

Quand l'accouchement traumatise

MATERNITÉ Une femme sur trois juge son accouchement traumatisant. Cette souffrance psychologique demeure mal reconnue dans la société, avec des conséquences pour la mère autant que pour l'enfant

PASCALINE MINET
 @pascalineminet

«Plusieurs mois après mon accouchement, je me suis mise à ressasser des idées noires. Je me disais que c'était ma faute si la naissance de ma fille s'était mal passée, que je ne savais pas accoucher. Et que par conséquent, je n'étais pas faite pour être mère.» Chantal, 37 ans, infirmière à Lausanne, a vécu la venue au monde de sa fille – aujourd'hui âgée d'1 an et demi – comme une épreuve très douloureuse.

Son expérience est loin d'être isolée: des études ont montré qu'environ une femme sur trois juge son accouchement traumatisant. Près d'une sur dix souffrirait même de troubles de stress post-traumatique, avec des cauchemars et des flash-back, comme en connaissent les vétérans de retour de zones de combat. Aujourd'hui bien documentée, cette souffrance psychologique demeure pourtant mal prise en charge par le personnel soignant, et peu entendue par la société en général. Avec des conséquences autant pour la santé de la mère que pour celle du père et de l'enfant.

«Les pathologies fœtales, par exemple une prématurité ou un handicap, et les problèmes de santé maternels accroissent le risque d'accouchement traumatique, indique Manuella Epiney, gynécologue à la consultation d'obstétrique des Hôpitaux universitaires de Genève, qui s'exprimait lors d'un forum consacré aux accouchements traumatisants organisé récemment à Lausanne. Mais même quand tout va bien d'un point de vue médical, l'accouchement peut être mal vécu.»

«A bout de nerfs»

C'est le cas de Chantal, qui s'excuse presque de témoigner d'un accouchement «banal»: «J'avais le projet d'accoucher en maison de naissance. Mais après des dizaines d'heures de travail, et l'enfant qui ne venait toujours pas, on m'a transférée à la maternité. Cela m'a déjà demandé un gros effort d'adaptation. Finalement, une césarienne en urgence a été décidée car ma fille était mal positionnée. Mais quand je suis arrivée au bloc, j'étais à bout de nerfs et j'ai paniqué. J'ai eu peur pour ma vie et celle de mon enfant, je crois que j'ai déliré. J'ai pu voir ma fille quelques instants après sa naissance, puis on m'a endormie. C'est mon compagnon qui est resté avec elle pendant ses premières heures de vie.»

De son côté, Charlotte, aujourd'hui âgée de 38 ans et mère d'un garçon de 3 ans et demi, a cumulé les difficultés, avec de nombreux problèmes de santé durant la grossesse et un risque de prématurité de son enfant qui l'ont clouée au lit pendant des semaines. Elle aussi a dû subir une césarienne en urgence, dont elle garde un souvenir très amer. «Pendant l'intervention, j'ai entendu le médecin dire qu'il était pressé, car il avait un autre rendez-vous. Et après la naissance, lorsque l'effet de l'anesthésie s'est dissipé, j'ai eu très mal au ventre. On me répétait que c'était normal. Sauf qu'en fait, ma vessie avait été perforée! J'ai dû me faire réopérer.»

Quelques heures après l'intervention, Charlotte est transférée dans un autre hôpital pour des examens complémentaires, car on lui a découvert une pathologie cardiaque – heureusement sans gravité. Elle est alors séparée de son fils, et ne peut pas l'allaiter comme elle le souhaitait. Elle conserve une forte rancune envers les professionnels qui se sont occupés d'elle: «J'ai subi une erreur médicale mais je n'ai pas reçu d'excuse. J'ai eu l'impression qu'on me faisait porter la responsabilité de

AGENDA

Exposition «ReNaissance»
 Une exposition consacrée aux événements traumatisants liés à la naissance sera visible au Forum de l'Hôtel de Ville de Lausanne début 2017. Cet événement est organisé dans le cadre des 100 ans de la Maternité de Lausanne. Divers forums publics sont aussi prévus à cette occasion. Infos sur: www.chuv.ch/dgo.



Plusieurs facteurs peuvent rendre un accouchement traumatisant: l'âge de la mère peut en être un. (AMELIE-BENOIST / BSIP)

10%

C'est la proportion des femmes qui souffriraient de stress post-traumatique à la suite d'un accouchement.

tout ce qui m'arrivait. Je me suis sentie humiliée.»

Les mauvais rapports avec le personnel médical peuvent nettement contribuer à faire de l'accouchement un épisode traumatisant. «Il est crucial de bien informer les femmes afin qu'elles comprennent ce qui leur arrive et les soins qui leur sont prodigués. Cependant, dans un système rationalisé comme celui de la Maternité, les équipes n'ont pas toujours autant de temps qu'elles le souhaiteraient pour s'occuper des patientes», relève Brigitte Jacquat-Bitsch, sage-femme et cheffe de service au CHUV, à Lausanne. Une mauvaise prise en

charge de la douleur, l'impression de perdre le contrôle ou d'être prise au piège, l'obligation de s'adapter rapidement à de nouveaux événements qui ne correspondent pas à l'idée qu'on s'était faite de la naissance sont autant d'autres éléments bouleversants souvent cités par les femmes.

Les accouchements difficiles laissent des traces chez celles qui en font l'expérience. Très éprouvée, Charlotte a plongé dans la dépression: «Je pleurais énormément, je ne supportais pas d'entendre parler de bébés. J'avais l'impression que mon existence n'avait aucun sens et que mon fils serait plus heureux sans moi.» Se faire licencié de son poste de professeur de management dans une école hôtelière n'a pas aidé la jeune mère.

Forcément rayonnante

Plusieurs années se sont écoulées depuis et Charlotte va mieux, mais elle a des difficultés relationnelles avec son fils. «Il ne supporte pas d'être séparé de moi, il peut devenir très violent. Il a lui aussi souffert des

conséquences de mon accouchement. Nous le faisons suivre par un psychologue.» Les spécialistes estiment qu'un accouchement traumatisant peut avoir un impact négatif sur l'allaitement et plus globalement sur la relation entre la mère et l'enfant. Ce type d'événement peut aussi bousculer le couple. Enfin, les accouchements éprouvants seraient à l'origine d'une partie des demandes de césarienne planifiée lors des grossesses suivantes.

Une meilleure prise en charge médicale post-partum pourrait certainement venir en aide aux mères en difficultés. Mais pour Charlotte et

«On me disait, ton enfant est en bonne santé, de quoi tu te plains?»

CHARLOTTE, 38 ANS

Chantal, c'est surtout le regard de la société sur la maternité – forcément rayonnante – qui doit changer. «Les gens ne comprennent pas qu'on puisse être mère et souffrir. On me disait, ton enfant est en bonne santé, de quoi tu te plains? Je me suis éloignée de nombreux amis à la suite de cette expérience», relate Charlotte. Qui s'estime toutefois chanceuse d'avoir bénéficié du soutien de son compagnon.

Quant à Chantal, elle explique que c'est la reconnaissance d'autres femmes qui l'a le plus aidée: «J'ai participé à un groupe de discussions avec des mamans, dont certaines ont mis au monde des enfants avec de gros problèmes de santé. Bien que leur situation soit pire que la mienne, elles ne m'ont pas jugée. C'était comme si on m'accordait enfin le droit d'avoir souffert lors de mon accouchement. Cela m'a énormément soulagée.» Mieux reconnaître les difficultés éprouvées par certaines mères lors de la naissance de leur enfant constitue donc un authentique enjeu de santé publique. ■

«Le meilleur remède est de s'entourer»

INTERVIEW Antje Horsch est psychologue et responsable de recherches au Département femme-mère-enfant du CHUV et de l'Université de Lausanne, spécialiste des problèmes de santé mentale périnataux



ANTJE HORSCH, PSYCHOLOGUE

Certaines femmes présentent-elles plus de risques que d'autres d'avoir un accouchement traumatisant? Cela peut arriver à tout le monde. Cependant, nos études montrent que les femmes qui souffrent de troubles psychiatriques ou qui ont déjà vécu des événements traumatisants comme des abus sexuels risquent davantage de vivre un accouchement difficile. C'est aussi globalement le cas des femmes plus âgées, de celles qui se trouvent dans des situations sociales ou économiques ardues, et de celles qui souffrent de tocophobie, la peur excessive de l'accouchement. Pendant l'accouchement lui-même, les

complications obstétriques, la douleur, le sentiment de perte de contrôle et le manque de soutien des professionnels constituent aussi des facteurs de risques. Enfin, après la venue au monde de l'enfant, l'isolement social et des événements externes tels qu'un décès dans la famille ou la perte d'un emploi peuvent contribuer à transformer négativement la perception subjective de la naissance.

Quels conseils donnez-vous aux femmes qui éprouvent des difficultés psychologiques après un accouchement? Il est normal d'avoir des pensées et des émotions négatives quelques jours après avoir mis au monde un enfant: ce phénomène très courant est lié à un changement hormonal, on parle de *baby blues*. Mais si ces problèmes se prolongent plus de 3 à 4 semaines, et s'accompagnent de cauchemars ou de flash-back, il peut s'agir d'un syndrome de stress post-traumatique. Il est alors conseillé de consulter un spécialiste pour se faire accompagner. Par ailleurs, si les parents s'interrogent sur la prise en charge dont ils ont fait l'objet à la maternité, ils devraient demander un rendez-vous avec l'équipe soignante afin d'éclaircir la situation. Sinon, le meilleur des remèdes est de s'entourer, et de partager son expérience avec ses proches ou avec d'autres parents

concernés. Enfin, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide pour des aspects pratiques, par exemple si on a du mal à allaiter. Si on a déjà vécu un accouchement éprouvant, chaque difficulté supplémentaire accroît le risque de dépression.

Et le père dans tout ça? Peut-il aussi souffrir d'un accouchement traumatique? Il y a eu moins d'études menées chez les pères que chez les mères. Mais on estime tout de même que le risque de dépression postnatale est de 5 à 6% chez les pères, six mois après la naissance de leur enfant. Une proportion d'hommes comparable souffrirait de stress post-traumatique à la suite de l'accouchement de leur compagne. Cela montre bien qu'après la naissance d'un enfant, il faut non seulement s'intéresser à l'état de santé de la mère, mais aussi demander au père comment il va! ■ PROPOS RECUEILLIS PAR P. M.