



La grossesse est ponctuée de doutes, de craintes, mais aussi de surprises et de joies. Une vague d'émotions perçue par la mère mais aussi par le fœtus. Voici cinq clés pour cultiver une vie équilibrée, propice à la sérénité du futur bébé.

Dorothée Blancheton

1 — Apprivoiser son image

La grossesse est un remaniement psychique et corporel. La femme doit faire face aux kilos supplémentaires, aux douleurs, aux vergetures qui peuvent apparaître, à la poitrine qui se fait plus présente, aux courbes qui ne laissent plus de place

aux doutes. Elle est vue d'emblée par les autres comme une femme enceinte et son entourage peut avoir tendance à ne lui parler que de cette grossesse et de ce corps au risque d'oublier la femme qu'elle est avant tout. L'enjeu est d'apprivoiser

cette silhouette tout autant que de supporter le regard des autres sur soi, sur son image. S'approprier son corps en pleine mutation aide à être mieux dans sa tête. Ce regard apaisé sur soi sera ressenti aussi par le fœtus.

Agir — « Réapprendre à être soi »

Brigitte Le Cozannet est psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle anime des groupes de parole autour de la natalité.

Une future mère est forcément tout en rondeurs, même s'il est difficile de faire le deuil de son corps de jeune fille, de sa vie d'avant. Il faut alors imaginer les moments agréables à venir avec le bébé. De plus, si son conjoint lui dit qu'elle est belle, il conforte

sa femme dans l'idée qu'il aime la mère qu'elle devient. À ce titre, il est bon de rester féminine et de ne pas se cacher derrière la grossesse. Enfin, tout est réactivé pendant ces neuf mois, y compris les complexes, le manque de confiance en soi... Il faut alors s'éloigner des personnes négatives car elles n'aident pas à porter la maternité. Si son image reste un sujet d'angoisse, la femme peut consulter un psychologue.

Le sexe génère du bien-être

50% des femmes* estiment que faire l'amour pendant la grossesse est « plus jouissif qu'avant ». Pendant les rapports sexuels, le cerveau libère des endorphines et de l'ocytocine qui provoquent un effet de relaxation et calment l'anxiété. La sérotonine et la dopamine sont elles aussi sécrétées et procurent une sensation d'allégresse. Toutes ces hormones participent au bien-être de la femme enceinte et par conséquent à celui du fœtus.

* Source : Sondage PsychoEnfants/Plurielles.fr, 2006.

2 - Gérer ses émotions

À travers ses travaux, Boris Cyrulnik a montré le rôle que jouait la barrière placentaire durant la grossesse. Celle-ci laisse filtrer les réactions chimiques résultant des émotions maternelles. Si la femme est pessimiste ou angoissée, elle transmet au fœtus

des émotions contrastées. Ainsi, le stress chronique peut engendrer une baisse de la progestérone, une hormone qui permet au fœtus de bien s'accrocher à la paroi utérine. À l'inverse, une femme épanouie et heureuse libère de la sérotonine, une

hormone communément appelée "hormone du bonheur". Celle-ci passe à travers le placenta et confère à l'enfant un état de bien-être. D'où l'utilité de savoir gérer ses humeurs pour avoir un bébé plus zen.



Agir « Filtrer les réactions chimiques »

Carole Serrat est sophrologue et dispense des séances de relaxation dans plusieurs maternités de Paris. Elle est l'auteur d'*Une grossesse sans stress* aux éditions Vigot.

Pour maîtriser ses émotions, avant de se coucher, la femme peut s'accorder vingt minutes de relaxation. Pendant trois minutes, elle respire par le ventre, ce qui dégage le diaphragme qui est la zone émotionnelle. Puis, elle s'allonge, ferme les

yeux, entrouvre la bouche, relâche ses épaules, son ventre, le bas du dos. Un CD de relaxation peut l'aider. Enfin, elle imagine un paysage agréable et relaxant. L'anxiété s'évacue par le travail physique et le fœtus le perçoit. Grâce à ces séances, la future mère filtre les réactions chimiques, gagne en confiance, améliore sa respiration... ce qui a des répercussions positives sur son sommeil et son état de santé global.

En chiffres

59% des femmes ne se sont pas senties bien pendant au moins trois mois de leur grossesse.

61% des mères ont été inquiètes pendant ces neuf mois : 84% pour leur santé, mais aussi sur l'accueil matériel et le statut de mère.

41% des futures mères ont du mal à supporter les bons conseils de leurs proches.

Source : Ma vie en mieux et MammaFashion, 2011.

3 - Savoir lui parler

« Nous n'existons que parce que nous sommes reliés aux autres par la parole », écrivait Françoise Dolto. Ainsi, le langage de l'adulte touche l'enfant dès le stade préverbal, et ce même avant sa naissance. Outre les mots prononcés, c'est l'ensemble des gestes, des caresses, de

l'intonation, de la charge émotive, véhiculés lorsque l'on s'exprime, qui sont perçus par l'enfant. La parole, même pendant la grossesse, reconforte et stimule le fœtus. Dès sa 35^e semaine, son système auditif est quasiment semblable à celui de l'adulte. La voix de la mère, trans-

mise par les airs et par son propre corps, est encore mieux perçue que les autres. De même, les nouveau-nés reconnaissent et préfèrent la voix de leur mère à celle d'autres femmes. Le langage est l'un des facteurs à travailler pour apporter la sécurité affective à son bébé.

Agir

Fanny Marteau est psychologue clinicienne. Elle a travaillé au sein d'un pôle de périnatalité et exerce comme consultante dans un cabinet de gestion du stress.

Il est très important de parler au fœtus, mais sans le surinvestir. S'il s'habitue à entendre ses

parents lui parler, il éprouvera moins une sensation d'étrangeté à sa naissance car il aura déjà le sentiment de connaître cet environnement, ses parents. Certaines mères ont l'impression de se trouver face à un "bébé étranger" quand elles accouchent. Elles mettent du temps avant de se l'approprier.

« S'approprier la relation »

À mon sens, cela se retrouve moins lorsque l'on crée un lien fort pendant la grossesse. Outre le langage, on peut également entrer en relation avec le fœtus par le toucher, en jouant avec lui, en devinant où est son pied, en se massant le ventre, en pratiquant l'haptonomie.





ma grossesse

4 - Anticiper la fusion maternelle

Dès la grossesse, s'installent les prémices de ce que sera la "fusion maternelle"... une attitude particulière qui permet à la mère de ressentir les besoins de son bébé et de se concentrer sur son état de manière si absolue qu'elle mettra tout le

reste au second plan. C'est ce que Donald Winnicott appelait « la préoccupation maternelle primaire ». Celle-ci est nécessaire au développement du bébé, lui permettant de savoir que l'on pare à ses besoins et de se sentir en totale sécurité. Or

cette préoccupation maternelle primaire ne se commande pas et toutes les femmes ne sont pas dans cette fusion. Anticiper celle-ci pendant la grossesse permet de réfléchir à cette future relation.

nos outils

La shopping list

À partir du 7^e mois, préparez la chambre de votre futur bébé. Notez la liste des choses à acheter (berceau, table à langer, toise...) et cochez en face dès que c'est fait. Cette démarche vous aidera à mieux appréhender son arrivée, à vous sentir préparée matériellement et psychologiquement.

Le Fa Si La, écoutez !

La musique adoucit les mœurs ! Installez-vous confortablement, au calme, et choisissez un morceau qui vous plaît. Écoutez cette mélodie aussi souvent que vous le souhaitez. Votre bébé finira par la reconnaître et elle fera partie de ses repères rassurants. À chaque fois que vous la passerez, elle sera synonyme d'apaisement.

Agir « Se faire confiance »

Corinne Antoine est psychologue clinicienne et hypnothérapeute. Elle a écrit, entre autres, *La psychologie du couple*, chez Larousse.

par anxiété... Pour préparer cette fusion, je conseille de se baser sur son intuition et de se faire confiance tout en pensant aussi au bébé à venir. Je demande souvent aux femmes : « Serez-vous aidée pour vous en occuper ? Comment ferez-vous la nuit ? Souhaitez-vous l'allaiter ? » C'est une façon détournée de parler de l'accordage au bébé, de penser à sa relation à lui, d'encourager la femme à en discuter. Enfin, la parentalité, le lien au bébé se construisent au fil du temps.

Certaines femmes souhaitent devenir mères depuis longtemps mais ne sont pas dans la fusion. Elles ont du mal à toucher leur ventre, à visualiser leur bébé. C'est un refus de la grossesse qui n'est pas pour autant un refus de l'enfant. D'autres femmes sont très investies, lisent tout,

5 - Renforcer son couple

La psychanalyse s'est souvent échinée à répéter que la grossesse mettait forcément un couple à l'épreuve... la sexualité devenant, durant les neuf mois de gestation, plus capricieuse et la libido moins prévisible... L'homme, affirmait Freud, porte un regard

nouveau sur sa femme, la considérant comme une mère en devenir plus qu'une amante objet de fantasme. Pour nommer cette dichotomie, il parlait de « complexe de la Madone et de la Putain ». Quoi qu'il en soit, durant la grossesse,

l'homme peut se sentir exclu et la femme incomprise... Autant d'obstacles à dépasser pour être plus forts et permettre au bébé de venir de se sentir en sécurité, de bénéficier de l'amour de ses parents sans ressentir les tensions et non-dits.

À lire...

Une grossesse sans stress
Carole Serrat, Vigot

La psychologie du couple
Corinne Antoine, Larousse

Le baby-clash
Bernard Geberowicz
et Colette Barroux,
Albin Michel

Agir « Accepter le changement »

Bernard Geberowicz est psychiatre et thérapeute familial. Il est le coauteur de *Le baby-clash* chez Albin Michel.

Les hommes, surpris par le changement de libido de leur femme, ou qui craignent de faire mal au bébé ou autre, peuvent se confier, sans

honte, au médecin par exemple. Admettre qu'il y a un problème est un premier pas qui aide à le dépasser et à dédramatiser. L'homme ne doit pas se tenir à l'écart de la grossesse même s'il ne se sent pas encore père. La femme peut le rassurer dans sa légitimité. C'est au couple d'écrire son histoire et

d'exprimer au plus tôt ses insatisfactions pour éviter que les reproches ne s'ancrent. Les maîtres mots sont : l'écoute, l'empathie, l'échange et une complicité ludique. Il serait regrettable que chacun vive la grossesse de son côté de peur d'angoisser l'autre car c'est un beau moment à vivre à deux.