

Floriane Harribey

Devenir parents

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-424-4120-3

© Floriane Harribey

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

INTRODUCTION

Quand on évoque la grossesse, on entend souvent parler des modifications visibles chez la femme, mais peu de ce qui se passe à l'intérieur du corps et de l'esprit. Or, la psychologie a toute sa place dans cette étape de vie. Attendre un enfant est une période faite de grands bouleversements physiques certes, mais aussi psychiques, identitaires et émotionnels. Souvent décrite comme fantastique et épanouissante, la grossesse est également faite de doutes et de questionnements. Elle ne concerne pas que la femme, elle bouleverse aussi la vie de l'homme, modifie celle du couple et même la vision de la famille entière.

Cet ouvrage fait d'abord écho à mon expérience professionnelle de psychologue et aussi à mon vécu personnel de la maternité. Je suis psychologue spécialisée dans le développement de l'enfant et de l'adolescent. Je suis aussi maman d'une petite fille de 4 ans et enceinte d'une deuxième petite fille. Au cours de mon activité libérale et de mon travail au sein de plusieurs structures petite enfance, j'ai rencontré et accompagné diverses familles dans leur parentalité. J'ai rapidement constaté à quel point les futurs et jeunes parents pouvaient être désorientés. La plupart ne s'autorisent pas à s'interroger profondément sur ce qu'ils se passent en eux lorsqu'ils deviennent parents et éprouvent beaucoup de stress et d'inquiétude. Ils se soucient de savoir si ce qu'ils pensent ou ressentent est « normal ». Malgré mon parcours professionnel, je me

suis moi-même posé de multiples questions lorsque j'ai su que j'allais devenir maman pour la première fois. Trouver des réponses claires, ni trop simplistes ni trop théoriques n'était pas une mince affaire. C'est parallèlement à une introspection que je me suis documentée et que j'ai retracé les différents états psychologiques du « devenir parents ».

Le but de ce livre est donc d'appréhender les changements qui se produisent chez l'homme et chez la femme lorsqu'ils deviennent parents. Nous nous intéresserons à la parentalité telle qu'elle a été définie par Lamour et Barraco en 1998, réciproquement psychiatre et psychologue : « *L'ensemble des réaménagements psychiques et affectifs qui permettent à des adultes de devenir parent, c'est-à-dire de répondre aux besoins de leur(s) enfant(s)* » (p.26). Cet écrit est basé sur des recherches et des concepts psychologiques que j'ai sélectionné dans l'idée de mieux comprendre ce qu'il se passe en vous à chaque étape de ce processus et donc de prendre un peu de distance. Rappelons-nous quand même que chaque maternalité et paternalité est singulière. Elles sont porteuses d'une histoire, dépendent d'un contexte familial, social, culturel, de la personnalité et du vécu de chaque individu. Ce livre vous incite donc à vous questionner sur vous-même, sur vos pensées, vos sensations, vos émotions et sur votre « devenir parents ».

Le premier chapitre est un préambule introduisant les mécanismes principaux qui sont à l'œuvre pendant

les 9 mois d'attente de l'enfant et ceux qui se jouent lorsque vous serez parents. Il est consacré au désir d'enfant chez l'homme et chez la femme. En effet, comment parler du « devenir parents » sans réfléchir à ce qui nous conduit à l'être ? Nous verrons en quoi c'est un désir ancien, qui s'est construit dès notre plus tendre enfance et qui s'est modelé en grandissant. Le désir d'enfant repose sur des phénomènes inconscients mais il est aussi fondé sur une réalité d'anticipation d'un projet construit et de plus en plus programmé. Unique et magnifique à sa façon, il appartient à chacun. Créer la vie, c'est démarrer une nouvelle partie de l'histoire de chaque protagonistes (celle de l'enfant bien sûr, du père et de la mère, mais aussi des grands-parents, oncles, tantes, etc...).

Le second chapitre est consacré à l'annonce de la grossesse. Nous nous attarderons sur le moment où le couple prend conscience qu'il attend un enfant. Je décris une période de doutes avant d'avoir la confirmation de la grossesse. Cette annonce provoque un chamboulement émotionnel qui mêle joies, inquiétudes et premiers questionnements de futurs parents. Puis, nous verrons en quoi elle engendre des transformations familiales et modifie la psyché de l'homme et de la femme.

Le troisième chapitre concerne le premier trimestre de la grossesse. J'y aborde les premiers changements physiques et les modifications hormonales qui s'opèrent chez la femme mais aussi chez l'homme. Les phénomènes psychiques à l'œuvre sont détaillés dans le but de mieux comprendre leur importance. Je décris

également ce qui s'apparente à la première rencontre avec le bébé : l'échographie du 1er trimestre. Enfin, nous nous intéresserons à comment l'homme et la femme s'adaptent aux premiers bouleversements physiques et psychologiques.

Dans la suite logique, le deuxième trimestre de la grossesse est détaillé d'un point de vue physique et psychologique. Il est marqué par le corps de la femme qui change, ce qui a un impact chez l'homme et chez la femme ainsi que sur leur sexualité. Ensuite, les conséquences psychiques des mouvements du bébé sont abordées. J'explique l'espace psychique que fait naturellement la future mère pour le bébé ainsi que l'imaginaire qui se déploie chez l'homme et la femme. Plus particulièrement à ce moment, une réelle communication prénatale devient possible, tant au niveau auditif que tactile, et bien sûr affectif. La deuxième échographie ouvre le champ des possibles sur des éléments plus concrets comme les choix de prénoms ou l'aménagement du logement par exemple, signant alors la réalité future d'une naissance à venir.

Le troisième trimestre de grossesse est décrit dans le chapitre cinq. Je poursuis l'explication des potentielles modifications du corps de la femme et détaille en quoi elles la préparent psychiquement à se séparer de son bébé. La troisième échographie permet d'envisager l'accouchement. C'est le moment de s'intéresser au lieu de naissance, aux questions en lien avec le jour J (cours de préparation, péridurale, césarienne, épisiotomie, accouchement physiologique...). Durant les derniers mois, on

demande à la future mère de se reposer mais les difficultés de sommeil et les angoisses de fin de grossesse peuvent entraver ce repos nécessaire. Dans une préoccupation primaire, le bébé passe avant tout, pour la femme ainsi que pour l'homme, puisque l'un comme l'autre n'a jamais été aussi prêt à devenir parent.

Le chapitre six traite de la naissance de l'enfant et de ses parents. Il commence par les signes annonciateurs de l'accouchement pour décrire ensuite le passage physique (avec son lot d'efforts et de douleur) et le passage psychique de cette expérience unique. J'aborde la place et le rôle de la femme, de l'homme, du bébé et du corps médical pendant le moment de la naissance. Puis, les premiers instants de la rencontre sont mentionnés avec l'instant d'après (la délivrance, l'examen médical du bébé et les soins à la maman). J'y aborde les émotions qui peuvent être ressenties lors de cet « heureux évènement ». S'en suivent les premiers soins du bébé à la maternité, les « suites de couches » et le retour à domicile.

Le chapitre sept est consacré au 4ème trimestre de la grossesse, la période de transition que vivent les parents pour faire connaissance avec leur enfant et pour s'approprier leurs nouvelles fonctions. On parlera de « matrescence » / « patrescence » et d'instinct maternel/paternel. Le sujet de l'allaitement et du biberon est discuté en vue de faire un choix personnel. Je parle d'amour, de la construction de la relation parents/ bébé, et notamment de l'importance des soins physiques comme psychiques, avec un focus sur

l'attachement. J'aborde aussi les pleurs du bébé, la fatigue des parents, les possibles dépressions, et donc le soutien des proches. Le corps de la femme a besoin de temps pour être en forme et le couple doit trouver un nouvel équilibre, tant dans son rôle de parents qu'au niveau sexuel. Ce chapitre se termine par une réflexion autour de la reprise du travail pour le papa et pour la maman et donc du mode d'accueil de l'enfant.

Le livre se termine par une note concernant des lieux et personnes ressources sur lesquelles on peut s'appuyer en tant que futur parent ou parent, pour soi et pour son bébé.

CHAPITRE 1 : LE DÉSIR D'ENFANT

Avant de parler de « désir d'enfant », il est nécessaire de s'intéresser au **désir** de façon générale. Du latin « *desiderare* », il signifie « *regretter l'absence de* » » Par essence, il y a donc dans le désir la marque d'un manque qui doit être satisfait pour qu'une personne soit réellement comblée (*si cela est possible...!*). Tout être désire beaucoup de choses (ex. l'amour, le bonheur, l'argent, etc...). Le désir est irraisonné à la base, il met du temps pour mûrir. Il faut en général en prendre conscience pour pouvoir le concrétiser.

Le **désir d'enfant** lui, est bien spécifique, puisqu'il est de mettre au monde un autre être, venant combler plusieurs désirs conscients et inconscients. L'individu qui désire un enfant va se projeter, imaginer son futur enfant selon son histoire et sa perception du monde. Il pense alors que sa vie sera meilleure ainsi, sans même savoir comment ce sera après, sans connaître le bébé et sans savoir réellement pourquoi il désire un enfant... *un comble quand on y pense !* Je vous laisse méditer...!

Le désir d'enfant est à différencier du **désir de grossesse** qui est celui d'être enceinte, de savoir que l'on est capable de porter un enfant et de ressentir ce que cela procure. Pour une femme, toute grossesse comporte au moins la satisfaction de deux désirs

inconscients : le désir d'enfant et le désir de grossesse, en proportion variable (Bruwier, 2012).

Pourquoi un désir d'enfant ?

Le projet conscient de vouloir un enfant est formulé par des paroles et des actes qui vont mener au fait d'avoir un enfant. Il peut venir de la confiance que vous avez en vous, en votre partenaire, d'une situation professionnelle ou sociale stable, de votre âge, d'un désir de transmettre ou de perpétuer votre lignée, de fonder ou d'agrandir une famille... Peut-être que vous avez des jeunes parents dans votre entourage qui vous donnent envie de l'être à votre tour... Peut-être que vous sentez quelque chose au fond de vous qui vous dépasse quand vous voyez ou tenez un bébé dans vos bras... ***Quelles que soient les raisons, elles sont forcément bonnes puisque ce sont les vôtres. Cette envie, cette décision, ce projet vous appartient.***

Sachez simplement qu'il n'est pas un projet de plus dans votre vie. En effet, vous aurez la responsabilité d'un être vivant qui comptera pleinement sur vous pour se développer et s'épanouir. De plus, il va modifier considérablement votre vie, vos rapports avec votre entourage vont changer et votre façon de voir les choses ne sera plus tout à fait la même... *Bref, ça vaut le coup de s'interroger en amont !*

Le saviez-vous ?

Freud analysait surtout le désir d'enfant sous l'angle féminin et encore actuellement, on parle bien plus souvent du désir d'enfant chez la femme que chez l'homme. C'est sûrement à cause de l'aspect physique qui rend la chose plus réelle. Néanmoins, Lacan a précisé qu'il était aussi présent chez l'homme. Comment expliquer sinon les couvades et les déclenchements de psychoses à l'annonce de l'enfant ? Nous y reviendrons...

A présent, interrogeons-nous sur les **fondements plus profonds de ce désir d'enfant**.

On peut désirer un enfant pour faire alliance avec son compagnon/ sa compagne. L'enfant sera alors le fruit, la représentation de leur amour. C'est un projet fort, signifiant, constructif pour un couple qui veut aller plus loin dans sa relation. Néanmoins, l'enfant ne doit pas être un don à l'autre, ou un moyen de « rattraper son couple ». L'enfant, même tout petit, est une personne, pas un présent. De plus, avoir un enfant s'apparente à une coopération. Il nécessite donc une bonne entente entre le père et la mère, au moins sur les choses de base. Un enfant arrange rarement des problèmes de couple déjà existants car il déséquilibre le quotidien. Le risque est que l'enfant soit pris au piège dans ces conflits et qu'il en souffre.

Il peut y avoir un désir de transmission, d'assurer la filiation. L'enfant portera le nom de la famille, on lui transmettra des valeurs familiales importantes qu'il pourra (ou non) perpétuer. Procréer, avoir un enfant, c'est laisser une trace, une partie de soi dans ce monde.

C'est s'inscrire dans la suite des générations. « *Transmettre la vie, c'est accepter d'être le maillon d'une chaîne qui précède son existence et qui se poursuivra au travers de son enfant, de l'enfant de son enfant,...* » (Bruwier, 2012).

Le désir d'enfant est aussi un désir « existentiel ». Nous faisons des enfants depuis toujours. C'est une fonction vitale pour assurer la survie de l'espèce (*est-elle réellement en danger...?!*). Nous serions donc instinctivement poussés à faire des enfants. Il paraît que nous sommes prévus pour ça !

Nous pensons également qu'il est naturel de vouloir éprouver l'expérience d'avoir un enfant, de le créer, de l'éduquer comme on l'entend, de le voir grandir, Freud (2010) parle d'un prolongement narcissique des parents à travers la naissance de l'enfant qu'ils rêvaient d'être petits. Il le nomme « His Majesty The Baby » et précise : « *Il accomplira les rêves de souhaits que les parents n'ont pas réalisés, il sera un grand homme, un héros, à la place du père ; elle épousera un prince, dédommagement tardif pour la mère* » (Freud, 1914b, pp. 234-235, réédition 2010). Désirer un enfant serait donc quelque chose de narcissique quelque part, dans le sens où l'enfant viendrait accomplir certains désirs irréalisés de ses parents.

Enfin, on peut dire que créer la vie, donner la vie, c'est aller au bout de son potentiel masculin/ féminin biologiquement parlant. La maternité donne à voir la féminité, sous toutes ses formes, décrite depuis si longtemps dans la littérature et représentée tant de fois par les artistes. Elle donne aussi à penser la

sexualité de la femme. Elle permet à la femme d'utiliser ses organes de façon complète et de faire l'expérience de la maternité, un peu comme si elle s'élevait. Quant à la paternité¹, elle impose elle aussi la mise à nu de la fonction génitrice et sexuelle. Elle représente également une sorte d'élévation dans le rang familial et sociétal.

Chez vous, le désir d'enfant aurait plutôt quels fondements ?

Vous vous retrouvez peut-être dans certains propos ou plusieurs, ou peut-être pas, et c'est bien normal. Ce ne sont que des pistes de réflexions. Désirer un enfant n'est pas si évident que cela. C'est un processus complexe qui vient questionner notre identité, notre passé et notre futur.

Un désir ancien

Pour Freud, on ne peut désirer que ce que l'on a déjà connu. Le désir prendrait racine sur un tout premier vécu de satisfaction (à savoir le besoin de faim et donc le lait à l'origine) que l'on mémorise et que l'on voudrait reproduire. On ne peut donc pas désirer un enfant du jour au lendemain. Ce désir remonte à nos premiers liens avec nos parents, à notre enfance, à nos rêves enfantins et à la construction progressive de notre identité de femme ou d'homme.

¹ A différencier de la paternité qui est la reconnaissance sociale du lien père-enfant

Selon Alvarez et Cayol (2015), le désir d'enfant émerge lorsque l'on a environ 2 ans et demi, alors que l'on est en proie à de nombreuses frustrations dues à un désir intense d'autonomie qui se mêlent au besoin de sécurité et à la dépendance envers nos parents. A ce stade, les enfants s'amuse à s'imaginer décisionnaires, à jouir du pouvoir qu'ils envient tant chez leurs parents (*d'où les conflits fréquents à cet âge...!*). Qu'ils soient petite fille ou petit garçon, ils jouent également les actes de soins, de nourriture, de protection et d'éducation. C'est ainsi qu'ils convoquent un « *enfant des rêves* » (p.27) qu'ils réinviteront dans leur projet d'enfant à l'âge adulte, même si celui-ci sera forcément modifié selon leur vécu d'enfant, d'adolescent et d'adulte.

Monique Bydlowski (2010), psychiatre et psychanalyste, indique les trois composantes psychiques nécessaires à la construction de ce désir chez la femme. Selon les soins maternels précoces reçus, la petite fille aimera sa mère de telle sorte qu'elle voudra être comme elle. Puis, elle voudra inconsciemment avoir un enfant de son père et enfin de l'homme qu'elle aime lorsqu'elle est en âge de procréer.

Chez l'homme aussi, la représentation maternelle pré-œdipienne² est importante. Il se remémore la

² En psychanalyse, c'est la période qui précède la période œdipienne : la période d'attachement sexualisé de l'enfant au parent du sexe opposé, soit avant 3 ans

tendresse de sa mère pendant sa petite enfance pour développer plus tard un amour pour une autre personne. Petit garçon, il imite la procréativité de sa mère (par des jeux de coussin sous le t-shirt par exemple) puis il s'identifie progressivement à son père et le désir de grossesse devient un désir de paternalité vers 4-5ans. A l'adolescence, il prend conscience qu'il pourra réellement être un géniteur plus tard (Frydman et Schilte, 2004).

Ces processus ne sont bien sûr pas systématiques et on pourrait leur reprocher d'être trop schématiques. Un couple homosexuel qui désire avoir un enfant ne s'appuie pas sur ce schéma traditionnel mais ce désir remonte quand même à l'enfance de chacun, aux soins maternels et paternels reçus et aux identifications successives selon le parcours de vie. En outre, une femme ou un homme peut désirer un enfant et vouloir l'élever seul(e). Néanmoins, même s'il y a un donneur, ce parent biologique existe bel et bien et doit être pensé et mis en mots auprès de l'enfant car il fait partie de son histoire. Ainsi, je parlerai plus du couple « traditionnel » par la suite. Mais, si vous êtes une maman ou un papa solo, que vous avez eu recours à une aide médicale ou si votre couple parental est constitué de deux hommes ou de deux femmes, vous vous reconnaîtrez sans doute quand même dans de nombreux aspects.

Finalement, tant la fille que le garçon vont se construire une représentation d'un père et d'une mère. Ils se créeront et ajusteront leurs représentations selon

des modèles qui parcourent leur vie et selon leur histoire. Cela aura forcément un impact sur leur « devenir parents ».

Savez-vous quels modèles vont compter dans votre parentalité ? Quelles représentations vous avez d'une maman ou d'un papa ?

Un désir conscient ?

Si le désir d'enfant était simplement conscient, comment expliquer les grossesses qui ne préviennent pas, les oublis de pilule pile au moment de l'ovulation par exemple ? Dans ce cas, certes, c'est la surprise, bonne ou mauvaise. Mais on peut se demander si c'est une simple coïncidence ou s'il n'y aurait pas là un désir inconscient d'avoir un bébé... Et dans où l'enfant n'arrive pas de suite, peut-on en conclure que le désir d'enfant n'est pas pleinement là ?

Pour les psychanalystes, le désir est forcément inconscient. Il devient conscient lorsqu'il jaillit de l'iceberg pour se confronter à la réalité et être réellement envisagé par la personne. Il devient alors un but à atteindre, un projet d'enfant finalement. Ainsi, on ne peut pas dire que des grossesses inattendues ne sont pas non désirées. Elles ne sont juste pas prévues. L'enfant « surprise » a sans doute été désiré quelque part, surtout si ses parents l'ont gardé. Dolto (1985) disait à ce propos : « *Même s'il n'a*

pas été programmé par ses géniteurs, tout être, du fait qu'il naît, c'est qu'il a désiré naître ».

Le saviez-vous ?

Selon une étude récente de l'OMS³ menée dans 36 pays, 74 millions de femmes vivant dans les pays en développement ont des grossesses non désirées chaque année. Cela conduit à 25 millions d'avortements risqués et à 47.000 décès maternels tous les ans. Notons que parmi ces femmes, plus de la moitié n'utilisaient pas de méthode contraceptive, 34% en avaient une. D'où l'importance d'y avoir accès pour les personnes qui le souhaitent.

Cependant, ce n'est pas parce que la grossesse n'était pas programmée que vous ne voudrez pas devenir parents. Il faudra peut-être du temps pour accepter la situation mais vous y arriverez très certainement si tel est votre souhait. Rassurez-vous, ne pas avoir pleinement désiré la grossesse ne veut pas dire que vous serez de mauvais parents. On a tous une part d'hésitation, de doute dans ce long processus de la parentalité. Il est important de reconnaître nos émotions pour y faire face et les accepter.

Parfois aussi, un seul des partenaires parle d'un désir d'enfant. C'est en général assez compliqué à vivre pour celui qui veut un bébé car il peut se sentir

³ Article disponible sur : <https://www.who.int/fr/news/item/25-10-2019-high-rates-of-unintended-pregnancies-linked-to-gaps-in-family-planning-services-new-who-study>