " je ne me suis pas brossée les dents, je n'ai pas pris de douche pendant deux jours et demi. Vous imaginez après un accouchement. Et personne n'est venu, ne m'a proposé"/ "c'était mon premier accouchement, [...] je ne me rendais pas compte"/ "là déjà dans ma tête je commençais déjà à me sentir prisonnière, esclave de ma fille. Mais le contexte faisait aussi que j'étais prisonnière de mon lit"/ "Là j'ai eu le sentiment de solitude, mais horrible. C'était en plein milieu de la nuit, j'étais seule, je ne savais pas quoi faire, j'étais au milieu de mon lit, je ne pouvais pas bouger et on ne venait pas m'aider en fait. "/ "c'était peut-être la première fois où je me disais «je ne vais pas y arriver, je suis seule, je n'y arrive pas ». "/ "Je savais qu'avec un bébé c'était fatiguant, voilà, mais je n'étais pas prête par exemple aux suites de couches, perdre autant de sang, les hémorroïdes, la cicatrice de l'épisiotomie, les seins douloureux. Etre si diminuée physiquement, je ne m'y attendais pas." / "les premiers jours j'oscillais entre « je vais y arriver » et « je n'y arrive pas », mais mon compagnon était là en fait"

<p>Fanny</p>	<p>"quand je suis arrivée chez moi je me sentais toute petite, je ne reconnaissais même plus chez moi"/ "finalement je suis restée allongée longtemps. Je n'avais pas tous mes moyens et forcément j'étais fatiguée "/ "au bout d'un mois sur le plan médical ça allait à peu près, j'arrivais à remarquer, tout ça. Mais sur le plan mental j'avais beaucoup de stress, des angoisses pas forcément rationnelles, des choses pas très claires quoi" / "Emotionnellement je me sentais assez étrange"/ "j'avais l'impression que le vent était tellement fort qu'il allait m'envoler avec la petite"/ "J'étais capable de m'occuper d'elle mais dans ma tête je ne l'étais pas. Comme si j'étais dépassée par les événements"/ "Le lien se passait bien, on s'approvoisait bien, elle était plutôt facile et gentille mais c'est vrai que c'était des peurs que j'avais moi personnellement "/ "Quand j'expliquais on me regardait avec des yeux très écarquillés en me disant que c'était bizarre "</p>
<p>Iris</p>	<p>à partir de ce moment-là je me suis retrouvée avec ma fille, mon mari, à ne pas trop savoir ce qui se passait, à ne pas trop savoir ce que je devais faire de ma cicatrice"/ "mes seins produisaient pas et ça me faisait mal, mon bébé avait la dalle en fait, elle ne grossissait pas. Je suis restée 6 jours à la maternité, le temps qu'elle reprenne du poids."/ "oui j'aimais bien la prendre contre moi, j'aimais bien être avec elle, mais c'est vrai que déjà je pleurais tout le temps. Toute ma semaine à la maternité je pleurais à partir du moment où l'allaitement n'a pas réussi à se mettre en place"/ "je ne comprenais pas ce qui se passait en fait et pourquoi j'étais comme ça. Je me disais que ce n'était pas normal"/ "Je me suis épuisée avec cet allaitement, je pense que ça m'a complètement démoralisée, je pensais que c'était de ma faute, je me culpabilisais"/ "Je n'ai eu aucun suivi de couches, aucune sage-femme programmée pour venir à la maison"/ "Je me suis retrouvée dans une région que je ne connaissais pas, dans une maison à moitié vide, il n'y avait pratiquement pas de meubles, il n'y avait rien pour le bébé"</p>
<p>Julie</p>	<p>"j'ai commencé à voir un peu des angoisses"/ "je n'arrivais pas à l'allaiter, ça ne se passait pas bien du tout la mise en place de l'allaitement"/ "là je me suis pris une première claque"/ "chaque sage-femme qui passe nous donne une façon de faire qui n'est pas la même que la sage-femme d'avant ou d'après"/ "me dire de faire comme je pensais, ça ne m'aidait pas du tout, au contraire. Je me disais « je devrais savoir faire puisqu'on me dit de faire comme je pense »"/ "mais au fur et à mesure ça s'est dégradé"/ "le fait de ne plus avoir la sécurité des soignants à côté, j'ai trouvé ça angoissant. Après quand mon mari est reparti travailler aussi, le fait de me dire que j'allais être toute seule pour m'occuper de mon bébé"/ "j'étais très entourée, j'avais mes beaux-parents et mes parents qui habitaient à côté donc ils nous ont beaucoup aidé"</p>
<p>Marissa</p>	<p>"Je descendais en néonate et elle refusait de s'alimenter [...] ils ont dû commencer à la nourrir par sonde et ça a été vraiment très compliqué"/ "c'était un petit bébé maigrichon et branché de partout, à poil dans un petit berceau. C'était impressionnant pour moi, c'était un bébé qui allait mourir quoi. "/ "c'était très compliqué avec l'hémorragie, j'étais très très fatiguée."/ "J'étais un peu là sans être là"/ "Au bout de trois semaines on m'a dit que j'allais mieux et qu'il fallait que je libère la chambre donc là ça a été un peu un déchirement parce que j'avais très peur de la laisser toute seule à l'hôpital" / "c'était vraiment le parcours du combattant pour la nourrir"/ "ça m'a généré une grosse anxiété par rapport à l'alimentation des enfants" / "n'ai pas pu l'allaiter parce que j'ai eu des médicaments pour mon anxiété pendant ma grossesse" / "Il fallait limite la forcer à boire, on devait la réveiller la nuit, c'était horrible"</p>
<p>Sarah</p>	<p>"je pense que je me suis fait un peu toute petite parce que mon bébé allait bien, elle prenait du poids, elle dormait super bien." / "moi par contre j'avais mal "/ "je n'étais pas forcément préparée à la césarienne, à la cicatrice " / " je ne voulais pas déranger"/ "rien que le fait de la prendre dans les bras c'était compliqué. Je me disais qu'il y avait quelqu'un qui avait plus besoin que moi"/ "j'ai eu une grosse carence de sommeil à ce moment-là. En rentrant après ça a fait un contrecoup"/ "la dernière nuit je n'arrivais pas à comprendre, je n'arrivais pas à la soulager, à l'aider et là je me suis sentie nulle" / "j'ai mes parents qui sont venus, mes beaux-parents. Mon conjoint a eu son mois de congé paternité" / "J'avais déjà besoin de me retrouver. Comme j'allaitais c'était très pesant pour moi parce que ça prenait beaucoup d'énergie, beaucoup de temps, j'étais fatiguée énormément" / "Mon corps ça allait c'était plutôt dans ma tête" / "j'ai eu un abcès et du coup on a dû faire plusieurs allers-retours aux urgences parce que ce n'était vraiment pas</p>

	beau" / "je n'arrivais pas à trouver d'harmonie dans ce que je faisais" / "j'étais tout le temps focus sur elle. "
--	--

Histoire de la DPP	
Clémence	<p>"comment avouer à quelqu'un que l'on se voit parfaitement et qu'on se visualise plusieurs fois par jour jeter son bébé par la fenêtre ? Moi je me disais « j'en parle à quelqu'un je finis en taule, et puis je suis monstrueuse, je suis la pire mère du monde et pourtant je l'aime hein" / "On vivait au cinquième étage, mon mari a eu interdiction d'ouvrir les fenêtres pendant un an et demi." / "On a failli divorcer avec mon mari" / "ça a été des mois difficiles" / "pas moyen déjà de savoir ce qui m'arrivait, parce que moi la seule chose que je voyais c'est que j'étais monstrueuse et puis pas moyen de mettre des mots dessus, d'en parler à d'autres." / "je ne comprenais pas ce qui m'arrivait et je culpabilisais énormément et en même temps en parler à qui, comment ? Je n'avais pas de solution. " / "je n'en avais jamais entendu parler. Je ne savais pas ce que c'était la dépression du post-partum. Et puis j'aurais dû savoir faire quand même, j'étais une femme intelligente, toutes les femmes autour de moi y arrivaient, enfin je veux dire, je n'étais pas plus con qu'une autre, donc j'aurais dû " / " Mon mari quand même au bout d'un certain temps a commencé à voir... J'ai essayé de lui dire « cet enfant ne m'aime pas » " / "moi je n'en voyais pas le bout en fait. À part le suicide je n'avais pas d'autre solution." / "Cet allaitement c'était la seule chose que j'avais." / "Le problème venait de moi et il y avait une honte abominable. " / "il y avait de l'angoisse tout le temps" / "Elle était en recherche d'attention et d'amour d'autres personnes. C'est un lien qui est toujours actuellement conflictuel. C'est un peu « je t'aime, moi non plus » avec ma fille. " / "il y a toujours cette culpabilité de ne pas lui avoir donné la mère dont elle aurait eu besoin à ce moment-là, de ne pas avoir été là pour elle les deux premières années de sa vie"</p>
Elise	<p>"Grosso modo ma descente elle a duré trois mois. J'ai eu des hauts et des bas, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que des bas et que vraiment je coule " / "J'oscillais entre « ça va aller » et « je n'y arrive pas », je pleurais" / "Ma mère est revenue, surtout lorsque je me suis écroulée, mon compagnon l'avait appelée et elle était venue un peu en urgence. " / "Dans ma tête je ne faisais pas encore une dépression du post-partum. J'ai cru que c'était normal, que toutes les mamans étaient un peu perdues" / "J'avais dû voir ça, l'émission Les Maternelles, où ils en avaient parlé, de ce livre-là, et de Chute Libre de Mademoiselle Caroline. Je crois que c'est là que je l'ai connue. Et ils avaient aussi évoqué l'association Maman Blues. C'est là que j'ai dû commencer à voir que j'avais des ressemblances avec ce qui se disait" / "moi j'étais plus nulle qu'elles encore et je n'allais pas m'en sortir. " / "je me sentais incapable" / "Je faisais les soins de manière automatique, sans y prendre aucun plaisir" / "Les sentiments que j'avais c'était « elle sera mieux sans moi en fait », moi j'avais qu'une envie c'était de prendre ma valise, de partir et de la laisser avec son papa" / "j'aurai mieux fait de partir en fait, parce que je ne servais à rien, hormis rendre tout le monde malheureux." / " Et je me rappelle être à la fenêtre, regarder le sol en bas et en fait je me suis vue au sol." / " Lui (son mari) il voyait bien que ça n'allait pas, il était très inquiet." / "Moi j'ai été vachement aidée par mon conjoint, par ma famille, mais ça ne suffisait pas malgré tout" / " j'étais tellement mal psychologiquement que je me suis dit que j'allais en mourir" / "je me suis dit « soit tu fais quelque chose, soit tu ne te relèveras pas, c'est impossible »"</p>
Fanny	<p>"ça s'est dégradé au bout de deux mois quand je devais reprendre le travail. C'est mon conjoint qui a pris l'initiative d'aller voir une psychologue" / "il m'a emmené aux urgences à l'hôpital. Finalement ils m'ont gardée là-bas pendant un mois." / " je ne comprenais pas et je ne l'acceptais pas. J'avais l'impression qu'on m'enlevait mon bébé, alors que ce n'était pas de ma faute" / " j'ai plutôt le souvenir d'avoir été gavée de médicaments, que j'ai vite arrêté parce que je me sentais encore une fois planer" / "après tout est rentré dans l'ordre au bout de deux à trois semaines. " / "Je ne me suis pas sentie accompagnée après l'accouchement et surtout comprise. A partir du moment où on dit que ça ne va pas et bien il n'y a plus aucun suivi, il n'y a plus rien." / "Le SOS que j'ai lancé était à la sage-femme qui</p>

	<p>m'avait fait les cours de préparation à l'accouchement. Et elle ne m'avait jamais répondu "/ "L'hôpital ça ressemble quasiment à une prison donc après avoir été enfermée trois semaines en restant comme en cage et bien c'était un peu étrange d'en ressortir"/ "Cet épisode me touchera toujours, c'est normal. Maintenant j'en parle facilement parce qu'il y a du recul, c'était il y a un an et demi."</p>
Iris	<p>"Je pleurais tout le temps, j'avais l'impression d'être enfermée, je me sentais hyper seule en fait dans ce que je pouvais ressentir"/ "Je n'avais qu'une envie c'était de ne pas être là, de retrouver ma vie d'avant, être toute seule, de ne pas avoir à culpabiliser en permanence"/ "plus j'allais dans des angoisses en permanence et puis des angoisses de mort aussi, qui ont commencées quand j'étais enceinte. Et puis ça s'est décuplé à la naissance "/ "Ça m'a un peu maintenue à flot, toutes les choses concrètes que moi je pouvais gérer je m'y accrochais en fait. Et ça a tourné en contrôle de tout" / " autour de moi les gens le voyaient, ils me disaient que je n'avais pas besoin de tout contrôler comme ça"/ "j'avais besoin de pouvoir me retrouver "/ "Je me reconnaissais plus, je n'avais plus d'identité"/ "c'est hyper compliqué de trouver sa place en tant que femme au milieu de tout ça, au milieu de tous ces changements hormonaux et identitaires"/ "j'étais un robot. Je faisais tout très bien, même trop bien et c'était trop en fait"/ "personne ne m'a dit que ce que j'étais en train de vivre ce n'était pas normal, que ma souffrance n'était pas normale et qu'il fallait que je me fasse aider par quelqu'un" / " Je me disais que je n'allais jamais m'en sortir, je n'osais pas en parler, je n'osais pas dire que j'étais triste."/ "Mon mari a quand même vu que c'était dur pour moi et c'est pour ça qu'il a appelé mes parents et les siens"</p>
Julie	<p>"un sentiment qui s'est développé au fur et à mesure où je ne reconnaissais plus mon bébé"/ "c'était tellement simple quand elle était dans mon ventre, où tout se passait en symbiose. [...] maintenant, il n'y avait plus rien de simple, je ne savais pas ce qu'il fallait faire quand elle pleurait."/ "Je me faisais des listes de causes possibles quand elle pleurait pour avoir des trucs auxquels me raccrocher"/ "chaque fois qu'elle pleurait ça me tordait le bide, j'étais pétrifiée."/ ". Parce que tout le monde avait l'air de trouver ça merveilleux mais moi je n'avais qu'une envie c'était qu'elle retourne là où elle était avant"/ "J'avais l'impression que c'était sans solution et sans fin"/ "j'étais aussi en colère que personne nous ai expliqué ce que c'était le quotidien avec un bébé."/ "c'est mon mari qui m'en a parlé, qui m'a dit que sa maman s'inquiétait et peut-être que ça, ça m'a permis de commencer à en parler"/ "j'avais des anxiolytiques, ça m'apaisait et dès que les effets s'estompaient ça repartait de plus belle. "/ "j'avais envie qu'elle meure, voilà. Parce que j'avais envie que ça s'arrête en fait"/ "on avait de l'aide, on n'avait pas de difficultés matérielles, tout était réuni pour que ça se passe bien. Et ça, ça rendait la dépression encore plus difficile à supporter et à assumer" / "au début moi je m'en suis voulue de ne pas être capable que ça se passe bien dès le début. En même temps ce que je me dis c'est que j'ai quand même fait ce qu'il fallait pour que ça aille mieux, j'ai été chercher l'aide qu'il fallait pour que ça aille"</p>
Marissa	<p>"l'histoire de biberon c'était devenu une obsession" / " je commençais à ne plus rien sentir, je ne sentais rien, je ne sentais même pas mon corps. " / "Je me coupais de toute émotion"/ "j'étais vraiment en mode pilote automatique"/ "J'étais très fatiguée, je ne voulais que dormir" / "Le seul but de ma journée c'était que le soir arrive pour me coucher"/ "Je pleurais beaucoup. Ce n'était même pas de la solitude, c'était, je ne sais pas... Le vide. Le vide total."/ "ça allait mieux et avec ma fille je pouvais m'occuper d'elle, je la trouvais mignonne, je lui faisais des câlins, des bisous. Mais je n'avais pas de sentiments"</p>
Sarah	<p>"je sentais en fait une boule au niveau de ma gorge, d'angoisse, et plus ça allait plus elle augmentait, surtout la nuit. Donc je dormais très peu, je faisais des insomnies" / "j'avais l'impression de ne plus être là, là-dedans (en me désignant sa tête). " / "je n'ai plus réussi à m'occuper d'elle, c'était trop, ça m'avait trop envahie. Mon esprit était trop ailleurs. " / "moi j'étais complètement dans un état second." / " Ça s'est empiré de jour en jour et je me suis dit qu'il fallait que je retourne voir ma psy." / "je n'avais pas forcément un discours de suicidaire mais je ne voulais plus être là. Pas pour ne pas affronter mais pour que les autres ne subissent pas ça, surtout mon conjoint et ma fille"/ "j'avais l'impression de faire du mal à tout le monde. Je me disais que partir c'était peut-être la seule solution" / "Ça a un impact dans la relation, je ne sais pas comment l'expliquer, mais pas dans le négatif."</p>

	C'est particulier, c'est différent des autres mais je pense qu'au final on est fusionnelles à notre façon"
--	--

PEC de la DPP	
Clémence	" j'ai contacté l'association Maman Blues, pour chercher à guérir ça, même si je n'avais plus tous ces symptômes là, ça restait quand même cette histoire (après son 3eme enfant)"/ "l'association m'a mis en lien avec un psychologue spécialisé. Et on a travaillé. " / "à ce moment-là j'avais déjà fait beaucoup de chemin, j'avais deux autres enfants, donc le traitement médicamenteux ne s'imposait pas"/
Elise	"je suis allée à la Maternologie (unité mère/ enfant), accompagnée de ma mère, avec ma fille aussi parce que c'était des consultations à deux. J'ai été reçue par une psychologue et une pédiatre"/ " Et j'étais sous antidépresseurs aussi. "/ " m'en sortir psychologiquement c'était plus fort que l'allaitement. Donc j'ai sevré ma fille, ça s'est fait en douceur quand même. Avec du recul je trouve ça dommage, j'aurais aimé continuer à allaiter, il y avait un truc qui fonctionnait bien dans ma maternité."/ "La pédiatre et la psychologue de la Maternologie m'avaient conseillée aussi, pour renouer le lien avec mon bébé, d'aller voir une ancienne sage-femme qui s'était reconvertie en tant que thérapeute "/ "avec elle j'ai fait en tout cinq ans de suivi thérapeutique"/ " On a travaillé beaucoup sur mon rôle de mère, ma place de femme " / " J'ai l'impression qu'il y a un avant et un après, vraiment. J'ai l'impression que ça a tout détruit, tous les fondements, tout ce en quoi je croyais fort. C'est venu tout balayé, le château de cartes s'est écroulé. Mais après ça a été reconstruit mais bien mieux. Moins bancal et beaucoup plus fort. "
Fanny	"juste après l'hospitalisation, j'avais envie de passer à autre chose, de ne pas en reparler. Six à huit mois après, j'ai demandé des séances avec une psychologue qui s'y connaissait bien dans ce sujet-là."/ "c'était bien et même nécessaire, ne serait-ce que pour comprendre"/ "surtout revenir dans ma vie quotidienne habituelle. Revenir à mon travail, avec mes amis, m'occuper de chez moi, de ma petite. Enfin revenir au quotidien auquel on est habitué et où tout allait très bien."
Iris	"déjà pour moi c'était dur de prendre conscience de ce qui m'arrivait alors je ne pouvais pas me dire qu'il fallait que j'aille voir un psy"/ "Il y a une seule personne qui m'a demandé comment j'allais moi et c'était cette ostéopathe"/ "c'est vraiment plus tard, deux/trois ans après l'accouchement, quand j'ai pris conscience de ce que j'avais vécu, quand j'ai vraiment posé des mots sur les faits, que j'en parlais autour de moi, que j'ai pu dire que ce que j'avais vécu c'était une dépression du post-partum"/ " j'ai pris rendez-vous avec une psy qui s'occupe vraiment des soucis de périnatalité et qui m'a aidée beaucoup et encore maintenant"/ "non à l'époque je n'avais vu personne et puis je ne sais même pas si j'aurai pu trouver le temps pour aller voir quelqu'un pour moi. "
Julie	"Je suis retournée la voir (médecin généraliste) une troisième fois et c'est là où elle m'a mis sous antidépresseurs "/ "j'ai été sous traitement à pleine dose pendant 3 mois je dirais et puis après petit à petit on a diminué jusqu'à ce que j'arrête. Et pour la psychothérapie ça a duré un an"/ "Déjà les antidépresseurs ça m'a permis d'arrêter les crises d'angoisse"/ "La psychothérapie ça m'a permis de poser plein de choses sur la table"/ "le traitement justement ça m'a permis d'accepter que pour le moment je ne la connaissais pas ma fille, que j'allais apprendre à faire connaissance avec elle et que ça allait bien se passer"

<p>Marissa</p>	<p>"le CMP m'a dit que j'allais de pire en pire ils m'ont envoyée dans un hôpital mère-enfant de jour"/ "C'était vraiment comme une petite bulle de bonheur. C'est le lieu qui m'a sauvé la vie. " / "j'ai travaillé tout ça avec ma psychologue grâce à l'EMDR qui est une technique qui consiste à changer d'emplacement les souvenirs dans le cerveau. " / "Maintenant je sais que ce n'est pas ma faute, que je n'y suis pour rien, que la dépression c'est des déséquilibres hormonaux et chimiques dans le corps. Mais c'est quand même dur de me dire que j'ai été absente pour ma fille et pour mon fils aussi" / "je n'ai finalement jamais arrêté mes traitements. Je suis toujours sous le traitement parce que ça m'a développé vraiment une anxiété affreuse donc j'ai un trouble anxieux généralisé maintenant."</p>
<p>Sarah</p>	<p>"j'ai bien eu mon rendez-vous avec le pédopsychiatre. Les mots ont bien été mis sur ce que je vivais, je faisais une dépression du post-partum" / "C'était deux mois après l'accouchement" / "J'ai été sous médicaments pendant six mois, sous antidépresseurs et anxiolytiques." / "Dès que je pouvais, que je me sentais capable et que j'allais bien, je lui expliquais (à sa fille) que je n'allais pas bien, que ce n'était pas de sa faute " / "les médicaments, parce que clairement c'est ça qui m'a vraiment aidée à sortir la tête de l'eau, à ne plus avoir toute cette tristesse que je ne comprenais pas " / "six mois après, j'ai arrêté le traitement petit à petit" / "franchement l'interne top, il était vraiment très à l'écoute, je me suis sentie soutenue" / "j'ai repris un suivi psychologique externe et là on a travaillé plein de choses autour de tout ça" / "De reprendre le travail ça m'a ramenée un peu à mon identité, ça m'a aidée à penser à autre chose." / "là je suis guérie mais il y a une marque dans qui je suis maintenant, c'est sûr"</p>

Rapport à la BD	
Clémence	<p>« J'ai toujours été une grande lectrice mais je m'orientais plus vers des livres que des BD. »</p> <p>»</p> <p>BD lues : <u>La remplaçante</u> et <u>Chute Libre</u></p> <p>« Pas tellement le personnage, pas tellement les couleurs mais ça reflétait mon histoire. »</p> <p>»</p>
Elise	<p>« Oui j'aime bien la BD. J'en ai lu petite mais je crois que j'ai vraiment commencé à m'y intéresser quand j'ai fait mon IUT Métier du Livre »</p> <p>BD lue : <u>Chute Libre</u></p> <p>« C'est comme si quelqu'un avait dessiné exactement ce que je ressentais. »</p>
Fanny	<p>« Je lis régulièrement, dès que j'en ai l'occasion, pas tout le temps, mais j'aime bien lire. »</p> <p>»</p> <p>BD lue : <u>La remplaçante</u></p> <p>« Elle est entourée par ses amis, ses parents, le corps médical, il y a beaucoup de monde, et au final on se dit qu'on peut en parler, que ça permet d'aller mieux aussi » / « Je me retrouvais un petit peu dans le personnage »</p>
Iris	<p>« J'ai découvert les illustrations par Margaux Motin et puis après en allant dans les librairies, en fouillant dans les rayons, et par les réseaux sociaux aussi »</p> <p>BD lue : <u>La remplaçante</u></p> <p>« ressentir cette tristesse, cette solitude, cette envie d'être ailleurs, c'est exactement ce que le personnage ressentait » / « Et cette phrase « <i>ils seraient mieux sans moi</i> », le bébé et le papa, ça aussi c'est passé plusieurs fois dans ma tête » / « tout ce que le personnage dégage au niveau émotionnel en fait . [...] C'est criant de réalité quoi »</p>
Julie	<p>« Oui je lis de la BD depuis que je suis petite et régulièrement »</p> <p>BD lue : <u>La remplaçante</u></p> <p>« Ce qui m'a attirée le plus c'est que ça puisse faire écho avec ce que j'avais vécu. J'avais envie de voir comment c'était raconté » / « cette BD c'est ça aussi qui m'a attirée, c'est d'avoir un support chez moi qui permet de parler de ça ou de la prêter à une copine enceinte. » / « Je me suis vraiment reconnue dans plein de trucs. [...] Ça m'a bien parlé cette image avec la remplaçante dessinée à côté. »</p>
Marissa	<p>« la BD moi je n'ai jamais été vraiment une adepte. Je pense que là c'était vraiment parce que le sujet me touchait »</p> <p>BD lue : <u>Merci mon fils</u></p> <p>« Déjà les images, elles sont hyper réelles, et les expressions du personnage. Elle est au bout de sa vie, elle est énervée, colérique comme j'ai pu l'être. » / « Ça m'a émerveillée de voir comment la mère pouvait se transformer en gros dragon »</p>
Sarah	<p>« oui je lis assez régulièrement des BD depuis toute petite. J'ai toujours adoré les BD parce que c'était plus simple qu'un livre, plus imagé et plus fun »</p> <p>BD lues : <u>La remplaçante</u> et <u>Chère Scarlet</u></p> <p>« il y a une planche où je me souviens qu'elle est là, qu'elle donne le biberon ou le sein, et il y a son esprit qui est ailleurs et qui pleure dans un coin. Et ça ça m'a tout de suite parlé. » / « La couleur bleue aussi de la BD (La remplaçante) et l'autre elle est rouge (Chère Scarlet), enfin c'est très très puissant » / « ça illustre un peu ce qu'on peut vivre. »</p>

Accès à la BD	
Clémence	« Ce livre-là est arrivé dans mes mains, sûrement la suggestion d'une suggestion » pour la BD La remplaçante « dans la salle d'attente de mon psy » pour la BD Chute Libre 10 ans après la DPP environ, suite à sa reconversion professionnelle en tant qu'accompagnante en périnatalité
Elise	« C'était l'émission Les Maternelles, où ils en avaient parlé, de Chute Libre de Mademoiselle Caroline. Je crois que c'est là que je l'ai connue. » « J'étais vraiment quasi au plus mal quand je l'ai lu » / « Je pense que c'était avant ma prise en charge »
Fanny	« La psychologue m'avait conseillé des livres, un peu de contenu, mais pas médical, qui se lit assez facilement. Et puis on m'en a offert aussi, des copines ou ma collègue par exemple qui avait eu ça aussi. » / « six mois après je dirai, quand j'avais commencé les séances avec la psychologue, que j'en parlais avec les collègues »
Iris	« Peut-être par Instagram » / « En farfouillant dans les librairies j'ai trouvé plein d'autres auteurs. » / « c'était plusieurs années après la naissance de ma fille il me semble. »
Julie	« sur les réseaux sociaux de l'illustratrice Mathou » / « C'était bien après ma dépression du post-partum, 10 ans après »
Marissa	« je suis vraiment tombée sur ça je pense par une publicité sur Instagram, sur Facebook ou un truc comme ça. » / « trois ans après. Disons que pendant ces trois ans je me suis penchée sur le sujet mais plus par l'audio, les podcasts »
Sarah	« on m'a offert deux BD pendant ma dépression. Ce sont de très bonnes amies qui me les ont offertes » / « Je les ai lues pendant (la dépression). Je les ai relues après et ça a fait encore plus écho »

Impacts de lecture de ces BD	
Clémence	<p>« Tellement ce que j'ai pu vivre. Ça m'a aidé à mettre des mots en fait et de voir qu'il y avait quelqu'un qui mettait des mots pour moi. »</p> <p>« Ça m'a parlé et ça m'a replongé à ce moment-là de manière plus douce »</p> <p>« Donc ça m'aide moi de voir les images et les mots posés avec ces livres-là, ça m'aide à y voir de l'espoir et ça m'a aidé parce que lui (son mari) a pu m'aider, grâce à ce support que je lui avais donné »</p> <p>« Ces BD-là c'est des dessins à ligne claire, où l'objectif n'ai clairement pas de faire une peinture artistique, c'est vraiment d'aller chercher la simplicité de la chose et de peut-être rendre les choses simples »</p>
Elise	<p>« C'était peut-être la première fois où ça venait un peu briser mon sentiment d'être seule » / « La BD c'est un objet du loisir, c'est beau à regarder, ça se manipule, et c'est peut-être une manière de plus s'approprier, je ne sais pas, la dépression, ce que c'est la grossesse » / « il y avait quelqu'un à qui je m'identifiais totalement » / « elle donne plein d'infos sur la dépression »</p>
Fanny	<p>« comme un soutien entre guillemets, comme si j'étais un peu comprise et que je n'étais pas la seule aussi »</p>
Iris	<p>« C'est en voyant ce livre, en voyant les images et en comprenant ce que ce personnage pouvait ressentir que je me suis dit que c'était exactement ce que j'avais vécu. Et qu'apparemment ça portait un nom quoi ! »</p> <p>« C'est par elle que j'ai compris beaucoup de choses et que du coup je me suis renseignée, que j'ai trouvé l'association Maman Blues et que tout s'est enchaîné après. »</p> <p>« Ça m'a apporté la prise de conscience en fait »</p>
Julie	<p>« C'était réconfortant en tout cas de voir que ça ne se passe pas que dans sa tête mais dans d'autres têtes aussi. »</p>
Marissa	<p>« Je me suis sentie hyper identifiée » / « ça m'a apporté le fait de me dire que je n'étais pas seule. Ça m'a montré à quel point le vécu et l'enfance d'une maman quand elle était petite, même son histoire de naissance, ça peut être très important même de le connaître. Ça m'a montré qu'on pouvait travailler ça avant une grossesse pour ne pas reproduire ce même schéma avec son enfant. »</p>
Sarah	<p>« Ça m'a apporté un soutien quand même. Surtout La remplaçante où c'était ce que je ressentais à l'instant T. » / « ça a été un des supports que j'ai trouvé important, aussi bien pour celles qui vivent la dépression, que pour les personnes qui les accompagnent ou celles qui travaillent dans ce domaine. » / « Ça m'a aidée, ça a aidé mon conjoint qui les a lues aussi. Voilà ça a été un support plutôt agréable dans un moment pas agréable. Ça a été un de mes outils, alors bien sûr c'est n'est pas ça qui m'a guérie mais ça aide. »</p>

Un possible outil de prévention ?

Clémence	<p>« Salvateur. »</p> <p>« Ça permet de donner du contenu et peut-être d'attirer une attention sur quelque chose, de manière très simple. Ça a un côté ludique aussi et ça permet d'amener des concepts rapidement. »</p> <p>« Donner des supports quand il n'y a pas le temps, pour qu'elle puisse les avoir lorsqu'elle aussi elle est disponible dans sa tête pour ça, c'est quelque chose qui je pense est très important. Ça peut ouvrir le dialogue entre les femmes et les professionnels. »</p>
Elise	<p>« Ça ne peut pas faire de mal que de le proposer. Après tout, les sages-femmes pourraient faire des prescriptions de choses à lire ! »</p> <p>« Oui je pense que c'est utile avant, pendant, après, ça ne peut qu'aider »</p>
Fanny	<p>« Oui, mais sous forme de BD ou d'autres choses, comme des entretiens ou je ne sais pas. Par exemple j'aurais aimé savoir des choses plus pratiques comme les signes qui peuvent nous alerter, qui contacter, à partir de quand il faut s'inquiéter ou que l'entourage s'inquiète »</p>
Iris	<p>« J'aurais bien voulu être au courant de tout ça, être au courant que ça pouvait être difficile, que les choses pouvaient ne pas se passer comme on les avait envisagées, qu'on pouvait avoir de la tristesse. »</p>
Julie	<p>« J'aurais bien aimé lire ça avant » / « Je pense que ça serait utile, même si on n'a pas trop envie d'entendre parler de ça quand on est enceinte »</p>
Marissa	<p>« ça peut aider vraiment les femmes à se dire que ça peut arriver et savoir que faire si ça arrive, comment ça peut être traité »</p>
Sarah	<p>« ça peut être un outil de médiation par exemple entre les sages-femmes et leurs patientes. Ça pourrait même être utilisé par les pédopsy pourquoi pas. » / « je pense que pour des personnes qui ne savent pas du tout ce que c'est, oui je pense que clairement ça peut être un outil un peu de prévention, pour pouvoir amener le sujet d'une manière différente et illustrée. »</p>

Résumé

Au fil des années, la Bande Dessinée a acquis une reconnaissance croissante en tant que médium artistique. Actuellement, nous observons l'émergence de BD abordant des sujets médicaux tels que les pathographies, offrant à la fois des informations factuelles et une perspective globale sur les maladies, y compris leurs impacts sur la vie des patients. L'objectif de cette étude était de savoir s'il existait ou non un impact de la lecture des BD traitant de la dépression du post-partum pour des femmes touchées par cette pathologie. Pour ce faire, une étude qualitative a été menée auprès de sept femmes via des entretiens semi-dirigés. Nous avons pu mettre en évidence un impact bénéfique de la lecture de ces BD car celle-ci contribuait à diminuer le sentiment de solitude, à renforcer le sentiment de soutien et à redonner de l'espoir. De plus, les femmes interrogées soulignaient l'importance de briser les tabous autour du post-partum et de la maternité et elles plaidaient en faveur d'une prévention accrue sur la DPP, y compris par l'intermédiaire de la BD.

Mots clés : Bande Dessinée, Dépression du Post-Partum, Bibliothérapie, Roman Graphique, Pathographie, Prévention

Titre : Intérêt de la bande dessinée traitant de la dépression du post-partum dans l'accompagnement des femmes touchées par cette pathologie.

Auteur : Velay Adèle

Diplôme d'Etat de Sage-Femme, Ecole de Sages-Femmes de Caen

Promotion 2020-2024

Abstract

Over the years, comics have gained increasing recognition and popularity as an artistic medium, witnessing the emergence of comics dealing with all sorts of matters including medical subjects such as pathographies, offering both factual information and a global perspective on illnesses, including their impact on patients' lives. The aim of this study was to find out whether or not reading comics dealing with post-partum depression have an impact on women affected by this condition. To this end, a qualitative study was conducted with seven women via semi-structured interviews. We were able to highlight the beneficial impact of reading these comics, which indeed helped to reduce feelings of loneliness, strengthen sense of support and renewed hope. In addition, the women interviewed would emphasise the importance of breaking the taboos surrounding the post-partum period and motherhood, and advocated increased prevention of PPD, including through comics.

Keywords : Comic strip, Post-Partum Depression, Bibliotherapy, Graphic novel, Pathography, Prevention

Title : The value of comics dealing with post-partum depression in supporting women affected by this condition.

Author : Velay Adèle

Diplôme d'Etat de Sage-Femme, Ecole de Sages-Femmes de Caen

Promotion 2020-2024