

# « Surmonter le baby blues par la parole et le toucher »

**Saint-Raphaël** La thérapeute spécialisée dans l'accompagnement à la parentalité Aurélie Pierron a participé, hier, au septième forum de la petite enfance, au Palais des congrès.

Cette professionnelle de la relation entre les mères et leurs bébés (de 0 à 12 mois) a tenu à rassurer les mamans qui, dans les jours qui suivent leur accouchement, éprouvent un découragement, voire un rejet de leur enfant. Un phénomène physiologique et psychologique (aussi parfois appelé le syndrome du troisième jour) normal qu'elle observe quotidiennement et face auquel elle accompagne des mamans dans son cabinet de la cité de l'Archange.

**Quels sont les chamboulements vécus par beaucoup de mamans après leur accouchement ?**  
Ils sont d'abord de nature hormonale. La maman doit se réapproprier son corps car elle vient de vivre quelque chose de significatif qu'elle a traversé plus ou moins bien selon les difficultés qu'elle a rencontrées. Mais même quand l'accouchement s'est bien passé, il y a une chute hormonale qui entraîne le baby blues que toutes les mamans connaissent et qui a été documenté scientifiquement.

**Comment se manifeste ce baby blues ?**  
Il s'agit d'une période d'à peu près trois jours durant laquelle la maman ne sait plus comment faire. Elle

peut passer par toutes les émotions, pleure tout le temps et alterne entre des phases d'euphorie et des phases de déprime durant lesquelles elle peut se sentir complètement perdue face à la tâche qui l'attend. Elle peut aussi ressentir une grande culpabilité.

**Arrive-t-il que des mères en veuillent à leur enfant ?**  
Bien sûr. Elles peuvent vivre des sentiments très paradoxaux. Elles peuvent être à la fois très heureuses et désemparées. D'un coup, la responsabilité et la culpabilité les écrasent. Elles se rendent compte que le nourrisson pleure et qu'elles ne savent pas comment interpréter ses larmes ni l'apaiser. Bref elles sont désorientées.

**Le bébé peut-il le ressentir ?**  
Oui, évidemment car il est connecté avec sa maman, même s'il n'y a plus ce lien qui les unissait pendant la grossesse. L'enfant est le prolongement de la maman. Il ne fait pas de différence entre lui et sa mère pendant les premiers mois. Cela génère des angoisses et donc des pleurs... Ce qui augmente la culpabilité de la maman.

**Le baby blues peut-il durer plus de quelques jours ?**



La thérapeute utilise la parole et le toucher pour aider les jeunes mamans à dépasser le baby blues. (Photo G. P.)

Oui. On parle alors de dépression post-partum. Cela peut durer plusieurs mois. C'est beaucoup plus profond et problématique. Il faut faire appel à un psychologue. Moi, je n'interviens pas dans ces cas de figure. C'est au-delà de mes compétences.

**Le regard des autres peut-il être difficile à supporter pour les femmes qui vivent un baby blues ?**  
Oui. L'entourage peut se demander pourquoi la personne pleure alors qu'elle vient de donner la

vie et devrait ressentir un grand bonheur. La maman, peut alors se sentir jugée, anormale, pas à la hauteur. Tout le monde y va de son conseil... Et l'intéressée est perdue.

**Comment venez-vous en aide à ces femmes ?**  
J'interviens dès la sortie de la maternité et j'écoute toutes leurs angoisses ainsi que tous leurs doutes. Je ne suis pas là pour apporter des solutions toutes faites comme la plupart des gens le font. Je suis là pour les écouter afin qu'elles

surmontent le baby blues. Il s'agit d'une écoute active. Cela consiste à accepter d'entendre des sentiments très ambivalents et les accueillir sans jugement. Au lieu de donner des conseils, je reformule les paroles de la personne, ce qui lui permet de trouver elle-même sa solution.

**Hormis la parole, par quels autres moyens peut-on leur apporter du bien-être ?**  
Étant également réflexologue de formation, je dispense des séances

d'accompagnement par le toucher. L'idée est de surmonter le baby blues par la parole et le toucher. Il ne s'agit pas d'une technique de massage. Je donne aux mamans des conseils pour qu'elles effectuent un toucher contenant. Il y a une façon de toucher le bébé qui va l'aider à se sentir en sécurité. Il s'agit d'un toucher en conscience, comme une sorte de méditation. La maman est présente entièrement pour son bébé. Elle pose ses mains sur lui en lui parlant et en lui expliquant ce qu'elle va lui faire. C'est un peu comme quand on fait du peau à peau en maternité avec des prématurés. S'il se sent sécurisé, il pleurera moins et sa maman ira mieux. Tout est lié.

**Que dire aux mamans qui ressentent ce phénomène ?**  
Il faut leur dire que c'est tout à fait normal de ressentir une ambivalence et de parfois se sentir nulle et dépassée. Il faut l'accueillir plutôt que de vouloir se débarrasser de ce sentiment en trouvant des occupations pour ne plus y penser.  
**PROPOS RECUEILLIS PAR GREGORY PARIGI**  
gparigi@ntematin.fr  
Rens. : aureliepierron83@gmail.com  
et 06.73.14.45.01.

## Nettoyage citoyen sur le littoral de l'agglomération

Ils auraient pu faire une grasse matinée ou profiter de la plage comme tout le monde, étendus sur une serviette. Mais au lieu de ça, ils ont choisi de se briser le dos en ramassant déchets et emballages abandonnés sur les galets ou sur le sable. À Saint-Raphaël et à Fréjus, des dizaines d'anonymes ont enfilé les gants, hier matin, répondant à l'appel lancé par les municipalités et des associations. À l'occasion du World Cleanup Day, ils ont participé à une opération de nettoyage citoyen. « Cha-



Ramassage de masques à Beauvillage.

que jour, je prends toujours deux sacs quand je sors, expliquait une bénévole sur la plage de Beauvillage. Un pour les déjections de mon chien et un autre pour les déchets. C'est toujours l'occasion d'engager la discussion avec les curieux. J'ai réussi à convaincre plusieurs personnes de faire de même ». D'autres étaient venus en groupe, comme Stéphane, qui était accompagné d'une cinquantaine de collègues de travail équipés de pinces.

### Des plages plutôt propres

Si, pour la seule commune de Fréjus, les bénévoles ont rempli deux bacs de 660 litres d'emballages et un autre bac de déchets ménagers, beaucoup s'accordaient sur la propreté relative des plages de l'agglomération. « On s'attendait à trouver plus de cochonnettes que cela, expliquait Stéphane. C'est dans les sous-bois et sur les parkings qu'on retrouve le plus de déchets ». Et parmi ces déchets, on trouve évidemment de plus en plus de masques. Ce qui a inspiré cette pensée à une participante : « Les masques sont les nouveaux mégots ».

GREGORY PARIGI



Pour la seule commune de Fréjus, les bénévoles ont rempli deux bacs de 660 litres d'emballages et un autre bac de déchets ménagers. (Photos G. P.)

# « Surmonter le baby blues par la parole et le toucher »

**Saint-Raphaël** La thérapeute spécialisée dans l'accompagnement à la parentalité Aurélie Pierron a participé, hier, au septième forum de la petite enfance, au Palais des congrès.

Cette professionnelle de la relation entre les mères et leurs bébés (de 0 à 12 mois) a tenu à rassurer les mamans qui, dans les jours qui suivent leur accouchement, éprouvent un découragement, voire un rejet de leur enfant. Un phénomène physiologique et psychologique (aussi parfois appelé le syndrome du troisième jour) normal qu'elle observe quotidiennement et face auquel elle accompagne des mamans dans son cabinet de la cité de l'Archange.

## Quels sont les chamboulements vécus par leur accouchement ?

Ils sont d'abord de nature hormonale. La maman doit se réapproprier son corps car elle vient de vivre quelque chose de significatif qu'elle a traversé plus ou moins bien selon les difficultés qu'elle a rencontrées. Mais même quand l'accouchement s'est bien passé, il y a une chute hormonale qui entraîne le baby blues que toutes les mamans connaissent et qui a été documenté scientifiquement.

## Comment se manifeste ce baby blues ?

Il s'agit d'une période d'à peu près trois jours durant laquelle la maman ne sait plus comment faire. Elle

peut passer par toutes les émotions, pleure tout le temps et alterne entre des phases d'euphorie et des phases de déprime durant lesquelles elle peut se sentir complètement perdue face à la tâche qui l'attend. Elle peut aussi ressentir une grande culpabilité.

## Arrive-t-il que des mères en veuillent à leur enfant ?

Bien sûr. Elles peuvent vivre des sentiments très paradoxaux. Elles peuvent être à la fois très heureuses et désemparées. D'un coup, la responsabilité et la culpabilité les écrasent. Elles se rendent compte que le nourrisson pleure et qu'elles ne savent pas comment interpréter ses larmes ni l'apaiser. Bref elles sont désorientées.

## Le bébé peut-il le ressentir ?

Oui, évidemment car il est connecté avec sa maman, même s'il n'y a plus ce lien qui les unissait pendant la grossesse. L'enfant est le prolongement de la maman. Il ne fait pas de différence entre lui et sa mère pendant les premiers mois. Cela génère des angoisses et donc des pleurs... Ce qui augmente la culpabilité de la maman.

## Le baby blues peut-il durer plus de quelques jours ?



La thérapeute utilise la parole et le toucher pour aider les jeunes mamans à dépasser le baby blues.

Oui. On parle alors de dépression post-partum. Cela peut durer plusieurs mois. C'est beaucoup plus profond et problématique. Il faut faire appel à un psychologue. Moi, je n'interviens pas dans ces cas de figure. C'est au-delà de mes compétences.

## Le regard des autres peut-il être difficile à supporter pour les femmes qui vivent un baby blues ?

Oui. L'entourage peut se demander pourquoi la personne pleure alors qu'elle vient de donner la

vie et devrait ressentir un grand bonheur. La maman, peut alors se sentir jugée, anormale, pas à la hauteur. Tout le monde y va de son conseil... Et l'intéressée est perdue.

## Comment venez-vous en aide à ces femmes ?

J'interviens dès la sortie de la maternité et j'écoute toutes leurs angoisses ainsi que tous leurs doutes. Je ne suis pas là pour apporter des solutions toutes faites comme la plupart des gens le font. Je suis là pour les écouter afin qu'elles

surmontent le baby blues. Il s'agit d'une écoute active.

Cela consiste à accepter d'entendre des sentiments très ambivalents et les accueillir sans jugement. Au lieu de donner des conseils, je reformule les paroles de la personne, ce qui lui permet de trouver elle-même sa solution.

## Horrmis la parole, par quels autres moyens peut-on leur apporter du bien-être ?

Étant également rééducatrice de formation, je dispense des séances

## Que dire aux mamans qui ressentent ce phénomène ?

Il faut leur dire que c'est tout à fait normal de ressentir une ambivalence et de parfois se sentir nul et dépassée. Il faut l'accueillir plutôt que de vouloir se débarrasser de ce sentiment en trouvant des occupations pour ne plus y penser.

**PROPOS RECUEILLIS PAR  
GRÉGORV PARIGI**

gparigi@nicematin.fr  
Rens. : aureliepierron83@gmail.com  
et 06.73.14.45.01.

# Nettoyage citoyen sur le littoral de l'agglomération

Ils auraient pu faire une grasse matinée ou profiter de la plage comme tout le monde, étendus sur une serviette. Mais au lieu de ça, ils ont choisi de se briser le dos en ramassant déchets et emballages abandonnés sur les galets ou sur le sable. À Saint-Raphaël et à Fréjus, des dizaines d'anonymes ont enfilé les gants, hier matin, répondant à l'appel lancé par les municipalités et des associations. À l'occasion du World Cleanup Day, ils ont participé à une opération de nettoyage citoyen. « Char-



Ramassage de masques à Beau rivage.

que jour, je prends toujours deux sacs quand je sors, expliquait une bénévole sur la plage de Beau rivage. Un pour les déjections de mon chien et un autre pour les déchets. C'est toujours l'occasion d'engager la discussion avec les curieux. J'ai réussi à connaître plusieurs personnes de faire de même ». D'autres étaient venus en groupe, comme Stéphanie, qui était accompagnée d'une cinquantaine de collègues de travail équipés de pinces.

## Des plages plutôt propres

Si, pour la seule commune de Fréjus, les bénévoles ont rempli deux bacs de 660 litres d'emballages et un autre bac de déchets ménagers, beaucoup s'accordaient sur la propreté relative des plages de l'agglomération. « On s'attendait à trouver plus de cochonneries que cela, expliquait Stéphanie. C'est dans les sous-bois et sur les parkings qu'on retrouve le plus de déchets ». Et parmi ces déchets, on trouve évidemment de plus en plus de masques. Ce qui a inspiré cette pensée à une participante : « les masques sont les nouveaux mégots ».

GRÉGORV PARIGI



Pour la seule commune de Fréjus, les bénévoles ont rempli deux bacs de 660 litres d'emballages et un autre bac de déchets ménagers. (Photos G. P.)