

“
*Je suis
mère,*

so what!

Tatiana Czerepaniak

“
*Je suis
mère,*

so what!

*Chronique
d'une maman
(presque)
comme
les autres*

Racine

Sommaire

Introduction

Être mère, un chamboulement... 6

Chapitre 1

Envie de bébé, grossesse & tout le tralala 10

Pourquoi veut-on devenir mère ? 12

Grossesse, et si on cassait le mythe ? 16

Tout ce que j'ai adoré dans la grossesse vs tout ce que j'ai détesté 19

L'accouchement, le plus beau jour de notre vie... ou pas ? 20

Et si je devais accoucher aujourd'hui ? 26

Chapitre 2

Bébé est là. Ok... Mais je fais quoi maintenant ? 28

De l'envie de bébé... à la réalité ! 30

Post-partum... Ô couches, hormones et désespoir 34

Allaiter ou pas, symbole des faux combats autour de la maternité 38

Instinct maternel, mes fesses ! 42

Mon amour maternel et ces angoisses qui ne me quittent plus 49

Les pires conseils que j'ai reçus dans ma vie de maman 52

Chapitre 3

Faut-il être lunatique pour être mère ? 56

9 signes qui prouvent que les mères sont toutes un peu lunatiques 58

Ce que j'imaginai vs ma vraie vie de maman 60

Mes enfants, je les aime, mais ils m'énervent !	62
Mais comment font les mères parfaites d'Instagram ?	66
L'éducation bienveillante, ce principe qui saoule... mais qui aide bien aussi !	70

Chapitre 4

Ma famille, mes bonheurs, mes emmerdes 74

Toutes les relations qui ont changé depuis que je suis maman	76
Être un couple et parents en même temps : j'ai le mode d'emploi... (ou pas)	80
Le sexe après avoir eu un enfant...	84
Faut-il rester ensemble pour les enfants ?	85
Lettre aux mamans séparées	88
La vérité sur les familles recomposées	92

Chapitre 5

La maternité mène-t-elle au bonheur ? 96

Doit-on attendre de la reconnaissance de la part de ses enfants ?	98
Avoir des enfants rend-il vraiment heureux ?	102

Conclusion

Ode aux femmes plurielles 106

Introduction

Être

mère,

un

chamboulement...

« Suis-je une bonne mère pour mon enfant ? », « Comment puis-je réussir à tout mener de front ? », « Est-ce que je l'aime assez, et correctement ? », « Comment elles font, les autres mamans ? », « Pourquoi est-ce aussi difficile parfois ? »... Autant de questions qui se bousculent lorsque l'on devient mère, et que je me pose moi-même chaque jour depuis que je suis devenue maman et également belle-mère.

Depuis 2010, je partage sur les réseaux sociaux ma vie et mes réflexions de mère imparfaite à d'autres mamans, qui se questionnent autant que moi sur le rôle qu'elles ont à tenir, et dont le moral fluctue souvent entre bonheur et angoisse, joie et difficultés, amour fou et fatigue extrême... Bref, des émotions en montagnes russes.

Et je peux vous dire que j'en ai reçu des messages de mères heureuses, malheureuses, inquiètes, tristes, angoissées, aimantes, débordées, stressées, enthousiastes ou carrément au bout de leur vie ! J'en ai reçu tellement qu'un jour, j'ai pris la décision d'ouvrir un groupe virtuel d'entraide, pour que les mamans puissent se parler et s'épauler dans les moments de doute comme de joie. En parcourant les discussions, une chose m'a sauté aux yeux : c'est vraiment compliqué d'être une maman aujourd'hui !

Pourquoi ça ? Parce que, depuis quelques années, la place de la mère a indéniablement changé : en plus de mettre au monde et de répondre aux besoins essentiels de l'enfant, elle doit désormais en faire un être heureux et épanoui, développer

ses qualités humaines et affectives, l'éveiller intellectuellement et veiller à son bien-être mental. Autant de choses qui n'intéressaient pas vraiment les parents des générations précédentes... Avec ces nouvelles préoccupations, il n'est pas étonnant que les jeunes mères se sentent perdues dans ce rôle en pleine mutation. Et si j'ai longtemps cru que c'était mai 1968 qui avait changé la donne, je pense aujourd'hui que les femmes ont toujours, ou presque, été bouleversées par la maternité. La différence entre nos grands-mères, nos mères et nous réside certainement dans cette liberté que nous osons désormais prendre, en disant tout haut que la maternité n'est pas le long fleuve tranquille que l'on pourrait imaginer. Ce qui met, je vous l'accorde, un sacré bazar... Et c'est tant mieux ! Parce que ce bazar est plein de promesses : il éveille les consciences et invite beaucoup d'entre nous à ne plus prendre le chemin tout tracé de la sacro-sainte maternité « parfaite » et de la femme qui se consacre corps et âme à sa famille sans jamais penser à elle.

Aujourd'hui, les femmes désirent une maternité plus réaliste, loin des diktats de la société, où elles ne devront plus se sacrifier sur l'autel de la maternité... Raison pour laquelle les mamans d'aujourd'hui se doivent de réinventer les codes, pour créer un chemin qui soit plus en adéquation avec leur vie, leurs envies et surtout leur réalité de femmes modernes, et pour que leurs filles suivent à leur tour ce même chemin.

Dans ce petit livre, je vais tenter – à ma manière – de livrer le portrait certes imparfait mais le plus réaliste (et humoristique) possible de la mère moderne. Bienvenue dans l'univers parallèle et complètement lunatique de la maternité moderne !

Chapitre 1

*Envie de
bébé,
grossesse
&
tout le tralala*

Pourquoi veut-on devenir mère ?

Cela peut paraître plutôt étrange, mais ce n'est qu'après avoir eu mes trois enfants que je me suis posée cette question, pour de vrai je veux dire. Il faut dire que je suis devenue mère assez jeune – j'avais 25 ans – et qu'à cette époque, mon cerveau ne se souciait pas vraiment de ces questions existentielles. Devenir mère n'était pas vraiment une question que je me posais, mais plutôt une évidence : c'était quelque chose de logique, un passage obligé à l'âge adulte.

Et puis la crise de la trentaine a pointé le bout de son nez ; ce fut une remise en question qui m'a poussée à me demander si l'envie d'avoir des enfants n'avait pas plutôt été une volonté de rentrer dans le moule, de faire partie d'une norme rassurante... Vous savez, l'image un peu gnanngnan de la vie de famille avec la maison, les deux enfants et le labrador dans le jardin. Non pas que je regrettais d'avoir des enfants... bien loin de là !

J'aime mes enfants plus que tout au monde et je donnerais ma vie pour eux. Ce que je veux dire par là, c'est que je me rendais compte que ma vie de maman ne ressemblait en rien à ce que j'imaginai : je passais mon temps à courir partout et à répondre aux attentes de mes enfants, de ma famille et de la société, sans aucune reconnaissance ou presque, et avec la furieuse impression de n'être jamais assez bien dans mes rôles de mère, de femme, de professionnelle et de ménagère.

Sans surprise, j'ai terminé avec un joli burn-out qui m'a obligée à remettre mes choix de vie en question. Pour y répondre, j'ai tenté de me remémorer ma vie avant d'être mère – exercice infiniment plus compliqué que je ne l'imaginai ! C'était comme si la maternité avait aspiré la moitié de mes facultés cérébrales et que je n'arrivais plus à me souvenir de ma vie d'avant.

Et puis l'univers m'a un peu aidée : il y a quelques mois, mon papa est venu me rendre visite, une vieille caisse sous le bras. Et pas n'importe quelle caisse : un morceau de mon passé, une partie de la (très) jeune femme que j'étais avant de devenir maman. Dans cette caisse, il y avait pas mal de brocs, d'objets obsolètes

et insignifiants mais il y avait aussi des photos de famille ainsi qu'un portfolio que j'avais dû faire lors de ma première année d'études. Le but de l'exercice était de me présenter, de décrire mon univers, mes envies et la vision que j'avais de mon futur.

En direct de ma vie avant d'être maman

J'ai donc ouvert ce portfolio comme si j'ouvrais le journal intime d'une inconnue. Comme si je ne connaissais pas celle qui avait rédigé ce travail. Et pendant toute sa présentation, cette jeune femme ne parlait que d'une chose : avoir des enfants et devenir maman.

Petit extrait de ce portfolio : « Plus tard, j'aimerais avoir trois enfants. Je viens moi-même d'une famille nombreuse et j'adorerais revivre l'ambiance qui ressort de ces familles. Et puis je sais une chose : c'est qu'avoir des enfants est la chose la plus merveilleuse qui soit. »

Cette lecture m'a aidée à comprendre que la maternité était profondément inscrite en moi. Que j'étais littéralement habitée par l'envie d'avoir des enfants. Qu'elle était là, dans le creux de mon ventre.

Peut-on parler d'une pulsion reproductrice ?

De prime abord, oui. Mais en réalité, ce serait assez réducteur d'imaginer la femme comme un utérus sur pattes ou un être incapable de penser autrement que par ses hormones. Ce serait surtout un raccourci dangereux, à l'heure où les femmes tentent justement, moi la première, de sortir du cadre que la société a créé pour elles.

J'ai donc essayé de comprendre pourquoi cette envie de fonder une famille était à ce point inscrite en moi. J'ai regardé autour de moi, j'ai lu et relu les commentaires que des femmes en désir d'enfant, futures et actuelles mamans m'écrivaient ou partageaient sur des groupes dédiés à la maternité. Leurs conversations tournaient autour de l'ovulation, des difficultés à tomber enceinte, des ventres qui s'arrondissaient, des dates présumées d'accouchement... Pour peu, elles auraient parlé de tuer des poulets en sacrifice au dieu ClearBlue ou de boire du sang pour une petite croix sur leurs tests de grossesse que je n'aurais pas été étonnée.

Mais surtout, elles s'imaginaient leur future vie de mère : une vie merveilleuse, pleine de joie et de douceur, du bonheur à foison et des petites fées autour du berceau – ou presque. La petite balade avec papa, maman, le bébé et le chien, sourire aux lèvres, le tout immortalisé par une photo parfaite à poster sur les réseaux sociaux. Vous voyez où je veux en venir ?

Pour continuer à chercher mes réponses, j'ai relu mes posts et j'ai discuté avec des amies, des proches et des lectrices. J'ai lu des articles et des témoignages sur le sujet, j'ai même interviewé des femmes sur leur rapport à la maternité, en tant que journaliste web pour des magazines féminins, mon autre casquette. J'ai terminé en fouillant dans les boîtes où je gardais les souvenirs de la naissance de mes enfants : j'ai ressenti une telle montée d'adrénaline et d'amour, de joie et d'excitation, que c'était du bonheur à l'état pur, si je puis dire.

Alors j'ai compris (enfin, je crois !) que si l'on voulait tellement devenir maman, c'est parce qu'on était à la recherche du bonheur. Et puisqu'on nous a répété depuis toujours, ou presque, que le bonheur passe par le fait de fonder une famille, eh bien on fait des enfants. Mais aussi parce qu'on a de l'amour à donner, et que faire un petit être à soi pour lui partager tout cet amour nous semble un chemin clair, limpide, logique. C'est l'image de la famille Ricorée parfaite qui nous poursuit en image mentale : le papa, la maman et les deux enfants, tous plus souriants les uns que les autres à l'heure du petit-déjeuner. Heureux, si heureux.

Eh bien voilà, c'est exactement ça que l'on veut vivre : le bonheur familial parfait, celui qu'on nous vend à la télé !

LES PIEDS DANS LE PLAT



J'ai donc fini par comprendre que beaucoup de personnes faisaient des enfants pour toucher du doigt la chose la plus difficile à trouver en ce bas monde : le bonheur. Voilà ce que l'on recherche dans la maternité. Parce qu'après tout, on nous rabâche assez les oreilles en nous disant qu'avoir des enfants, c'est merveilleux. « Être parent, ce n'est **QUE DU BONHEUR !** » répète-t-on partout, dans les médias, sur Internet, dans les discussions de famille... Si on le dit, c'est que c'est vrai, non ?

Fait-on uniquement des enfants dans le but de suivre un chemin pseudo parfait ? Heureusement, non ! On peut aussi faire un bébé parce qu'on aime passionnément, parce que celui ou celle avec qui on vit est la personne parfaite avec qui faire un enfant, parce que l'on souhaite éperdument mettre au monde et éduquer...



Aveu de l'auteure : À 37 ans et après plusieurs années de remise en question et de travail sur moi, j'ai compris que si j'avais voulu si tôt des enfants, c'était parce que je souhaitais construire ma propre famille Ricorée qui, je le pensais, allait m'apporter ce bonheur idyllique... *Breaking news*, cela ne m'a pas permis d'accéder au bonheur (vous vous en doutez, non ?). Parce qu'en réalité, les choses sont infiniment plus complexes... Et, surtout, parce qu'être heureux ne dépend pas des autres, mais de soi. En suis-je pour autant à regretter ma maternité ? Pas le moins du monde ! Mes enfants sont mon univers, et être leur mère est une fierté incroyable. Je les aime plus que de raison et je n'imagine pas un instant ma vie sans eux... Mais oui, j'ai revu ma vision de la maternité, car la maternité est bien moins facile et parfaite que ce que je pensais. Si c'est votre cas aussi, ne culpabilisez pas et n'ayez pas ce sentiment d'être une mauvaise mère, loin de là : vous êtes une personne qui grandit et qui apprend que les diiktats ne sont pas la réalité.

Grossesse, et si on cassait le mythe ?

Avant de tomber enceinte, on image souvent la grossesse comme une étape assez simple de notre vie, synonyme du début d'un bonheur tant convoité. On se projette assez simplement avec un petit ventre qui s'arrondit harmonieusement, puis pop !, bébé est là, merci bonsoir. Il faut dire que c'est cette image que l'on diffuse partout : des femmes enceintes épanouies, belles avec leurs rondeurs de grossesse et déjà pleines d'énergie juste après avoir accouché.

Alors, pardon de casser le mythe, mais :

Ça se passe peut-être comme ça sur Instagram ou dans le pays des licornes (ce qui est à peu près pareil), mais dans la vraie vie, c'est souvent un peu plus compliqué.

On doit :

- **Partager notre corps** : enfin... je dirais plutôt qu'on en est surtout dépossédée ! Parce qu'en vérité, il ne nous appartient littéralement plus, dominé par des hormones en mode « je suis le maître du monde », et on a envie de pleurer, puis de rire, puis de pleurer, puis d'être triste, puis d'être heureuse, puis d'avoir peur, puis de pleurer... tout ça en l'espace de dix minutes ! Et puis, il appartient surtout à notre bébé qui passe apparemment le plus clair de son temps à s'entraîner pour le championnat mondial de danse acrobatique, en direct de notre utérus.
- **Vivre avec un estomac en vrac** : un estomac qui fait la fiesta avec ses potes nausées et brûlures intestinales, nous empêchant de dormir, de manger et parfois même de parler... Que du bonheur, vraiment !
- **Se comparer aux images de futures mamans rayonnantes et hyper stylées** : celles qu'on voit partout, dans les médias et les réseaux sociaux, alors qu'on galère sérieusement à trouver une paire de chaussures dans laquelle on puisse rentrer nos pieds gonflés, et que notre tenue préférée est désormais un pantalon de jogging surmonté d'un des t-shirts de notre compagnon.

Et comment ne pas parler des gens qui gravitent autour de nous pendant notre grossesse ?

- Notre maman qui nous dit ce que l'on devrait manger, ou boire, ou faire, ou ne pas faire, qui nous répète que l'on devrait se reposer parce qu'elle nous trouve « une sale mine ».
- Notre gynécologue qui passe son temps à nous dire ce qui est le mieux pour nous et pour notre bébé, le tout en traquant le moindre kilo pris pendant la grossesse. (Qui ne s'est jamais fait remonter les bretelles pour un peu trop de poids pris entre deux rendez-vous mensuels ?)
- Notre boss, qui nous prend pour une personne malade depuis qu'il sait que l'on va bientôt partir en congé maternité.
- Les gens qui disent : « Oh ben dis donc, tu profites bien de ta grossesse toi (en parlant de nos kilos en trop) ; après l'accouchement, il ne faudra pas traîner pour entamer un petit régime ! » Allez, merci.
- Notre belle-mère qui nous regarde d'un air étrange si on ose refuser un morceau de saucisson, et qui explique que, de son temps, on ne se refusait pas tant de choses sous prétexte qu'on attendait un enfant ; personne n'est jamais mort d'avoir bu une coupe de champagne !
- Les inconnues qui, sous prétexte que l'on va devenir mère, nous racontent leur accouchement en détail. Trop en détail.

Et quand on pense que l'on vit toutes ces joyeusetés sans pouvoir prendre la moindre goutte d'alcool... Vraiment, un vrai rêve éveillé !

On dit ou fait souvent des choses un peu stupides (mais cocasses) quand on est enceinte.

Par exemple:

Un jour, je devais être enceinte de 6 mois environ, j'ai eu une envie folle d'anchois. J'étais hyper impatiente d'aller en acheter, comme si c'était un besoin des plus urgents. Une fois arrivée au magasin, horreur, la vendeuse me dit qu'il n'y en a plus : j'ai commencé à sangloter et à l'engueuler alors qu'elle n'y pouvait strictement rien... Quand j'y repense, je ris, mais j'ai aussi un peu honte !

Un autre jour, j'ai littéralement pétié un câble sur le père de mes enfants – et fondu en larmes par la même occasion – pour la simple et (pas) bonne raison qu'il avait oublié de me souhaiter ma fête le jour de la Sainte Tatiana... alors qu'habituellement, je m'en cogne royalement de cette histoire d'éphéméride ! Franchement, il n'y a pas à dire, les hormones ça vous change une femme !

Et vous ? Rappelez-vous d'une anecdote drôle concernant votre grossesse.

Tout ce que j'ai adoré dans la grossesse vs tout ce que j'ai détesté

Après trois grossesses, je crois pouvoir dire qu'être enceinte est une chose aussi merveilleuse que compliquée à vivre.

En fait, il y a autant de trucs que j'ai adorés...

- Aller aux échographies et entendre battre le cœur du bébé.
- Sentir des petites bulles dans mon ventre qui me font conscientiser que mon bébé est là.
- Pouvoir me goinfrer de chocolat sans culpabiliser.
- Me faire masser les pieds (et, plus largement, me faire chouchouter par mes proches).
- Aller faire du shopping pour mon bébé.
- Voir mon ventre s'arrondir un peu plus chaque jour et sentir une petite graine d'amour germer en moi.
- Être impatiente de rencontrer mon bébé sans savoir vraiment quand cela va arriver...

.... que de choses que j'ai beaucoup moins aimées

- Ne plus pouvoir se raser les jambes et le pubis dès la 22^e semaine, et avoir l'impression de ressembler à Chewbacca (ou ressembler vraiment à Chewbacca).
- Être tellement fatiguée qu'on s'endormirait bien en pleine journée, et puis avoir des insomnies presque toutes les nuits.
- Avoir des envies irrépessibles et incontrôlées d'associations gustatives bizarres.
- Être obligée de répondre aux 800 questions qu'on nous pose chaque jour : « C'est pour quand ? », « C'est un garçon ou une fille ? »... Non mais de quoi je me mêle !
- Les tests médicaux qu'on doit passer pour s'assurer que tout va bien.
- Avoir des vergetures 15 jours avant d'accoucher, alors qu'on s'est badigeonnée de crème hors de prix tout au long de la grossesse.
- Avoir des crampes, des nausées, des aigreurs d'estomac... bref, mal partout.

Remerciements

À mes enfants, que j'aime infiniment autant qu'ils me bousculent. Grandir avec vous est vraiment merveilleux !

À mon beau-fils, qui m'a appris que l'on peut aussi aimer des enfants sans les avoir faits.

À mon mari, qui me pousse chaque jour à trouver toutes les ressources en moi pour être la meilleure version de moi-même.

À ma soeur qui, par sa présence et son aide, me soutient à sa manière dans ce rôle si merveilleux et compliqué.

À ma mère, qui par son histoire, sa présence indéfectible, son amour et ses erreurs aussi, me montre le chemin à emprunter, mais aussi celui à éviter parfois.

À ma communauté de mamans débordées, qui me prouve chaque jour combien il est important pour notre bien-être de se défaire des diktats.

Je vous aime tous tellement,

Tatiana

Texte et citations : Tatiana Czerepaniak

Instagram : @chroniqued1mamandebordee

Facebook : ChroniqueDuneMamanDebordee

Conception graphique et mise en page : Nathalie Jolie - www.visucy.com

Correction : Aliénor Bouillot

Photo de l'auteure en couverture : ©Ensie Rojas

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2021

Éditions Racine, Tour & Taxis - Entrepôt Royal

Avenue du Port, 86C / bte 104A

B-1000 Bruxelles

1^{er} tirage

D. 2021. 6852. 31

Dépôt légal : novembre 2021

ISBN 978-2-39025-126-2

Imprimé en Europe