

Désordre dans la parentalité et l'allaitement :

Ordre naturel de la vie ?

Régine Prieur : sage-femme, psychologue

r.prieur@wanadoo.fr

L'histoire de cette intervention est déjà en soi une illustration du thème de la journée. Quand j'ai reçu le mail du FRAGE me demandant si je voulais bien intervenir, j'étais sur le plan de ma curiosité personnelle complètement happée par quelques livres sur les avancées de la science. J'y lisait qu'après Newton, son déterminisme et sa vision d'une réalité explicable puis le siècle des lumières et sa foi en la raison, la nouvelle physique du 20ème et 21ème siècle avait amené la relativité, le chaos, l'incertitude et pour la première fois de ma vie je m'intéressais à la physique et aux nouvelles sciences dures.

Cette nouvelle grille de lecture du monde (réf 1) soutient que les systèmes complexes et quoi de plus complexe que l'humain sont constamment travaillés par des processus chaotiques, des fluctuations, des bifurcations, des instabilités, l'ordre étant dynamique. Le chaos serait un comportement normal de la nature, moins chaotique qu'il n'y paraît mais gouverné par un ordre dynamique

sous-jacent. De l'ordre « déguisé » en désordre (James Gleick dans la théorie du chaos). Le trop ordonné serait pathologique.

J'y découvrait une compréhension du monde qui mettait des mots sur ma propre vision de la vie au travers des parents et des bébés que je côtoie tous les jours bien mieux que les représentations pédiatriques actuelles, avec lesquelles je suis le plus souvent en désaccord. Tout le titre que j'avais choisis complètement sans réfléchir prenait du sens.

Un des auteurs y précisait que les sciences humaines sont en général en retard de un siècle sur les sciences dures. Nous voilà un bon siècle après. Donc peut être que le temps où la parentalité, le bébé et son instabilité permanente, ses paradoxes et les nôtres en tant que parents etc.... seront mieux accepté et compris. Et que l'on cessera de vouloir ordonner un peu trop la parentalité dans des représentations normatives, standardisées et trop réglées donc statiques et mortifères.

Que disent les parents dans leur vécu

« Je ne peux jamais savoir. Un jour je le comprends puis plus du tout le lendemain, rien n'est jamais stable. Mes copines m'ont dit : prépare-toi au chaos absolu mais j'étais loin du compte »

« Et quand les autres me disent « Alors ça y est tu es comblée », la culpabilité de ne pas l'être me terrasse. Mais vraiment comment peut-on être comblée par un bébé qui ne vous lâche

quasiment jamais de jour comme de nuit, en semaine comme les weekends, qui ne dort deux heures d'affilées dans la journée, que si on le balade, et pas plus de 30 à 45 minutes dans son berceau, et qui la nuit parfois ne dort que sur moi ou mon mari ? »

Une autre :

« C'est un véritable tsunami pour moi, je ne maîtrise plus rien, je n'ai le temps de rien, ma vie est complètement chaotique, parfois je me dis que je me suis trompée que je ne suis pas faite pour être mère, on devrait nous le dire avant, c'est trop dur. Il y a un vrai deuil douloureux à faire sur sa vie d'avant »

« Mille fois pire et mille fois mieux que ce que j'avais imaginé » disait une mère.

On peut donc comprendre l'importance du thème de ces journées et sa justesse tant il représente le vécu interne des parents, en particulier au démarrage de leur vie avec leur bébé. Période à laquelle que je vais m'intéresser tout particulièrement aujourd'hui.

D'où vient cette impression de chaos exprimée par les parents et que pouvons-nous faire face à ça ?

Ce sentiment de désordre repose sur deux niveaux, il me semble :

Il décrit à la fois le rythme du bébé lui-même et son instabilité permanente mais décrit aussi le chaos dans le vécu interne des parents et en particulier des mères

Prenons le bébé pour commencer

Le rythme du bébé est-il chaotique ? En tout cas il n'est pas comme on l'avait imaginé ou comme on nous le fait croire trop souvent encore :

« Oui leur dit -ton trop souvent encore, votre bébé sera difficile quelques jours puis après la montée de lait se règlera avec une tété environ toutes les trois heures, à environ 8 tétées par jour puis diminuera ensuite progressivement sa fréquence et dormira toute la nuit (enfin si vous faites ce qu'il faut pour ça) à environ quatre mois ou quand il aura atteint les 5 kilos. Le monde des puériculteurs est encore trop pétri de règles qui viennent d'on ne sait où, des prévisions qui ne se réalisent jamais et ont une particulièrement forte capacité à ne pas voir la réalité des bébés tels qu'ils sont dans la vraie vie.

Si on en croie les théories du chaos, le désordre peut avoir un sens sous-jacent. Qu'en est-il dans le cas du bébé ?

L'inachèvement important du bébé, son immaturité et donc son extrême dépendance et particulièrement les quatre premiers mois est le socle qui explique les comportements du bébé dans cette période-là. Le premier trimestre de la vie du bébé devrait plutôt être appelé le quatrième trimestre de la grossesse. À la naissance, le

système nerveux, et particulièrement le cerveau, de l'être humain est nettement moins développé que chez les autres primates. Et le premier trimestre représente la période où la croissance est la plus spectaculaire.

Une étude récente californienne (réf 2) sur 87 nouveau nés a montré que le volume total du cerveau à la naissance était du tiers de sa taille adulte. Il augmentait d'environ 1% par jour dès la naissance pour descendre progressivement à 0,4% par jour à 3 mois. La croissance était de 64% ces trois premiers mois (15% la deuxième année). C'est le cervelet, qui contrôle le mouvement, la coordination et l'équilibre, qui croît le plus vite les premiers temps (en moyenne 102%).

Le système intestinal (son deuxième cerveau) est lui aussi immature et vierge à la naissance. Sa colonisation rapide, mais pas assez à notre goût, va rendre son travail difficile jusqu'à trois, quatre mois environ puis s'apaiser ensuite sans que nous n'y fassions rien.

J'ai toujours pensé que la vie des bébés de moins de quatre mois n'est pas facile. Les études montrent l'existence de pleurs d'environ 2 h par jours jusqu'à environ 3 et 4 mois qui redescendent à une heure par jour ensuite, essentiellement au moment des endormissements d'ailleurs. ET on ne dira jamais assez la violence des pleurs du bébé pour les parents.

Cette immaturité induit des comportements dans ce « quatrième trimestre » qui vont être très désorientants pour les parents :

- Téter entre 8 à 20 fois par jour, avec deux à trois tétées la nuit ou plus. Cette extrême fréquence est liée à son organisation en micro tétées, à la taille de son estomac, à la capacité de stockage progressivement grandissante de la mère et utile à l'installation d'une bonne production de lait etc...

- Ne pas prendre un repas en continu, mais en petits plats successifs, avec des pauses entre les plats, donnant l'impression de très longues tétées et que le bébé est « pendu au sein » une large partie du temps.

Combien de fois entend-t-on les professionnels dire aux parents :

« Stimulez le bébé, ne le laissez pas s'endormir etc. »

« Il a pris l'essentiel de sa ration les 10 premières minutes »

Mais ce comportement n'est pas plus un problème, que de ne pas tenir assis à la naissance. C'est un comportement normal dans son âge développemental et il passera tout seul entre un mois et demi et deux mois, avec tout d'un coup, l'apparition de tétées rapides.

Par contre en résistant à cette organisation normale, les parents vont désespérément faire patienter un bébé qui ne veut que son dessert pour pouvoir s'endormir tranquillement.

- Et tout ça de façon apparemment anarchique : la prise de repas suit plus son éveil que son appétit. Donc surtout après-midi, soir et début de nuit, le temps d'éveil augmentant, le nombre de tétées augmentent. Ce qui donne des soirées vraiment difficiles souvent avec des moments de grande agitation le soir où seul le sein, les bercements en marchant vont apaiser le bébé.

- Ne pas souvent dormir plus de 45 minutes dans un berceau tant il faut du temps pour se départir du bercement utérin. Le nouveau-né a le « mal de terre ». Il est comme un navigateur parti de longs mois en mer et qui ne peut plus dormir dans un lit sans le clapotis et le bercement de la mer à son retour sur terre. Donc beaucoup ne dormiront deux ou trois heures d'affilées dans la journée que si l'on marche avec lui dans les bras ou en portage. Ce qui veut dire que l'on ne peut pas en profiter pour dormir nous-même. Cela crée des besoins de portage et de proximité corporelle, de succion, d'enroulement qui dépassent souvent tout ce que les parents avaient imaginé.

- Dans les phases d'acquisition développementales (c'est d'ailleurs vrai toute la vie), le bébé est particulièrement

excité et son immaturité ne lui permet pas de réguler son excitation tout seul. Il va chercher frénétiquement le calme dans les bras, la marche ou le sein. Vers trois semaines par exemple, créant un deuxième tsunami dans les émotions maternelles et beaucoup d'inquiétude.

On peut même, si l'on affine l'observation, repérer des périodes à tonalité différente dans ce trimestre-là : les quinze premiers jours plutôt un bébé calme et dormeur, puis l'augmentation du temps d'éveil avec son corollaire, plus d'excitation et de pleurs, avec une accalmie parfois vers quatre mois.

La notion de développement n'est pas assez claire, il me semble, chez les professionnels du périnatal. Personne n'aurait l'idée de dire aux parents « Il va falloir que vous lui appreniez à marcher ». Tout le monde sait que l'enfant va passer tout seul de la station assise aux quatre pattes puis à la marche. Tout le monde comprend, pour la marche, ce qu'est le développement, inscrit génétiquement et personnel à chacun. Certains marchent à 9 mois d'autres à 18 mois. Mais tous les comportements que je viens de décrire sont sur cette même logique dans son axe développemental. Ils vont donc se modifier ou disparaître sans aucune action de notre part. Notre méconnaissance des comportements développementaux du nouveau-né et de leur disparition programmée ne nous permet pas de rassurer les parents. Au contraire, nous les inquiétons en leur demandant de

faire grandir ce bébé plus vite qu'il n'y est prêt. Nous leur faisons penser que ce qui est un comportement développemental normal est un comportement à corriger. Et cette lutte aggrave leur fatigue largement. Ils ont plus de chance de se reposer en gardant le bébé contre eux le soir qu'en passant leur soirée à essayer en vain de le poser dans son berceau pour ensuite réessayer de le calmer

Nous assimilons encore trop souvent la réponse aux besoins du bébé à un risque de mauvaises habitudes, à un esclavage, à une tyrannie, à une fusion trop forte etc.

« Attention si vous lui donnez trop, vous aller finir épuisée »

« Si vous lui donnez la main, il vous prendra le bras »

« Si vous le bercez, il ne pourra jamais dormir seul »

« S'il tète trop souvent, il prendra l'habitude de petits repas etc. et puis vous ne tiendrez jamais »

Aucun bébé, quand il va accéder au mouvement, ne va vouloir rester coincé dans une écharpe ou dans les bras. Il sera même difficile de retenir un bébé, curieux de tout, dans nos bras quelques instants d'autant plus qu'il aura été sécurisé par un portage attentif. Le besoin de portage connaît une première période d'accalmie vers quatre mois, puis ensuite après l'autonomie de mouvement (quatre pattes ou marche).

Une autre chose vient renforcer ce chaos et le rendre angoissant c'est la représentation uniforme que l'on cherche à donner

du bébé, il tète tant de fois par jour à 1 mois, puis tant de fois à trois etc., ne tète plus la nuit à tel âge, dort tant d'heures, alors que toute notre réalité clinique nous montre l'immense variété des bébés liée à la fois

- Aux différences de tempérament entre les bébés
- Aux différences dans leur âge d'acquisition développementale.
- Leur répartition autour de la courbe de gauss et non pas sur une moyenne. Ils tètent entre 7 et 20 fois, dorment entre 11 et 20h, boivent entre 600ml et 1L300, mangent des morceaux entre 4 et 8 mois, marchent entre 9 et 20 mois, dorment la nuit entre 2 mois et trois ans et tous sont « normaux ». Les moyennes présentées aux parents comme une réalité de la vraie vie, donne une vision très inexacte du bébé. De plus, ces moyennes sont souvent comprises comme un objectif à atteindre par tous les bébés. Ce qui est impossible et donc renforce les inquiétudes parentales.

Dans la plainte des mères et qui participe à ce sentiment de chaos, il y a aussi « aucun jour pareil ». D'où viennent ces écarts. Dans la théorie du chaos, il y a l'effet papillon. En un peu simple, petite variation, grand effet. Là aussi, il faut se rappeler la grande immaturité du bébé qui le rend très sensible aux variations contextuelles : le bruit, les stimulations différences etc . Ces variations parfois petites dans leur environnement ou dans leur état interne peuvent avoir des

effets intenses sur leur comportement et leur niveau d'excitation.

Et côté mère, d'où vient ce sentiment chaotique ?

Il me semble que la tonalité générale en est : émotivité, sentiments paradoxaux et contraires, lutte pour retrouver un sentiment de maîtrise, solitude.

Le bain d'hormones (10 fois plus que d'habitude) et le corps qui se restructure, renforcent l'émotivité. Mais traverser une période intense en fatigabilité, sommeil écourté, émotions fortes et paradoxales sans être sûre que cela est une bonne chose de répondre aux besoins du bébé et souvent dans une grande solitude, est tout bonnement terrifiant et l'on s'étonne du taux d'échec d'allaitement, du taux élevé de dépression du post-partum !!!

L'ambivalence de leurs sentiments revient en boucle chez les jeunes parents sous une immense culpabilité.

Le nouveau-né, avec ses pleurs et ses besoins intenses, comme l'adolescent d'ailleurs, n'est pas le plus simple à aimer en continu. Et c'est notre première rencontre avec nos sentiments maternels. La surprise devant cette réalité du bébé et de nos sentiments ambivalents est d'autant plus grande que nous sacralisons la maternité et que l'on ne les y prépare pas. Leur redire que l'amour pur

n'existe pour personne sauf dans les publicités pour couches et que plus le lien est proximal (nos maris, nos propres parents) plus les sentiments opposés coexistent. Pourquoi en serait-il autrement avec nos enfants ?

De plus, de la même façon que nous cherchons à standardiser le bébé, nous voulons standardiser et unifier l'expérience parentale. Un petit extrait de lecture canadienne pour répondre à ça :

« L'autre chose qui me frappe dans le rapport des femmes à la maternité, c'est la recherche constante d'une seule vérité applicable à toutes. Je remarque souvent que les femmes vont affirmer par rapport à leur maternité des choses du genre : « les femmes disent qu'être enceinte c'est le plus beau moment de leur vie, c'est n'importe quoi ou au contraire « Contrairement à tout ce qu'on dit c'est pas si pire , l'allaitement » il semble chaque fois nécessaire de poser son expérience personnelle comme une nouvelle norme (les autres mères idéalisent, les autres femmes enceintes exagèrent, etc.), comme s'il n'était pas possible que la maternité soit chaque fois une expérience uniqueune partie de son caractère unique tient justement au fait que c'est une expérience corporelle intense.....comme le rapport au corps est quelque chose d'extrêmement intime, très peu verbalisé et pétri de non-dit, la maternité est un terreau fertile pour des expériences émotives qui ne peuvent sans doute jamais servir de barème commun. Qu'est-ce qu'une maternité normale ? Un truc aussi rare qu'un rapport au corps

normal, j'imagine ? » Fanny Brit : Les tranchées : maternité, ambiguïté et féminisme en fragment (ref 3).

Bien sûr après quatre mois, ce n'est pas l'autonomie, les besoins sont encore forts, les réveils de nuit vont encore être là pendant des mois, l'excitation dans certaines périodes d'acquisition développementale aussi. Mais plus de légèreté s'installe, plus de relais sont possibles etc... Quand j'observe un bébé de quatre mois, par rapport à celui de la naissance, je suis toujours saisie par l'immense chemin qu'il a parcouru en si peu de temps.

Et nus soignants ou accompagnant que faire dans ce désordre .

Notre rôle, il me semble, dans cette période de la vie est de soutenir les parents et valoriser ce travail harassant que représente ce quatrième trimestre de la grossesse, leur en expliquer le sens, le mettre en perspective dans le temps, leur montrer combien elles sont en train de fabriquer de la sécurité future et permettent à leur bébé de se développer tranquillement comme dans un prolongement de leur grossesse mais aussi de les aider à organiser des relais. Elles ont souvent tellement honte de se sentir débordées qu'elles n'osent pas faire appel aux relais qui sont pourtant naturels dans beaucoup d'autres sociétés.

Une des tentations que nous avons est de leur dire « faites comme vous le sentez ». C'est déjà beaucoup mieux que des règles inapplicables voire dangereuses pour le bébé. Mais un bébé n'est pas

si simple à comprendre. Il pleure parce qu'il a faim, sommeil, est excité ? Les parents ont toujours peur de se tromper. Et si je le mets à téter et que ce n'est pas ça ? Et alors ? Les aider à accepter de tâtonner dans leur rencontre avec leur bébé et dédramatiser les erreurs d'ajustement. Voilà aussi notre travail.

Donc pour conclure l'idée n'est pas de leur donner des outils (règles, tentative de standardisation) pour ranger le chaos et l'instabilité mais d'y donner un peu de sens et d'en accepter l'existence comme un ordre naturel de la vie. Doit-on lutter contre le courant de la vie, les besoins du bébé, et nos sentiments paradoxaux bien-sûr que non. Plus on lutte, plus on s'épuise, plus on aggrave le chaos.

Ref 1

1. La théorie du chaos/ James GLEICK. 1987, édition : Champs science
2. Les clefs du futur : Jean STAUNE, édition Plon 2015
3. La fin des certitudes : Ilya PRIGOGINE, édition Odile Jacob 1996

Ref 2

JAMA Neurol. 2014 Oct;71(10):1266-74. doi: 10.1001/jamaneurol.2014.1638.
Structural growth trajectories and rates of change in the first 3 months of infant brain development.

[Holland D](#)¹, [Chang L](#)², [Ernst TM](#)², [Curran M](#)³, [Buchthal SD](#)², [Alicata D](#)², [Skranes J](#)⁴, [JohansenH](#)², [Hernandez A](#)², [Yamakawa R](#)², [Kuperman JM](#)⁵, [Dale AM](#)⁶

Ref 3

Les tranchées : maternité, ambiguïté et féminisme en fragment : Fanny BRIT .