

DE LA COLÈRE AUX PLEURS

RENCONTRE AVEC SOPHIE TOUTTÉE HENROTTE



Sophie Touttée Henrotte

La femme enceinte vit souvent des montées émotionnelles inexplicables. Celles-ci viennent s'ajouter aux difficultés physiques que la grossesse lui impose. Essayons de comprendre les causes et les enjeux de cette hyperémotivité. Rencontre avec Sophie Touttée Henrotte, Gestalt-thérapeute, Spécialisée dans le travail émotionnel et corporel.

SOPHIE TOUTTÉE HENROTTE VOUS ÊTES THÉRAPEUTE GESTALTISTE, VOUS ACCOMPAGNEZ DEPUIS PLUS DE VINGT ANS DES PERSONNES, EN INDIVIDUEL OU EN COLLECTIF. POURQUOI LA FEMME ENCEINTE EST-ELLE HYPERÉMOTIVE ?

Oui mon travail avec la femme enceinte me fait réfléchir de prime abord sur ce qu'est l'émotion ! L'émotion surgit la plupart du temps dans un instant d'inconscience, en un instant, de façon involontaire, incontrôlée. L'émotion est un moment de rencontre entre le monde extérieur et notre monde intérieur. Cette rencontre provoque soit une satisfaction (fonction biologique satisfaite si j'ai bien mangé et que je me sens rassasiée ou insatisfaite si je n'ai pas eu le temps de manger, ce qui va générer de la colère, de la frustration, du manque). L'émotion est pourtant notre carburant de vie, l'essence qui va faire tourner le moteur. Il y en a 6 essentielles dont la joie, la peur, la tristesse, la surprise, la colère, le dégoût. Chez la femme enceinte, cela se traduit souvent par des passages rapides d'une émotion à une autre dans une même journée. Tout peut devenir rebutant et frustrant rapidement, la colère monte, peut surgir d'une manière agressive mais elle ressort aussi souvent en larmes dans la culpabilité de préserver le bébé ou son entourage. « Ce n'est pas bien d'être en colère pour le bébé » va-t-elle s'entendre dire. Mais face à son hyperémotivité parfois incontrôlable, elle peut se sentir incomprise et cela peut développer chez elle de la culpabilité, qui engendrera peut-être de la tristesse et même de la peur. Elle se sent seule et isolée dans son ressenti émotionnel. Pour y remédier, elle peut apprendre le self-control par la respiration, la méditation, en suivant des cours de sophrologie ou de yoga avec un coach. La médecine ayurvédique ou la naturopathie peuvent aussi l'aider. Elle doit sur-

tout se respecter et prendre du temps pour elle, pour se faire aider, pour soulager son quotidien. Il lui sera nécessaire de prendre de la distance par rapport aux injonctions de son entourage. Ses excès d'humeur, de fringales, d'envies, de réactions vives sont souvent le reflet d'un apprentissage du changement de statut de jeune femme à mère, d'un nouveau cap à passer pour trouver un nouveau sens à sa vie dans un accomplissement personnel. L'acceptation de ce nouvel état en elle, de ses nouveaux repères, peut lui permettre de le dépasser plutôt que de le nier ou de culpabiliser. Un peu de stress ou des changements d'humeur ne sont pas mauvais pour le fœtus. Mais si cela devient excessif avec des crises d'angoisse, il est nécessaire alors de se faire aider par un thérapeute pour qu'il n'y ait pas de répercussions négatives sur l'enfant pendant la grossesse mais aussi après avec des troubles du sommeil, énurésie, hyperkinésie... L'enfant dans le ventre est en contact avec toutes les émotions de sa mère dans son inconscient. Il ne connaît comme présence vivante que le battement du cœur de sa mère battant pour lui seul. Il est donc essentiel que l'entourage aide aussi à préserver un cadre harmonieux pour la mère et son bébé.

AVEZ-VOUS EU L'OCCASION DE TRAVAILLER AVEC DES FEMMES ENCEINTEES DANS LE PASSÉ SUR LA QUESTION DE L'IMAGE DE SOI ? LE CORPS QUI CHANGE ? COMMENT UNE FEMME ENCEINTE PEUT-ELLE ACCEPTER SON CORPS ET VIVRE AVEC EN TOUTE HARMONIE ?

Oui je travaille sur l'image corporelle avec mes patients pour leur apprendre à s'aimer intégralement avec l'enveloppe qui est la leur sans toujours espérer tout changer. Certains peuvent me dire qu'ils n'aiment que leurs yeux ou leur bouche,

ou que leurs pieds sont trop grands, leurs mains vilaines, leurs cuisses trop grosses... peu sont satisfaits et idéalisent un autre corps qui leur permettrait une autre vie, une autre réussite, une autre sexualité... Je leur apprend à se regarder dans la glace, à se toucher, à s'aimer avec le sourire et avec l'acceptation de ce qu'ils sont au fond pour laisser émerger le meilleur d'eux-mêmes en oubliant les « si » conditionnels. Durant la grossesse, le corps doit être capable d'accepter de nombreux changements. Même si attendre un enfant est un moment magique, ces transformations et modifications sont parfois angoissantes. La prise de poids qui s'accélère au fur et à mesure des mois est un stress pour la femme qui aime rester svelte, ou qui est très sportive est parfois contrainte de tout arrêter. Se regarder dans la glace avec toutes ces formes, peut être un choc avec l'angoisse de ne plus être belle ni désirable, d'abimer son corps. A l'inverse, ce changement corporel peut être vécu d'une façon harmonieuse en fonction du nombre de kilos pris. Parfois après l'accouchement certaines se retrouvent plus sveltes ou mieux équilibrées et au contraire trouvent leur corps plus beau, plus habité, plus harmonieux, plus femme,



L'enfant dans le ventre est en contact avec toutes les émotions de sa mère dans son inconscient.

plus sensuel, plus rond. Les vergetures sont aussi une angoisse pour beaucoup de femmes et sont la conséquence du bouleversement hormonal. Il faut entretenir l'élasticité de la peau par des crèmes hydratantes. Mais le plus important est sans doute de visualiser un espace harmonieux, comme une petite maison dans son ventre qui accueille le bébé qui se laisse bercer et de créer ce lien fabuleux avec lui sans être totalement focalisée sur son corps. En parler avec son conjoint, se reposer, avoir un rythme calme, préparer la chambre, acheter le matériel de puériculture, les jouets, les vêtements est une façon de mettre son attention sur cet enfant désiré. Toutes les angoisses liées à ce corps qui s'arrondit, à ces nausées, cette rétention d'eau dans les chevilles, cette poitrine volumineuse et douloureuse, ces envies d'uriner fréquemment, cet appétit incontrôlable sont normales et légitimes. L'essentiel est de ne rien gâcher durant ces 9 mois et de ne pas perdre confiance en soi. La femme enceinte ne doit pas oublier qu'elle porte la vie en elle... et de faire un travail d'acceptation de soi dans ce nouvel état de maman.



QUELS SONT LES TROUBLES PSYCHOLOGIQUES MAJEURS DONT SOUFFRENT LES FUTURES MAMANS ?

La grossesse est un moment d'un état psychique particulier, où des fragments de l'inconscient viennent à la conscience. Les conflits antérieurs à la conception sont en apparence mis de côté pour aller jusqu'au bout de la grossesse. Mais parfois juste un grain de sable fait remonter des angoisses, des peurs liées au bébé, à sa vitalité mais aussi à l'après, le changement dans le couple, l'organisation familiale et professionnelle avec le bébé. L'enfant occupe le centre de gravité de la mère et elle est obligée de se décentrer dans l'intérêt de son bébé. Différentes peurs peuvent apparaître comme la peur de mourir à l'accouchement, de faire mourir son bébé pendant la grossesse, d'avoir un enfant anormal, d'être abandonnée et de devoir faire face seule, de ne pas être à la hauteur ou d'être une mauvaise mère. Le passage au statut de maman, après l'accouchement, n'est pas simple pour tout le monde....

COMMENT AIDER LA JEUNE MAMAN ?

Parfois après l'accouchement peut apparaître le baby blues. Le baby blues est la mise en contact de nouveau avec tous les conflits qu'elle a mis de côté pendant sa grossesse ou même ceux vécus mais contenus pendant la grossesse. Pour se retrouver, la femme va reprendre conscience progressivement de sa valeur, de son identité et si cela est difficile, elle peut se faire aider par un thérapeute pour se recentrer, se revisualiser entière sans son bébé dans le ventre, avoir sa place en tant que mère mais aussi en tant que femme. L'épanouissement pour la jeune maman après l'accouchement serait peut-être d'apprendre à vivre à trois avec son bébé, de préserver sa vie à deux avec son conjoint mais aussi d'être capable de se retrouver seule uniquement avec elle-même.