

Être à l'écoute de ses émotions négatives

Temps de lecture : 6 minutes Publié le 24 juin 2019 - Mis à jour le 17 juillet

L'arrivée d'un bébé intensifie les émotions de ses parents. Celles issues de leur propre vécu comme celles liées à leur situation actuelle. Elles peuvent être bonnes ou mauvaises. Il est alors possible de ne voir que le négatif dans le fait d'être parent, et les responsabilités qui vont avec. Ou même vis-à-vis de bébé : il pleure souvent, prend toute notre attention et notre énergie, nous empêche de dormir... Il faut avant tout savoir que tous les parents peuvent éprouver à un moment ou à un autre des émotions négatives, parfois violentes. Les comprendre permet de les anticiper et mieux les gérer.

D'où viennent ces émotions ?

De notre propre vécu.

Avec l'arrivée de bébé, les souvenirs d'enfance remontent. L'idée de transmettre quelque chose de douloureux ou de reproduire de mauvais comportements peut être une source d'inquiétude.

Si c'est le cas, il ne faut pas oublier que d'autres modèles interviennent dans notre parcours de parent. Ça peut être des rencontres, des lectures qui nous ont permis de découvrir d'autres façons de faire et d'être.

De notre situation actuelle.

D'autres facteurs peuvent être stressants et augmenter ces émotions négatives. Ça peut être des difficultés professionnelles ou financières, une situation d'isolement, l'impossibilité d'être aidé par notre entourage. Ou encore des conflits dans le couple ou la famille, des problèmes de santé, etc... Et au contraire, l'arrivée de bébé dans notre vie peut nous faire relativiser certains événements : on peut voir diminuer certains facteurs qui nous stressaient avant.

Qu'est-ce que le baby-blues ?

Quelques jours après l'accouchement, **la majorité (entre 50 % et 80 %) des mamans ressent une déprime**. Cela s'exprime par des crises de larmes, une forte irritabilité, le sentiment d'être complètement dépassée par les événements, de perdre tout repère. On appelle cela le baby-blues.

C'est une réaction qui **ne dure pas longtemps**, entre quelques heures et quelques jours, et qui part d'elle-même.

Elle est due aux grands changements physiques, hormonaux et psychologiques que traverse la maman pendant cette période. Les capacités de régulation du corps et de l'esprit sont dépassées.

Si cet état dure plus de deux semaines, que l'on se sent encore malheureuse ou dépassée par les

événements ou que l'on porte peu d'intérêt à bébé, mieux vaut en parler rapidement avec un professionnel de santé (sage-femme, médecin, psychologue...). Ce peut être une dépression du post-partum (ou postnatale).

Que peut-on faire en tant que proche en cas de baby blues ?

Chaque femme peut exprimer son mal-être de façon différente. En disant souvent qu'elle est épuisée, en pleurant, en s'énervant facilement... Les proches peuvent aider la maman à surmonter ces émotions négatives :

- **En étant à son écoute, sans la juger**, en la félicitant pour tout ce qu'elle fait. Le mieux est de rester doux et attentionné.
- **En lui offrant des temps de repos** : lui proposer de l'aide pour les tâches domestiques, lui apporter un plat fait maison, lui proposer de garder le bébé pendant qu'elle se repose, ou de s'occuper des sœurs et frères du bébé...

Il est important d'être présent sans être envahissant. Par exemple, ce n'est pas forcément facile pour les nouveaux parents de laisser quelqu'un d'autre qu'eux s'occuper du bébé. On peut alors proposer d'autres formes de soutien. On doit également respecter les habitudes de la maman et du couple.

Si cela n'est pas suffisant, il est préférable de **s'orienter vers une prise en charge par un professionnel**.

FOCUS bien-être

Il est important pour la maman et le couple de trouver un peu de temps pour soi, pour se reposer ou pratiquer une activité physique par exemple. Cela détend et favorise un bon sommeil.

Quelques activités peuvent aussi se faire avec bébé et permettre de s'aérer tout en profitant de lui. Par exemple tout simplement marcher, ou se promener...

Qu'est-ce que la dépression du post-partum ?

Elle survient dans les 4 semaines qui suivent l'accouchement, et **touche entre 10 % et 20 % des femmes**. La dépression du post-partum n'arrive pas pour une seule et même raison. C'est une combinaison de facteurs qui vont jouer un rôle dans son arrivée. Elle s'exprime par une humeur triste, une perte de plaisir généralisée survenant tous les jours, pendant au moins deux semaines, un sentiment d'incapacité. Cette dépression est à l'origine d'une souffrance bien réelle.

Ces symptômes s'installent dans la durée et sont plus sévères que ceux du baby-blues. On peut ne pas la voir car elle se cache derrière la fatigue, le manque de sommeil, et tous les changements dans le corps et la tête dus à la grossesse et à la naissance.

Il faut savoir que la dépression est une maladie. Personne n'en est responsable : ni la mère ni le bébé.

Que faire en cas de dépression du post-partum ?

Comme pour toute maladie, **la guérison passe par l'aide d'un professionnel**. En parler le plus rapidement possible avec la sage-femme, le généraliste ou un autre médecin. Cela permet de vite stopper la progression de la maladie.

Quelles peuvent être les conséquences d'une dépression post-partum ?

Sans prise en charge, la dépression peut vite transformer le quotidien en une épreuve, où l'angoisse et le stress vont remplacer le plaisir des échanges avec bébé. Cela peut produire une grande culpabilité dont il est difficile de parler.

Cela peut même amener à envisager des scénarios catastrophiques où on peut faire du mal à bébé. On parle alors de phobie d'impulsion.

Cette dépression peut avoir un retentissement sur le bébé, et nuire au développement du lien d'attachement. C'est principalement le cas si les réponses aux pleurs de bébé deviennent mécaniques, sans plaisirs partagés. Heureusement, cela est rare.

Est-ce que les pères peuvent aussi être concernés ?

Jusqu'à 8 % des hommes peuvent vivre une dépression durant la grossesse de leur conjointe ou durant la période post-partum.

La dépression maternelle est un facteur de risque important pour le développement de dépression paternelle et vice-versa. Si le rôle de soutien des conjoints est important, il ne faut pas oublier que pour eux aussi, c'est une période de changements pour laquelle ils peuvent avoir **besoin d'accompagnement**.

Un père qui ressent de la tristesse continue, de l'irritabilité, des changements d'appétit ou de sommeil, des problèmes d'addiction ou des idées suicidaires, ne doit pas hésiter à consulter. Un soutien est nécessaire et si besoin, des traitements peuvent être donnés.

Quels sont les symptômes à surveiller ?

Ce peut être :

- Se sentir à bout : éprouver en permanence une sensation de manque d'énergie
- Être dans l'incapacité de faire les tâches du quotidien
- Avoir des difficultés à s'occuper de bébé
- Sentir une immense tristesse, sans raison apparente. Les larmes viennent facilement
- Sentir angoisse ou anxiété à l'idée de ne pas être capable de bien s'occuper de bébé
- Avoir des pensées négatives
- Avoir du mal à dormir
- Avoir un changement d'appétit

Il est alors préférable de consulter un médecin, un psychologue, une sage-femme, d'aller dans un centre de PMI ou un lieu d'accueil parents-enfants. Ne pas hésiter à **demandeur de l'aide**.

Pour en savoir plus sur la dépression, on peut consulter le site Info dépression.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/etre-lecoute-de-ses-emotions-negatives>



•



•