



# Baby-blues version mec

Cela ne touche pas que les mamans : les pères peuvent également vivre une période difficile à la naissance. Quatre papas brisent le silence. Avec Catherine Alliotta, sophrologue.

L'arrivée d'un enfant est une étape importante dans la vie d'un couple. Importante, et perturbante. La maman voit ses hormones chamboulées, mais c'est également un bouleversement psychologique pour le père. Si l'on parle plus volontiers de baby blues chez les jeunes mères, sachez que les papas aussi peuvent traverser cette difficile épreuve. Etat de tristesse, d'angoisse, de doutes et pour finir, de dépression... Entre 4 et 10 % des hommes\* seraient concernés. Les premiers mois d'un bébé représentent en effet une période intense aussi pour ces messieurs, même si on a tendance à le minimiser.

## LA SOPHROLOGIE AU SECOURS DES PAPAS DÉPRIMÉS

Face à cet état, plusieurs options s'offrent à vous, dont la sophrologie.

Cette méthode s'appuie sur des exercices de relaxation, musculaire et profonde, afin de retrouver de l'énergie. Elle va vous permettre de vous exprimer et de décharger ainsi le trop-plein émotionnel qui joue sur votre état de fatigue et votre humeur. Une fois plus en forme, vous allez travailler avec le sophrologue sur votre confiance en vous.

Pendant la grossesse, beaucoup de papas ne se rendent en effet pas réellement compte du nouveau rôle qui les attend. Le fait de ne pas porter physiquement l'enfant rend leur statut moins concret. Mais hop, une fois ce petit être devant les yeux, ils ne peuvent plus se voiler la face. S'ensuit donc une brutale prise de conscience, souvent mêlée à une mésestime de leurs propres capacités à assumer leur rôle. Il ne faut pas croire: les pères aussi se mettent la pression! Par ailleurs, le lien paternel peut parfois être difficile à créer, tant la maman prend de la place. Cet état n'intervient pas forcément dans les premiers jours, mais souvent à retardement. La première phase de latence permet au papa d'accuser le coup, et elle va être suivie pour les papas concernés d'un état de mal-être important. Il peut se traduire par une fuite: dans le travail, dans une nouvelle activité, dans un nouveau projet qu'ils maîtriseront plus. Ils peuvent également refuser de prendre en charge l'enfant seul. Leurs émotions vont être exacerbées, qu'il s'agisse de colère ou de joie, ou à l'inverse, totalement annihilées. Ils nous racontent.

\* Etude de 2015 (*Journal of the American Medical Association*).

## «TANTÔT AGRESSIF, TANTÔT TOTALEMENT ABSENT»

### CHARLES, 31 ANS

Nous avons vécu une superbe grossesse avec ma compagne. Aucun souci particulier, et ce bébé était plus que désiré. A la naissance de Charlotte, j'ai assuré pendant les premiers jours auprès des deux femmes de ma vie. Mais au fil des semaines, j'étais de plus en plus en proie aux doutes, j'étais pétrifié rien qu'à imaginer chaque moment de la vie de ce petit être. J'ai commencé à faire subir mes humeurs à ma femme. Tantôt agressif, tantôt totalement absent, j'avais de grands moments de silence, j'étais dans le vague tout le temps. Ma femme et mon entourage avaient beau me signaler mon attitude, j'avais beau culpabiliser, je n'arrivais pas à assumer ce nouveau rôle. Cette situation a mis mon couple et ma famille en péril car j'ai tardé à accepter la situation et à réaliser que j'allais mal. J'ai fini par en parler avec un ami, père aussi, qui m'a confié rencontrer les mêmes interrogations. Ça m'a rassuré et j'ai peu à peu rouvert le dialogue avec ma femme.



## « JE CRAQUE ! »

### JIMMY, 26 ANS

Depuis l'accouchement de ma femme, je ne mange plus, j'ai comme une envie permanente de vomir, je me sens triste et complètement vidé. Bref, je craque ! J'ai tellement honte d'éprouver ces sentiments si négatifs alors que ce devrait être la plus belle période de ma vie. Pourtant, je pleure sans arrêt, je suis incapable de m'occuper de mon fils. Je me suis pourtant toujours juré d'être un super papa et actuellement, je me sens juste nul, totalement largué. Je m'étais mis beaucoup de pression, tout en pensant que j'allais assurer et ce n'est pas le cas. Je suis dépassé.

## « JE ME SUIS RÉFUGIÉ DANS LE TRAVAIL » ANTOINE, 36 ANS

J'avais peur de tout. Peur de la mort, que ce soit la mienne, celle de ma fille, celle de ma femme. Peur de ne pas pouvoir assumer mon rôle de chef de famille. Peur de ne pas être un bon père. Je dormais très peu. Je me réveillais, pris d'angoisse, pendant la nuit. Du coup, j'ai fait une fixette sur l'argent, je DEVAIS subvenir aux besoins de notre famille. Une personne de plus à nourrir, à habiller... Je faisais des heures supp' à gogo, je me suis totalement réfugié dans le travail. Les mois ont passé, on s'en sortait très bien... mais ma femme souffrait de mon absence. Elle a fini par me mettre face à la situation et m'a demandé ce que je cherchais à fuir par le travail. Elle avait raison, j'étais en fuite totale face à mon nouveau rôle, qui me terrorisait. J'ai eu peur de la perdre et ça a été un électrochoc. Après avoir accepté d'ouvrir les yeux sur mon mal-être, j'ai pu en parler avec une psy et ça m'a fait beaucoup de bien.

## « FACE À MA PROPRE HISTOIRE »

### AURÉLIEN, 29 ANS

Je me repliais sur moi-même. Je trouvais ma position ingrate. Tout le monde plaignait ou félicitait ma femme, mais personne ne se demandait si MOI j'allais bien. Or, ce n'était pas le cas. Je devais m'occuper de ma fille, mais également de ma femme, qui mettait du temps à se remettre. Pour autant, je la trouvais géniale avec notre bébé et ça faisait encore plus grandir mes interrogations. A posteriori, je réalise que cette naissance a surtout fait ressurgir des questions sur ma propre enfance. J'ai remis en question mes relations avec mon père, qui avait été absent. J'avais peur de faire les mêmes erreurs. J'ai également ouvert les yeux sur ma mère, qui n'était pas si maternelle que je le pensais. Ce nouveau petit être m'avait confronté à mes propres blessures et j'ai mis du temps à savourer le bonheur d'être père.