

03 janvier 2022
Léa Lefevre-Radelli
leadelli@gmail.com

Les 50 premiers jours Souvenirs du postpartum

(Après l'accouchement)

J'avais été portée par ces photos de femmes qui accouchent dans l'eau ou à quatre pattes, l'air si fières d'elles et de leur bébé. Je n'aime pas les photos de moi à la maternité. Je suis enflée, les yeux rouges, avec des fils tout autour de moi et les traces d'aiguilles sur les bras.

Le lendemain de l'accouchement, on me retire ma sonde urinaire, je peux enfin me lever avec l'aide des infirmières et me déplacer vers les toilettes de la chambre.

Je me retrouve face à un grand miroir. L'image s'impose brutalement à moi et je ne comprends pas tout de suite. Je suis sidérée.

Je vois une femme très âgée, handicapée. Elle est courbée, pliée en deux. Elle a l'air si proche de la mort. Elle se tient à une petite marchette pour pouvoir avancer.

Cette femme, c'est moi. Je m'attendais à voir quelqu'un qui a donné la vie, et devant moi, j'ai l'image de la mort.

Ils nous demandent de rentrer chez nous deux jours après l'accouchement. Alexis a hâte, car il tourne en rond dans cette petite pièce sans horizon, de laquelle nous n'avons pas le droit de sortir à cause de la pandémie. Moi j'ai l'impression de me faire jeter dehors. La veille, je ne pouvais pas me déplacer sans l'aide de deux infirmières pour me soutenir. Je ne sais même pas comment je vais faire pour monter l'escalier du premier étage de mon immeuble.

Des semaines plus tard, une amie qui a aussi accouché me dit qu'elle a eu un suivi psychologique pris en charge par l'hôpital. Je m'étonne qu'on ne me l'ait pas proposé. Elle me répond: « moi, ça se voyait vraiment, j'allais mal ». Je me dis que c'est une étrange pratique que de ne proposer un suivi psychologique qu'à celles qui n'ont « pas l'air » bien. Ne savent-ils pas qu'on peut cacher sa détresse derrière un sourire?

Dans mon dossier médical, il y a écrit deux fois « la mère est en larmes, elle n'a pas de famille proche ». Ce n'était pas assez « mal » pour eux.

Dans le taxi du retour, je réalise que personne ne nous attend à la maison. Nos deux familles sont loin. Nous sommes seuls. Je suis un ruisseau de larmes. Je me sens si démunie.

A l'hôpital, ils ne nous ont pas dit qu'à cause de la césarienne, ma montée de lait arriverait plus tard. La première nuit à la maison, notre bébé hurle. Au téléphone, la sage-femme nous dit qu'il a probablement faim, car je ne produis encore que du colostrum. Nous n'avons pas de lait en poudre. La seule pharmacie ouverte la nuit dans toute la ville est à 30 minutes en voiture. Alexis part en catastrophe, sous le couvre-feu. Je suis effrayée de le voir partir et de rester seule avec notre bébé. Une voisine descend m'aider. Je suis nue, en couches pour absorber le sang des

lochies. Jamais je ne me suis montrée autant vulnérable. Des mois plus tard, je me dis que tout cela aurait pu être évité s'ils nous avaient conseillé d'acheter une boîte de lait en poudre à la pharmacie de l'hôpital avant de nous laisser repartir.

(Le premier mois)

Avec mon bébé, je ne suis ni en amour, ni en désamour. Je dois survivre. Je n'ai pas le temps de ressentir. Pour survivre, il faut que je puisse disparaître de cette terre, dormir et me reconstruire. Je suis si faible et il faudrait être si forte.

Alexis vit en peau-à-peau avec notre bébé et il me réveille pour allaiter, toutes les deux ou trois heures. Je ne me sens pas à la hauteur. Une voix politisée essaye de me raisonner : pourquoi est-ce que ça devrait être la mère qui en prendrait le plus? Pourquoi est-ce qu'on félicite le père pour des choses qu'on ne remarque même pas chez la mère? Pourtant au fond de moi je me sens faible, inquiète, vaguement coupable.

Je ne sais pas en quelle langue lui parler. Je suis embarrassée, mes phrases passent à travers lui sans le toucher. Je voudrais lui parler en italien, la langue dans laquelle ma mère me parle, mais les mots ne me viennent pas. Alors je lui parle en français et ça sonne faux. Pour moi, c'est en italien que se construit le lien entre la mère et l'enfant.

A-t-on choisi le bon prénom? Je ne suis pas certaine. Je doute. Il a l'air Italien. J'aurais dû l'appeler Matteo, Lino, Milo. La langue, le prénom : tout passe à *travers* lui, je n'arrive pas à le toucher, à être juste dans mon lien avec lui.

Quand je peux dormir je tombe immédiatement dans un profond sommeil, presque un coma. Mon corps épuisé sait où aller, dans l'au-delà, pour se régénérer.

Il faut se réveiller. Bébé a faim. Le lait monte, il est aspiré de l'intérieur de mon corps vers la surface. Une force similaire m'aspire brutalement du sommeil vers le monde extérieur. Mon corps puise dans ses réserves pour sortir du coma et remonter vers la terre, vers le bébé qui pleure.

Le réveil, le lait. Se faire violence, se réveiller, donner le lait, sortir de chez les morts.

Pour la plupart des gens, un cycle dure 24h. Au bout de 24h, tout recommence. Mes cycles durent 3h. C'est l'intervalle entre le début de chaque tétée. Quand une journée est finie, j'en ai vécu huit.

Quand je dors sur le côté droit, mon corps revit les douleurs de l'accouchement.

Je vis les conséquences d'un déclenchement, de 24h de travail, d'une césarienne. J'ai une déchirure musculaire à la jambe gauche à cause de la poussée bloquée. Ma jambe tombe sur le côté, presque inerte. Mes chevilles sont enflées à cause du liquide qu'ils ont injecté tout au long de l'accouchement pour diluer l'ocytocine de synthèse. Je marche péniblement et lentement en m'agrippant aux murs. Je ne peux pas allaiter allongée. Ma cicatrice de césarienne me fait peur.

Cette zone de mon corps me devient étrangère. Je me sens coupée en deux, de part et d'autre du vide de la cicatrice.

10 jours après l'accouchement, j'ai une infection à la cicatrice. Il faut retourner à l'hôpital. La maternité ne peut nous reprendre que jusqu'à une semaine après l'accouchement. Il faut donc attendre aux urgences. Alexis et notre bébé passent sept heures dans la salle d'attente, sous d'énormes néons. J'attends interminablement pour voir un médecin, puis pour faire une échographie, puis pour revoir le médecin. Je suis sur un fauteuil roulant et la douleur au coccyx me paralyse. J'ai si mal. Je rêve d'avoir une civière, d'être allongée, de pouvoir dormir.

Je suis réhospitalisée 2 nuits, avec injection d'antibiotiques en intraveineuse. L'aiguille pour l'intraveineuse est dans le pli du coude, exactement à l'endroit où je plie mon bras pour allaiter. On est de nouveau dans la chambre postpartum de la maternité pour pouvoir être à trois. Si Alexis n'était pas avec moi, je n'aurais pas eu la force de tenir mon bébé seule, j'aurais perdu mon allaitement.

Pour refermer la cicatrice infectée, ils utilisent une sorte d'énorme scotch-tape collant, directement sur la peau. La séance pour l'enlever le lendemain est une torture. Ça colle à la peau, près du pubis, il faut l'enlever par morceaux. Je n'avais pas la force de crier pendant l'accouchement. Cette fois je hurle de douleur. « On n'est pas spécialistes des plaies », me disent-ils.

Je ne supporte plus qu'on me touche, je panique dès que je vois une aiguille. Maintenant, j'ai peur de la douleur.

Au retour à la maison, ils m'apprennent qu'il faudra aller presque tous les jours au CLSC à 30 mn à pied, pour faire changer le pansement. Je n'ai pas de voiture et je ne peux presque pas marcher. Dehors, il neige ou il y a du verglas. Je demande plusieurs fois d'avoir des visites à domicile. Cela m'est chaque fois refusé. Ils doivent probablement manquer de personnel et de moyens.

Pendant ce temps, je dois faire le deuil de la venue de ma mère. A cause de la pandémie, la France a fermé ses frontières et empêche à ses résidents de sortir de leur propre pays. Des hommes qui n'accoucheront jamais ont décidé qu'aider une nouvelle mère ne faisait pas partie des « motifs impérieux » justifiant un laissez-passer pour voyager. Pourtant des amis québécois ont eu droit, eux, de ne pas respecter le couvre-feu et d'aller voir leur parent dans une autre ville pour avoir du soutien. Il ne fallait pas être immigrée; il ne fallait pas accoucher pendant la pandémie.

Je reçois en cadeau des colis avec des pyjamas de bébé. Cela me laisse perplexe et frustrée. Mon bébé n'a pas besoin de pyjamas. Moi j'ai besoin d'une présence bienveillante à mes côtés, sans masques, sans couvre-feu, sans gêne. J'ai besoin de quelqu'un qui me demande comment je vais, si j'ai pu manger, si j'ai pu m'habiller. Quelqu'un qui s'occupe de moi pour que je puisse m'occuper de mon bébé.

Je ne m'inquiète pas pour mon bébé. Je sais qu'il va bien et qu'on s'en occupe bien. Je m'inquiète pour moi. Je me sens abandonnée par la société, par le système de santé.

J'ai appris par hasard, sur un groupe facebook, qu'il fallait faire une évaluation du périnée et une rééducation abdominale. Quelles sont les autres choses que je ne sais pas, que personne n'a pris la peine de me dire? Je me sens coupable envers mon corps, comme si je n'avais pas su le protéger, prendre soin de lui. Pendant la grossesse, on m'a fait refaire des échographies pour une petite anomalie; l'infirmier était prêt à me faire voir gratuitement une nutritionniste. On me fait la morale : pas de vélo, pas d'alcool. Pourtant j'étais en forme, je n'avais besoin de rien. Après l'accouchement, je vais si mal, et il n'y a plus rien. Rien n'est remboursé, pas même la séance de rééducation périnéale à 100\$. Je n'ai pas de suivi gynécologique, pas de suivi pour ma jambe. Personne pour s'assurer que je me nourris suffisamment alors que je suis en grave manque de fer. Je me dis naïvement que puisqu'on ne me le propose pas, c'est que je ne devrais pas en avoir besoin.

J'ai des hallucinations sensorielles. La nuit j'ai l'impression de dormir avec mon bébé, j'ai peur de l'étouffer, ça me réveille. Mes bras embrassent le vide. Il n'est pas là. Je panique. Puis je me rappelle que je n'ai jamais dormi avec lui, qu'il est en peau-à-peau avec Alexis.

Avant de m'endormir je vérifie toujours qu'il est en sécurité sur Alexis, qu'il respire bien.

Je me réveille trempée de lait. Tout est mouillé, mon tee-shirt, les draps, les tissus que je mets dans mon soutien-gorge pour absorber le lait. Je me sens constamment sale, mouillée, mais je n'ai pas la force de nettoyer. J'ai des compresses d'allaitement lavables et je ne sais pas encore que les compresses jetables absorbent beaucoup mieux.

Pour sortir du lit, je dois me rouler sur le côté droit, tenir fermement ma jambe gauche pour la relever, m'agripper au mur pour me lever. Une nuit, je ne me relève pas assez vite pour aller aux toilettes. Je me fais pipi dessus. Pipi dans ma couche. Je me sens effrayée face à cette si grande vulnérabilité.

Pourtant il y eut des amis, les voisins si aidants, le mot de bienvenu sur la porte au retour de l'hôpital, des tupperware de soupe, des bols de repas chauds déposés sur notre table. Il y eut la marraine qui venait presque une fois par semaine et restait la journée en télétravail. Je coule, mais leur présence m'empêche de me noyer.

Masques, lavages de main, distance, gêne, « oui tu es sûre, je peux le prendre dans mes bras? Tu n'as pas peur? » Non, je n'ai pas peur qu'il tombe malade. J'ai peur de tomber en dépression sévère si je ne vois personne.

Mon bébé ne se rend pas compte qu'il y a une pandémie. Je souhaite une communauté autour de lui. Je sens, comme une évidence, que tout cela n'est pas normal. Ce n'est pas normal d'être seuls pour s'occuper d'un nouveau-né. Un bébé humain, un enfant, a besoin de plus qu'un ou deux adultes pour se construire. Je me sens si seule.

(Le deuxième mois)

Au bout d'un mois j'ai suffisamment de force pour dormir la nuit avec mon bébé. Alexis se repose dans une autre pièce. Alors j'ai peur que les esprits non-humains le volent, comme dans les textes d'anthropologie que j'ai étudiés. Il est fragile et je n'aurai pas la force de le défendre.

Est-il suffisamment humain déjà? Ne va-t-il pas céder ou vouloir de lui-même retourner dans d'autres mondes? Est-ce pour cela qu'il pleure tous les soirs, parce qu'il se débat entre les mondes?

Le matin, quand la lumière revient, je suis soulagée de le voir encore vivant à mes côtés.

Je me débats pour survivre et pour le faire vivre.

A l'hôpital, ils m'ont dit : "ne portez pas plus que le poids de votre bébé". Mais je ne peux toujours pas le porter. C'est un poids insurmontable pour mon corps. J'ai aussitôt si mal que j'ai peur de le lâcher, ou de glisser avec lui sur ma jambe qui n'est pas rétablie.

Une nuit je fais le « rêve du chant ». Je chante, et mon bébé me répond en chantant. C'est la première fois qu'il établit une communication avec moi, si claire, si fluide. Il chante pour être avec moi. Ce rêve me porte pendant longtemps. Je sais maintenant qu'il est heureux d'être avec moi, qu'il a trouvé un moyen pour me parler. Je lui joue du petit xylophone que j'ai acheté quand j'étais enceinte et je lui chante des chansons.

Je le berce sur une chanson chantée par Louane. *"Mes chers parents, je pars... Je vous aime, mais je pars... Vous n'aurez plus d'enfant, ce soir"*. Brusquement, je fonds en larmes. J'ai l'impression d'avoir trahi ma mère, d'avoir pris sa place sans le lui demander. À cause de la pandémie, elle ne m'a pas vue avec mon ventre de femme enceinte, et elle n'a pas pu venir depuis l'accouchement. Je ne sais pas encore qu'à ses yeux, je suis une mère légitime.

J'essaye plusieurs moyens de portage. Je n'y arrive pas, je me décourage. Un jour ma voisine de palier nous prête une écharpe extensible. J'apprends petit à petit à bien la nouer. Avec cette écharpe, je me sens si bien. Mon bébé est au chaud blotti contre moi. Il ne pèse plus lourd. Il dort quand il a besoin de dormir et se réveille quand il le veut. Enfin, je me sens compétente, fière de le porter. Dehors, il fait froid, tout est fermé à cause du confinement. Je sors marcher tous les jours, des marches de 10 mn d'abord, puis de plus en plus longues. J'oublie l'appartement si mal rangé, les objets dans lesquels je me prends les pieds, la fatigue, toutes ces choses que je n'arrive pas à faire. Il n'y a que lui et moi. Naël et moi. Je l'apprivoise. Il me connaît plus que je ne le connais. Je marche avec un sentiment de calme et de sérénité. Je regarde mon image dans les vitres de voitures et des magasins et je me sens fière.

Je suis une maman qui porte son bébé.