

ÈVE SIMONET



↑ **BIG** ⚡ **BANG** ↓ → **BABY** ↩



**FATIGUE, HÉRITAGES FAMILIAUX,
CONDITIONNEMENTS...**



COMPRENDRE ET SURMONTER

CE QUE VOUS RESSENTEZ QUAND

L'ARRIVÉE DE BÉBÉ REBAT TOUTES

LES CARTES DANS VOS RELATIONS



Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Shutterstock /Ohn Mar p. 12; /ArtParnyuk p. 13;
/Random Illustrator (picto mégaphone); /art of line p. 120;
/pikepicture p. 121; /o_m-lova (picto poussette); /afife melisa
gonceli p. 12, 42, 88, 89, 167; /artnLera p. 12, 43, 120.

Mise en pages : PCA

Relecture/correction : Muriel Galichet et Caroline Puleo

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN: 978-2-416-01112-2

ÈVE SIMONET



↑ BIG ⚡

BANG ↓



→ BABY ↩

FATIGUE, HÉRITAGES FAMILIAUX,
CONDITIONNEMENTS...



COMPRENDRE ET SURMONTER

CE QUE VOUS RESSENTEZ QUAND

L'ARRIVÉE DE BÉBÉ REBAT TOUTES

LES CARTES DANS VOS RELATIONS



 Éditions
EYROLLES



SOMMAIRE



Introduction	9
Chapitre 1. Une nouvelle rencontre avec soi	13
Comprendre l'impact psychologique et physique d'une naissance.....	14
Changement de corps.....	15
Perte d'identité psychologique.....	16
Une seconde «adolescence».....	17
Un nouveau rôle.....	19
L'heure de l'introspection.....	21
Un sentiment d'insécurité et de manque d'information.....	22
Le concept de crise.....	25
La peur du changement.....	26
La solitude.....	27
L'injonction de réussite sociale.....	28
La dépression du post-partum.....	29
Une opportunité de changement.....	32
Déconstruire le mythe de l'instinct maternel.....	35
S'engager.....	38

Chapitre 2. Le couple	43
Identifier la source de nos fantasmes.....	45
L'image de la famille parfaite.....	48
L'idée d'un-e partenaire «guérisseur-se».....	50
Les déséquilibres au sein du couple.....	55
La fatigue.....	57
Le déséquilibre d'investissement.....	59
Le manque d'empathie du coparent.....	65
Déconstruire les stéréotypes toxiques.....	72
Les idées préconçues sur le genre.....	72
Réapprendre à fonctionner ensemble.....	78
Chapitre 3. L'héritage générationnel	89
L'accès à l'information : la clé.....	91
Les stratégies dites d'«évitement».....	95
Vers un changement de paradigme.....	98
Le mal sans nom.....	101
Reine isolée du foyer.....	104
Le divorce et l'accès à l'emploi.....	107
Relire son histoire.....	109
Se confronter à ses souvenirs d'enfance.....	109
Se confronter à ses parents.....	111
Cultiver de nouveaux liens.....	114
Quelques pistes à explorer.....	115
Les thérapies alternatives.....	116
Chapitre 4. Les mères en colère	121
L'espace public.....	123
Les infrastructures.....	124
L'urbanisme.....	131

Les droits des enfants	140
La convention collective des droits de l'enfant.....	141
Vers la fin de la violence.....	144
Le travail	149
Violence physique.....	152
Violence psychologique.....	153
Conclusion	159
Bibliographie	163
Ressources	165
Mon carnet d'introspection	167





Chapitre 1

UNE NOUVELLE RENCONTRE AVEC SOI



J'ai mis ce qui m'a semblé une éternité à mettre des mots sur ce que le fait de devenir mère a changé au fond de moi. La première année de post-partum, j'ai très vite pu constater les changements et les chocs physiques que cette naissance avait provoqués. J'ai compris dans la douleur que n'avoir jamais vu de corps en post-partum avant le mien avait eu une conséquence très néfaste : celle de m'avoir fait croire que ce corps n'existait pas.

J'ai grandi en pensant que la mise au monde d'un bébé n'avait aucune incidence par la suite. Je tiens pour responsables les éditeurs de magazines féminins que je consommais en grande quantité dans ma jeunesse. Nous étions dans les années 2000 et l'heure d'Instagram et du mouvement *body positive*¹ n'avait pas encore sonné.

1. Le mouvement «body positivisme» est une initiative sociale et culturelle axée sur la promotion de l'acceptation de soi et de l'estime de soi, indépendamment de la forme corporelle, de la taille, de l'apparence physique ou des normes traditionnelles de beauté. Il vise à défier les stéréotypes et les normes irréalistes imposés par les médias et la société.

De même, j'ai vite constaté que l'allaitement, par exemple, que l'on m'avait présenté comme quelque chose de naturel – sous-entendu physiologique, donc inné – était pour moi tout sauf facile, voire extrêmement difficile.

Depuis quelques mois, et notamment grâce au mouvement #monpostpartum initié par Masha Sacré, Morgane Koresh, Illana Weizman et Ayla Linares, les mœurs ont beaucoup évolué quant à l'information sur le post-partum immédiat. Les langues se sont déliées grâce aux femmes courageuses qui ont osé remettre la sacro-sainte maternité en question sur les réseaux sociaux; elles ont su clamer haut et fort que les premiers mois de post-partum sont souvent plus proches du chaos que de l'idylle.

COMPRENDRE L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE D'UNE NAISSANCE

Je ne m'attarderai pas sur la question du post-partum immédiat puisque je la traite dans *La naissance d'une mère* (Mango Society, 2023), mon premier livre tiré de mon documentaire *Post-partum*.

Ce qui m'intéresse ici, et ce qui est beaucoup moins évoqué, c'est l'impact psychologique d'une naissance : ce qu'elle va provoquer dans notre tête, dans notre cœur, dans notre couple et dans notre famille, ainsi que dans notre relation aux autres.

Il faut un certain temps avant de pouvoir comprendre ce qui se joue pendant cette grande période de réaménagement psychique. Il faut du recul, beaucoup. Personnellement, il m'aura fallu de nombreuses lectures, de nombreuses heures à parler avec d'autres mères et professionnelles du sujet.

C'est presque impossible de saisir vraiment l'étendue de notre transformation en temps réel, puisque tout est mouvant.

