

## **Mal de mère**

*Mon récit sur la santé mentale maternelle – naissances et renaissance*

---



**Anja Starcevic**

*A Elliot et Diego,  
A mon amour de toujours,  
Aux femmes dans ma vie,  
Aux amies, aux mères, aux dames-sœurs,  
A l'écriture,  
A moi.*

*« Il y a tellement à dire.  
Je devrais écrire un roman. »*

Voici ma réponse, sur Instagram, à une question sur la santé mentale maternelle.

C'est sorti tout seul.  
C'est posé, c'est là.

Nous sommes en mai 2023 et mes jumeaux ont 18 mois bientôt 19.

Quand je regarde en arrière, je ne compte plus les moments de détresse, de peine, de souffrance, de tristesse ou les dépressions, adolescente ou post-partum.

Je suis, comme on dit, très sensible et à tendance dépressive.

Je suis beaucoup de hauts mais surtout énormément de bas, de très très bas.

Intéressons-nous au sujet de cet écrit : ma santé mentale en tant que mère.

## **I. Tomber enceinte : récit d'une perte de confiance**

---

Tout débute par les incertitudes et les mois d'attente.

Je presens que tout ce projet bébé va être complexe.

Ça grandit en moi, ça devient obsessionnel. Je le sens, je le sais, mon chemin ne sera pas sans embûche.

Je ne tombe pas enceinte.

Pas de surprise. Les règles, toujours.

Les prémices de la perte de confiance.

On passe alors en phase « attaque » avec la P.M.A<sup>1</sup>. Un, puis deux, et enfin trois protocoles d'insémination artificielle avec don du conjoint ou I.A.C<sup>2</sup>.

Si ce dernier essai ne fonctionne pas, c'est la F.I.V.<sup>3</sup>, acronyme plus connu, souvent associé à des voyages en Espagne avec implantation de dix-huit embryons et à l'atrocité de la manipulation de la nature à des fins purement égoïstes de parents prêts à tout.

Je ne rentrerai pas dans le détail de la F.I.V. car pour notre plus grand bonheur nous n'y avons pas eu recours, même si j'ai dû me projeter, me renseigner et accepter que cela pouvait exister.

En tout état de cause, troisième insémination : je suis enceinte.

Échographie de datation : je suis enceinte de jumeaux.

Échographie du quatrième mois : je suis enceinte de deux garçons.

Je relève la tête après ces mois d'errance et me prépare au plus gros challenge de ma vie.

Il me faudra mener ma grossesse à risques, à terme, puis accoucher de deux bébés, puis élever ces deux bébés.

Tout en préservant mon couple, ma dignité, mon travail et tout ce auquel je crois, auquel je tiens.

*Spoiler alert* : cela ne fonctionnera pas.

Durant ma grossesse, je sens la pression monter et je sens les doutes m'envahir peu à peu :

---

<sup>1</sup> Procréation médicalement assistée

<sup>2</sup> Insémination artificielle avec don du conjoint

<sup>3</sup> Fécondation in vitro

- si je n'ai pas été capable concevoir mes bébés naturellement, vais-je arriver à m'occuper d'eux correctement ?

Bim ! Je me casse le nez sur la première marche de l'escalier qui me mènera en enfer : remise en question de mes capacités à être une bonne mère.

- ils sont deux, comment être à la hauteur des deux dans la mesure où je ne sais pas même si je peux l'être pour un ?

Bim ! Deuxième marche dudit escalier : remise en question de mes capacités à être mère de jumeaux.

Etc., etc. Vous avez l'idée.

Ma tête est envahie par un tourbillon de questions émotionnelles, organisationnelles, et financières.

Branle-bas de combat dans mon cerveau, mon corps et mon cœur.

Comment porte-t-on deux bébés sur 3 étages sans ascenseur ? Combien coûte une nounou pour deux bébés ? Vais-je seulement avoir de la place ? Quelle poussette double et comment l'essayer puisqu'elles sont rarement en exposition dans les magasins de puériculture ?

Je sais que ça sent mauvais pour la suite mais je ne veux pas y croire.

Il y a les moments doux de la grossesse, les derniers moments à deux, les câlins au ventre et les projections à quatre.

Il y a les insomnies, les doutes, tus parce que « trop », parce qu'on ne doit pas le dire, surtout quand on a la chance d'être tombée enceinte après tout ce parcours.

Pour résumer :

Parcours P.M.A., grossesse gémellaire (suivi, accouchement, terme avancé, risque de prématurité), symptômes de grossesse improbables, suspicion de Cholestase gravidique donc examens complémentaires, retard de croissance intra-utérin (ou R.C.I.U., encore un super acronyme), pré-éclampsie, césarienne ni programmée ni d'urgence.

Pas de rendez-vous à l'avance mais pas de code rouge.

Juste un constat : votre terme gémellaire est à trente-huit semaines d'aménorrhée, on est à trente-six. JA devenu J2 est trop petit. Vous avez une semaine pour accoucher. Vu votre état et le risque de pré-éclampsie, on vous garde.

Huit jours d'hospitalisation à la maternité, puis une naissance, le 15 octobre 2021.

## II. Naissance : récit d'une perte d'identité

---

Et quelle naissance !

Lorsque j'ai entamé la rédaction de ce texte hybride sur mon retour d'expérience, je n'avais pas du tout prévu de détailler le récit de mon accouchement.

C'était un « non-événement ».

Les enfants vont bien. La mère va bien. Point.

Et puis j'ai participé à un atelier d'écriture qui m'a ramenée dix-neuf mois en arrière, dans la salle d'opération à la maternité.

Voici mon histoire :

*« 14h00. On y est. Je tremble.  
J'y crois à peine. C'est maintenant.  
Souvenir flou. Je n'ai plus de lunettes.  
Ils m'emmènent vers mon enfer paradisiaque.  
Ils se présentent, un, deux, huit, dix ?  
Je tremble, je pleure.  
Elle me prend les deux mains, me propose un câlin.  
J'ai peur, je tremble, je pleure.  
Il pique et je pars.*

*14h22. Premier cri, je crie avec. Ce sera Diego.  
Ils partent et tout reprend.  
14h24. Deuxième cri, plus timide ? Ou moi déjà loin ?  
Je pleure. Je tremble. Ce sera Elliot.  
Je pars. Oxygène. Points noirs dans les yeux. Bouche sèche. Elle recoud. Plafond blanc.  
Champ bleu dressé devant mes yeux vides. Je pleure. J'ai soif.*

*Ils sont là-bas, sans moi. Mais elle revient me dire que tout va bien.*

*Je pars. Le lit roule. Une porte, deux, huit, dix ?  
Plafond blanc. Lumière trop forte.  
Dernière porte. Grande salle de réveil.  
Je suis à nouveau seule après 8 mois.  
1 heure, deux heures, trois heures, quatre heures.*

*Je repars. Plafond blanc. Ça fait mal, je sens en bas. Je pleure à nouveau. Retraverse les couloirs.  
Chambre vide.*

*C'est pour maintenant.*

*18h20. Ils sont là. Réels. Ils sont apaisés et moi aussi.  
On reste là, et je m'envole.  
Je suis perdue, mais ai la certitude que je ne pourrai être ailleurs. C'est ma place.  
Je pleure. »*

Ça : c'est dit ; c'est déposé là, pour toujours.

Retour à la maison : c'est le début de la fin de ma santé mentale pour environs seize mois...

Désormais, il me faudra comprendre ce qu'on ne dit pas, ce qui se joue dans l'intime des nuits blanches et des nuits sombres.

On ne dit pas qu'on angoisse tout le temps, que tout s'est immiscé bien avant la naissance et que celle-ci est synonyme dans son esprit à la fois d'une libération et d'une mise à mort.

On ne nous dit pas que tout va se jouer dans la tête, dans le silence des nuits pendant que bébé dort et non au milieu des cris ou pendant une tétée. On ne nous dit pas que tous les chamboulements du corps impacteront beaucoup plus l'esprit, qui lui ne retrouvera jamais sa forme initiale.

On parle des vergetures du ventre mais pas du cœur.

La peau a craqué, ça se voit, on met de la crème. Le cœur est brisé, ça ne se voit pas, on oublie.

Instagram nous inonde de beauté ou de drames insupportables mais n'évoque jamais le marasme général de l'état des mères qui peuvent tantôt aller bien ou tantôt être au fond.

La réalité instable de la santé mentale.

Non, la dépression ce n'est pas uniquement ne plus sortir du lit ou cesser de se nourrir.

Non, la maternité ce n'est pas uniquement « tout pour le bébé », « ce qui est le mieux pour l'enfant », « n'oubliez pas de sauvegarder votre couple », etc.

Je passe sur les injonctions permanentes et contradictoires qui bercent grossesse et maternité, et sur le trophée de la mère parfaite au titre duquel un jury de parfaites inconnues reproche aux autres mères de vouloir être parfaites tout en leur expliquant qu'elles ne sont pas parfaites parce qu'elles essayent d'être parfaites.

Avec le recul, je me rends compte aussi que pour ne pas être « celle qui a fait une dépression post-partum », « celle qui échoue là où toutes s'en sortent depuis des siècles », j'ai fini par me dire que ce que je vivais était normal, que personne n'en parlait parce que c'était classique et que je n'avais aucune raison de me sentir plus déboussolée qu'une autre.

À trente ans, je me retrouvais entourée de beaucoup de jeunes mamans qui semblaient toutes avoir vécu leur maternité différemment, mais je n'ai jamais eu le sentiment de me retrouver dans leurs mots, mes maux.

Et me voilà encore à me mettre en avant, comme s'il y avait une palme de la meilleure dépression post-partum.

Peu importe.

J'ai donc décidé de mettre sous le tapis et dire : « *tout va bien, tout est sous contrôle* ».

Aussi loin que je me souviens, depuis les cours de préparation à l'accouchement, lorsqu'était évoqué le syndrome du bébé secoué, la détresse parentale souvent associée, la fatigue mentale, et la gémellité comme facteur aggravant, j'ai toujours eu un frisson de terreur que cela m'arrive.

Et je ne comprenais pas comment c'était possible que je puisse m'imaginer faire ça.

Mais je crois que je savais.

Je n'étais pas prête à vivre ce double tremblement de terre.

Sommes-nous seulement prêts un jour ? Vaste question.

N'ayant jamais fait de mal à mes bébés, j'ai pour autant toujours gardé en tête les conseils qui m'avaient été donnés, comme sortir quand c'est trop, laisser l'enfant en sécurité pour souffler deux minutes, dire stop avant de faire quoique ce soit. Comme un filet de sécurité.

Quand nous sommes revenus à la maison, nous sommes rentrés avec un sac de pierre sur le dos en plus des deux cosys : la charge mentale parentale.

Nous avons eu la chance de passer les premiers temps dans une unité spéciale de la maternité pour petits bébés sans besoin d'assistance respiratoire. Une unité de luxe, d'accompagnement, de dialogue et de temps suspendu.

On a presque eu peur de rentrer chez nous ; et pour cause.

Tourbillon : rendez-vous de pesée, allers-retours à l'hôpital pour les derniers examens d'un des bébés et pour moi, dont la tension ne baisse pas, piqûres à heures fixes (encore) pour les anticoagulants pendant six semaines, mise en place de l'allaitement mixte, organisation des visites, faire-part, penser aux futurs cadeaux de Noël.

Aucune hiérarchie, juste un tunnel.

Quitte à envoyer tous les préceptes de maternage proximal à la poubelle en créant des séparations nettes avec mes bébés.

J'ai quitté l'appartement subitement une soirée pour prendre un bain, manger et dormir seule chez ma mère qui aidait le papa chez moi.

J'ai décidé d'aller chez le coiffeur parce que c'était trop d'être collés H24.



Et puis, il y a eu des décisions importantes à prendre, notamment stopper l'allaitement au bout d'un mois car mon corps et ma tête ne suivaient pas.

Mais aussi admettre les soucis de santé de mon petit J2 et commencer à mettre en place les soins qui en découlent : séances de kiné, suivi cardiologue et les rendez-vous orthopédiques.

Accepter de passer le relai et recevoir les mains tendues pour juste dormir.

Faire une pause et couper mes cheveux abîmés par les hormones.

Envisager un Noël et une Saint-Sylvestre simples.

Adapter le quotidien.

Heureusement tout cela s'est fait à deux, main dans la main, bercés par ce mantra que « *toute dispute de la nuit n'a pas d'importance une fois le soleil levé* » pour oublier les désaccords chuchotés et les mots de fatigue.

Une fois ce tunnel des trois premiers mois, passé, entre euphorie et « normalité » des nuits hachées, il y a eu une respiration, tête hors de l'eau, puis la chute, lente et douloureuse, vers le fond. Le fond d'un océan noir d'angoisses et de larmes.

De façon très insidieuse, ma maternité s'est transformée en une douleur physique et psychologique de chaque instant.

A la fin du mois de mars 2022, j'ai accepté de partir cinq jours, du jour au lendemain, avant leurs six mois donc, pour les obsèques de mon grand-père à l'étranger, sans vraiment demander mon reste. Vivre mon deuil loin d'eux.

J'allais très mal à ce moment-là et j'ai admis que ça m'avait du bien d'être loin de ce qu'était devenu mon quotidien : les tourments, les nuits hachées, les biberons, la routine nouvellement installée.

Et j'ai eu honte.

Ils me manquaient, mais je n'avais aucun regret d'être partie.

Ce moment a marqué le début de la fin de ma dépression.

Pour moi la dépression c'est un grand V : tu tombes, plus ou moins doucement, discrètement, puis tu touches littéralement le fond, et le fait de toucher le fond te fait remonter doucement à la surface.

Alors que dormir ne faisait plus partie de la norme, que mon corps se traînait que je devais jongler entre la mise en place de la garde, les divers rendez-vous médicaux (fois deux), le futur retour au travail et la solitude de ces nuits à pleurer au désespoir, la fatigue s'est installée et le moral a chuté.

Les repères précaires des débuts avaient disparu. Les propositions d'aide aussi.

Les enfants ne faisaient plus la une et tout le monde était retourné à son quotidien.

Ce quotidien qui tue à force de répétitions, de gestes rituels. Les jours qui s'effacent car ils se ressemblent tous.

Ce sentiment de boucle infinie et de vie qui n'avance plus.

Mon pic, le fond de la piscine, c'était le 2 avril 2022.

Ce soir-là, dans l'intimité d'une chambre d'hôtel plongée dans la pénombre, j'ai dit « *je suis à bout* », « *je veux mourir* » car je ne serai jamais la mère qui leur faut, qu'ils méritent.

Et ça m'a fait mal. Très mal.

J'avais touché le fond de la piscine et il fallait désormais mettre un grand coup de pied pour remonter à la surface si je ne voulais pas y rester.

Je le sais.

C'est ancré.

Et encré.

Car oui, pour remonter la pente et retrouver ma place de mère, j'ai commencé à consulter une psychologue puis à écrire.

En séance, il y a eu ce moment où j'ai réalisé que mon accouchement avait été compliqué émotionnellement – *je n'ai été capable de l'admettre et de faire le récit de mon accouchement, ci-avant, que dix-huit mois plus tard* – mais surtout que je vivais mal la gémellité et la dualité, que je n'avais aucune confiance en moi, et que je sombrais.

Une fois ce postulat arrêté, j'ai pris mon courage à deux mains, j'ai laissé la psychologue de côté, car elle avait pointé du doigt mes problèmes mais que je voulais trouver les réponses seule, et j'ai commencé les ateliers d'écriture

Cette démarche a été salvatrice car j'ai pu déposer, dans l'intimité d'ateliers d'écriture féministes en non-mixité choisie, mes ressentis, la cruauté de mes émotions et la douleur qui m'envahissait. Sans jugement.

C'est ainsi que j'ai pu me reconstruire, brique après brique, mot après mot, larme après larme, et me relever.

Être debout.

Il y a les jours avec et les jours sans. Ceux où je trouve une force inexplicable et ceux où un rien me détruit.

En atelier, en famille, partout, j'ai dit haut et fort « *je ne vais pas bien* ».

Il fallait que ces bébés aient une mère, une mère qui aille bien, une mère qui leur aille bien.

Rebondir.

Psychologue, sage-femme, acupuncture, peinture, écriture.

J'ai tout fait parce qu'il n'y avait rien à perdre.

Je me suis rapprochée de femmes aux vécus parfois semblables, parfois lumineux, parfois extrêmement durs.

J'ai appris à accepter la gémellité et mon rôle de mère.

J'ai appris à me dire que ça allait, que j'étais un minimum à la hauteur.

J'ai appris à dominer l'ambivalence.

Quel sentiment étrange...

Il va tellement de pair avec la parentalité.

L'ambivalence c'est :

Le trop et le pas assez.

La fatigue et l'envie de tout faire.

Les sourires mélangés aux larmes.

Apprécier et appréhender le temps qui passe.

Se dire mère mais espérer être aussi autre chose.

La solitude au milieu du groupe.

Un jour, j'ai écrit ce poème sur l'ambivalence :

*« Je voudrais revenir pleine  
Pas pleine de bébés  
Pleine pour être apaisée  
Une énergie réappropriée  
Un corps à nouveau contrôlé  
Mes pensées libérées*

*Je voudrais revenir pleine  
Pas pleine de bébés  
Deux c'est plus qu'assez  
Assez pour ressentir la paix  
Être sûre de les aimer*

*Je voudrais revenir pleine  
Pas pleine de bébés  
Pleine et apaisée  
Oui apaisée  
Pleine pour mes bébés »*

Il y a tant à dire.

Lorsque j'ai compris pourquoi tout me paraissait si dur, j'ai pu débiter le chemin vers la réparation de mon cœur.

Il m'a fallu travailler, analyser, exprimer, seule, avec mes proches, mon conjoint et la psychologue.

À force de réflexions et de discussions, un aspect de ma maternité a fini par ressurgir et apparaître comme étant l'élément clé, le fusible, l'expression ultime de mon mal-être.

Et cet aspect – roulement de tambour – c'était la jémellité.

En effet, et bien que cela puisse paraître inconfortable, gênant, ou aberrant, il m'est rapidement apparu que le fait d'avoir eu une double grossesse et deux bébés au même moment, à deux minutes de différence, était le déclencheur de ma dépression.

Celle que j'ai vécu.

Peut-être que si je n'avais eu qu'un seul enfant, j'aurais fait une dépression post-partum pour tout un tas d'autres raisons, mais en l'état, ma dépression semble avoir été le résultat de la naissance de mes deux bébés, en même temps.

Qu'on s'entende : chacun de mes fils est une perle dans ce monde qui me remplit individuellement d'un bonheur inimaginable.

En revanche, à deux, ils ont rapidement représenté la frustration, le manque et la recherche d'équité. Pas de cocon à trois, pas de pause, pas de regards dans la même direction, mais une dynamique à quatre, chacun un bébé dans les bras, une recherche d'égalité (j'ai fait le dernier biberon, je ferai le prochain, je lui ai changé deux couches d'affilée, je passe à l'autre, suis-je assez proche de l'un ? De l'autre ?).

Avec le recul, je pense que c'était idiot d'être persuadée qu'on peut s'occuper de deux êtres vivants bien distincts de façon identique, automatique, mais j'étais en mode « machine de guerre » après la naissance, à la recherche de la perfection pour mes deux bébés et je crois que je craignais, par inattention, d'en privilégier un au détriment de l'autre.

Malheureusement, les circonstances de mon accouchement et l'arrivée au monde de mon petit J2, petite crevette d'1,935 kg, placé en couveuse, incapable de prendre le sein et ultra surveillé, ont mis dans mes bras, la facilité, son frère, né à 3,180 kg, robuste et gourmand.

Le stress de maintenir ce tout petit bébé à température sans qu'il ne perde de poids, les prises de sang régulièrement dans la journée, loin de moi, les examens à répétition... tous ces événements nous ont distancés physiquement : il a été nourri à la tasse par les auxiliaires de puériculture et il a fait du peau-à-peau avec son père pendant que son frère tétait.

J'ai alors surcompensé en angoissant pour lui, uniquement pour lui. Est-ce qu'il mangeait assez, est-ce qu'on pourrait rentrer chez nous ? Pourquoi n'avait-il plus grandi alors que son frère défiait les statistiques et prédictions ?

Lorsque nous sommes rentrés à la maison, nous avons dû nous organiser pour les faire peser, l'un pour s'assurer qu'un jour il entre dans les courbes, l'autre pour être sûr qu'il retrouve son poids de naissance.

Puis, nous avons dû retourner à l'hôpital cinq jours après pour effectuer une dernière prise de sang. Je n'ai même pas réalisé que je quittais son frère pour la matinée alors qu'il n'avait qu'une dizaine de jours.

Le début des abandons de l'un pour le dévouement à l'autre.

Se libérer d'un des bébés pour être présente pour le second.

Et doucement, s'est tricoté un nœud géant dans mon cerveau.

Nouvelle expression de l'ambivalence.

La culpabilité en fond.

J'ai rapidement senti que je n'étais pas à la hauteur de chacun d'eux. Je considérais qu'en voulant être sur les deux fronts, je n'étais jamais vraiment là, mais plutôt dans mes pensées, à compter si je m'occupais de chacun de façon égale ou juste.

Et j'ai commencé à me dissocier de mon corps.

A toujours regarder de loin si la mère de ces deux enfants était à la hauteur de mes attentes.

Il y a eu des moments plus durs que d'autres.

Pour ma crevette, il y a eu une période d'environ trois semaines où l'échec des repas a provoqué en moi un blocage. Je ne pouvais plus lui donner de biberon sans pleurer, sans me crispier. C'est donc logiquement son père qui a pris le relais, et c'est plutôt passé inaperçu puisque je m'occupais en parallèle de son frère et retrouvais un semblant de tranquillité, à mes yeux et aux yeux du monde. Personne ne pouvait constater que je fuyais ces moments charnières.

Petit à petit, les gens ont souligné la fusion avec mon plus costaud, et j'ai commencé à entendre l'éloignement avec ma crevette.

La graine était semée.

Mon cerveau l'a ensuite irriguée d'idées sombres et de culpabilité permanente.

Et c'est comme ça que l'existence de cette dualité permanente a grignoté le peu de confiance en moi que j'aurais pu avoir à la naissance de mes bébés.

Je n'y étais pas préparée.

Personne n'était préparé à ce que la gémellité, miracle inespéré et sujet de curiosité, puisse me pousser vers le fond.

Et il ne fait pas bon dire au monde que quelque chose contre lequel on ne peut rien est un problème en soi, avec lequel il faudra composer.

On accepte peu qu'une femme remette en cause les liens qu'elle a avec son bébé.

On n'accepte pas qu'une mère ne soit pas aveuglément comblée d'amour pour son bébé.

On n'accepte pas que la naissance ne rime pas avec perfection et équilibre retrouvé.

Et, dans mon cas, on n'acceptait pas que cette gémellité ait pu être à la fois l'expression du « miracle de la vie » et le point de départ de ma descente aux enfers.

Beaucoup de gens ont eu un air interrogateur quand j'ai enfin réussi à l'exprimer ou m'ont demandé de leur expliquer comment c'était possible.

Tout en niant le fait que tout ne se joue pas dans les heures de sommeil et l'état de santé des bébés.

Oui, mes bébés ont dormi correctement aux environs de leur troisième ou quatrième mois. Oui les soucis de santé étaient lourds en termes de charge mentale mais pas vraiment graves.

Mais cela ne changeait rien à leur double présence.

Aujourd'hui encore, il y a tant de moments où je sais, et que les gens constatent, qu'il existe une fusion d'un de mes fils avec moi, et de l'autre avec son père. Et que cela entraîne parfois, et d'autant plus à ce jeune âge, une expression de rejet de l'autre parent.

Pour certains, ce sera presque comique que l'enfant ne soit que « maman » ou que « papa ». Pour moi c'est une petite piqûre de rappel qui ravive ma douleur passée et je dois alors puiser au fond de moi pour ne pas me laisser déstabiliser par cela.

Dans le cadre des séances avec la psychologue, j'ai donc exprimé l'existence du problème de la gémellité, puis nous avons fait le tour de ce qui était acceptable ou non et de ce qui pouvait être absorbé sans culpabilité et enfin nous avons admis qu'il faudrait faire le deuil de ce qui n'était pas ma réalité.

Je ne réglerai pas la question de la gémellité proprement dite, pour une raison plutôt évidente : j'aime mes deux fils. Choisir, abandonner ou toute autre fantaisie n'étaient pas des options.

Il a donc fallu faire preuve de résilience et accepter la situation telle qu'elle était.

Pour cela, j'ai fait le point sur ce qui rendait ma relation avec l'un ou l'autre riche, importante et surtout, unique.

J'ai donc également fait le jeu de toutes les différences de caractère qui expliqueraient les différences de réactions, d'émotions, de comportements et de sentiments.

C'est ainsi que j'ai pu commencer à parler d'Elliot et de Diego comme mes deux fils, chacun avec leurs spécificités, et avec lesquels ma relation est unique. L'un est grand, blond, aux yeux bleus, réservé de prime abord, timide et très câlins et l'autre est donc petit, châtain aux cheveux bouclés et aux yeux verts, très sociable, rieur, ultra dynamique.

Ils ont plein de points communs également, mais soyons honnête, ils présentent à eux deux un panel de traits de caractère et de caractéristiques physiques assez intéressant.

Cela peut paraître dérisoire pour beaucoup et notamment pour les parents de fratrie qui compare souvent la relation qu'ils ont avec leurs enfants, mais à mon sens, et sans jugement de valeur, ce n'est pas tout à fait pareil.

Ils sont nés le même jour, ont grandi avec les mêmes parents (même âge, même état psychologique) dans la même période de la vie de ces derniers.

Différencier deux relations nées le même jour est donc, à mon sens, un défi complexe à relever.

D'autant plus, que d'un point de vue externe, la gémellité interroge, les gens sont presque déçus qu'ils ne se ressemblent pas du tout, qu'ils aient eu deux poches/deux placentas et que je ne les habille pas de façon identique.

C'est un comble quand même que ces mêmes personnes soient très étonnées quand j'explique que c'est dur d'individualiser ses relations quand on est en mode automatique pour beaucoup de chose, que l'organisation presque militaire et ritualisée est parfois bousculée quand je réalise qu'à un instant T ils n'ont pas tout à fait les mêmes besoins etc.

Forcer l'un à faire deux siestes dans la journée alors qu'il est en âge de n'en faire qu'une, parce que l'autre adore dormir et se rendre compte un jour que ce n'est pas plus nécessaire et qu'il faut être à l'écoute de ses besoins.

Adapter les quantités de nourriture à chacun et ne pas peser chaque assiette pour être sûr de ne pas en priver un.

Avoir un rituel d'endormissement qui ne soit pas exactement le même mais plutôt identifier ce qui apaise l'un et l'autre. Si c'est pareil, très bien, sinon ce n'est pas grave.

Il faut se placer à leur écoute en mettant de côté mes travers et la culpabilité.

Alors tout ça évidemment c'est l'idéal, c'est quand on a dormi, qu'on peut débriefer ensemble, qu'on a le temps de faire des adaptations, des essais pour mieux les comprendre.

Autant dire qu'en 19 mois de vie, il y a eu beaucoup de moments où ce n'était pas si limpide et où je suis retombée dans mes travers, fondant en larmes et me flagellant parce que je n'ai pas fait le même nombre de bisous à mes deux fils.

Avoir honte de ces rechutes.

Avoir honte d'être si faible.



Avoir honte de ne pas être à la hauteur.  
Encore.  
Toujours.

Désormais, il y a des semaines entières durant lesquelles je suis bercée par le bonheur d'être mère.

Et parfois, petit regard furtif autour de moi pour vérifier que les démons du passé ne me rendent pas une petite visite impromptue entre un enfant malade et une nuit hachée par les cauchemars.

Hypervigilance.

J'ai découvert ce mot quand j'ai tapé sur Google « *pourquoi j'entends mon bébé pleurer la nuit alors qu'il dort ?* ».

Parce que tu es tellement prête à bondir pour t'en occuper que ton cerveau anticipe et se base sur le souvenir du traumatisme. En tout cas, voilà ce que j'ai compris.

Mais ça marche aussi avec les « *pourquoi j'ai si peur qu'il arrive quelque chose à mes bébés ?* », « *pourquoi j'ai très peur de mourir ?* » etc.

Mais ça c'est pour la vie, je crois.

Et il y a les rechutes, celles des jours trop. Trop durs, trop tristes, trop fatigants. Et puis la légèreté qui reprend ses droits, les rires et l'innocence de deux bébés qui grandissent, se rapprochent, nous imposent leur façon de voir les choses, le monde et leur famille.

C'est le grand manège de la vie de parent que j'avais, je crois, un peu imaginé, parfois espéré et énormément attendu.

Aujourd'hui, mieux armée, je crois que je l'accepte, aussi douloureux que cela puisse être par moment, parce que c'est tout de même surtout du beau et de l'amour la plupart du temps.

### **III. Ecrire : récit d'une renaissance**

---

Parfois je me demande qui s'intéressera à tout ça ?  
Qui aura l'envie de lire ce récit effrayant d'une mère à la déroute ?

Les mères en devenir ? Mais elles pourraient prendre peur et paniquer, là où il n'y a pas de raison.

Les mères qui sont passées par là ? Ça y est c'est terminé, inutile de remuer le couteau dans la plaie.

Les mères qui n'ont pas connu ça ? A quoi bon ?

Les mères qui sont en plein dedans ? Mais est ce qu'on a seulement l'énergie et le temps de lire des textes sur la dépression post-partum quand on est dedans ? Moi je n'y arrivais pas.

Donner de l'espoir ? L'absence d'espoir n'est-elle pas le pendant de la dépression ?

Est-ce que ça demeure un sujet universel ?

Qu'il faudrait exorciser et déposer dans des lieux publics pour que tous et toutes aient connaissance de son existence ?

Je ne suis pas psy, je suis mère. Professionnelle en maternité de mes deux bébés.

Le pourquoi et le sens de ce récit qui s'est logé pour le moment essentiellement dans ma tête, m'échappe, mais existe bel et bien.

Depuis que j'ai sorti la tête de l'eau (la plupart du temps), j'ai besoin de dire que j'allais mal, que c'était insupportable, que j'ai cru ne jamais m'en remettre, que j'y ai laissé des plumes.

Mais (ambivalence toujours) que j'ai grandi, appris, mûri ; que je n'ai jamais été aussi heureuse et parfois sereine dans ma façon d'être.

Que je n'ai jamais aussi facilement mis de côté mes complexes physiques, mais aussi que je n'ai jamais autant mis mon corps au dernier plan, jusqu'à l'oublier.

Ambivalence encore.

La santé mentale d'une mère ça peut être ça aussi.

Chaque personne est différente donc chaque mère, chaque père, chaque parent est différent et évolue à sa façon.

En 2023, on aborde la dépression post-partum comme quelque chose qui existe, qui doit se diagnostiquer et se traiter.

Mais c'est aussi malheureusement aussi le temps des « *c'est le nouveau truc à la mode* », « *ce n'est pas une dépression là, juste le baby blues, on est toutes passées par là* », « *moi j'ai été internée donc toi ce n'est quand même pas si grave* », etc.

La fameuse course à la différence, à la gagne, au trophée de la meilleure D.P.<sup>4</sup>.

Et du coup l'effet escompté est effacé au profit de la honte de faire partie du phénomène dont tout le monde parle. De ne pas vouloir être comme toutes ces autres désespérées parce qu'on pense qu'on vaut mieux qu'elles.

Alice Legendre, animatrice des ateliers LIBER (autrefois Ateliers des mères) a dit :

*« Ce qui me révolte, c'est de ne pas pouvoir dire son vécu intime de peur que ce ne soit pas normé, pas "normal".  
Qu'on soit incapable d'entendre les nuances des récits de chacun.e.  
Écoutons-nous. Lisons-nous. ».*

Et ça a fait boum dans mon cerveau.

C'est ça que je veux exprimer.

Que je veux hurler au monde.

Je suis une nuance de la dépression post-partum et je veux pouvoir le dire au monde.

Parce que nier parfois les symptômes car « *tout oui, mais pas la dépression* », c'est s'infliger la solitude, les doutes, la perte de confiance.

Je l'ai vu chez des mères qui, après m'avoir écoutée raconter sans complexe, ont dit « ah oui moi aussi parfois ça me fait ça ».

Mon « avantage » si je peux l'exprimer ainsi, c'est que la dépression je connaissais déjà.

Donc ça n'a pas été si dur de l'identifier.

J'ai eu des moments où je niais cette réalité parce que je refusais d'être retombée dedans de façon aussi rapide et facile.

Et aussi parce que je croyais que je pourrai accueillir ce miracle sans en souffrir, parce que bon c'est assez de souffrir systématiquement de tout.

Grosse erreur.

J'ai perdu quelques semaines dans mon diagnostic et j'ai vécu seule des choses que j'aurais pu vivre entourée.

---

<sup>4</sup> Dépression post-partum

Aujourd'hui, on entend beaucoup le terme de représentativité : ne pas invisibiliser les minorités, montrer la diversité du monde, etc.

J'ai récemment fait le constat que je ne me sentais pas représentée.

Quelle importance me direz-vous ?  
Trivialement, celle de ne pas me sentir seule.

Pouvoir se dire que quelqu'un sur cette terre peut me comprendre, m'épauler, me guider.

Voilà pourquoi j'ai écrit ce récit et mon mal de mère.

Celles et ceux qui le souhaitent, l'accueilleront et recevront mes mots et mes maux.  
Ils seront à disposition.

Et puis peut être que je veux aussi dire : je vais mieux.  
C'est possible.  
Fais toi confiance.  
Fais confiance aux gens qui t'entourent.  
Fais confiance au temps.  
Ce temps ennemi qui passe trop vite et trop lentement à la fois.

Pas besoin de se battre de façon trop virulente et épuisante. Simplement déposer ses douleurs auprès de personnes adaptées et habilitées à les recevoir.  
Comme dans les sables mouvants.

Il y a aussi les phases d'acceptation.

*Quand tu dis « là, je craque, mais je vais accepter ces émotions, pleurer si besoin, en parler, l'écrire, le chanter, le peindre puis je vais puiser dans mes forces habituelles pour admettre que la crise est là mais aussi qu'elle est passagère. Car le plus dur est déjà passé ».*

Oui le plus dur est passé, maintenant il faut avancer.

\*\*\*