

Côté maman

7 bonnes raisons de ne pas se sentir coupable

Vous vous sentez tiraillée ? Pas question de culpabiliser : vous avez d'excellentes raisons de reprendre votre vie active ! Pour le bien de toute la famille.

Plus l'heure de reprendre le travail approche, plus vous avez le sentiment d'être une abominable mère indigne. **Qui donc abandonnerait ainsi son bébé ? Pourtant, vous n'avez aucune raison de vous sentir coupable...** On fait le point avec Nicole Prieur, philosophe et thérapeute familial*.



En laissant bébé pour ce premier jour de reprise du travail, vous vous sentez tiraillée, c'est normal. Après des semaines passées en parfaite symbiose, cette séparation n'a rien d'anodin, votre petit trésor va sans doute vous manquer.

1. Vous encouragez son ouverture au monde

Le travail vous offre une ouverture sur l'extérieur. Si vous aimez ce que vous faites, c'est parfait. Même si votre travail n'est pas passionnant, vous appréciez la fréquentation de vos collègues et cette vie sociale vous procure du plaisir. Ainsi, vous donnez à voir à votre enfant qu'on peut s'épanouir en dehors du cercle familial, que le travail a du sens. Plus vous êtes ouverte sur l'extérieur, plus vous facilitez l'ouverture de votre bébé au monde, sa curiosité, son désir d'avoir des activités hors de la famille en grandissant, et plus tard, son entrée dans la vie professionnelle. En somme, vous le préparez à être heureux de se lever le matin pour aller vivre sa vie.

2. Vous stimulez ses exceptionnelles capacités

À la crèche ou chez l'assistante maternelle, bébé va voir de nouvelles têtes, découvrir la diversité, mettre à profit ses facultés d'adaptation. Si ses be-

soins sont respectés et si l'adaptation au nouveau lieu de vie s'est faite en douceur, loin d'être un petit enfant timide et inhibé, recroquevillé dans les jambes de sa maman, il fera preuve de curiosité et d'adaptabilité. Être au contact de plusieurs adultes référents qui prennent soin de lui est un plus. En effet, l'enfant bénéficie des qualités humaines de chacun et dispose d'une palette variée de modèles d'identification : de quoi se construire une personnalité riche et prometteuse !

« J'AVAIS BESOIN DE RETRAVAILLER. »



« Ma fille avait 3 mois quand elle est allée en crèche. Bien sûr, je culpabilisais mais j'avais aussi besoin de retrouver mon travail que j'adore. À la fin de mon congé, je me sentais un peu isolée, et enfermée dans notre relation. »

RACHEL, maman de Sarah

3. Plus épanouie, vous serez une meilleure mère

Bien sûr, au quotidien, c'est la course. Bien sûr, le manque de temps vous stresse et parfois, vous passez en pilote automatique. Mais votre travail vous offre une certaine liberté. Vous pouvez vous réaliser sur plusieurs points, vous épanouir dans différents domaines : le soir, vous rentrez fatiguée mais nourrie. Ça vous apporte un équilibre précieux qui va se ressentir dans votre relation à votre tout-petit : vous serez plus sereine, plus patiente, plus détendue. En outre, les compétences que vous développez enrichissent votre personnalité, vous devenez ainsi pour lui un modèle d'identification plus riche... Oser donner la priorité à son accomplissement personnel, ce n'est pas faire preuve d'égoïsme. Au contraire, c'est être assez réaliste pour comprendre que bébé a besoin avant tout d'une maman équilibrée et bien dans sa peau.



4. Vous laissez sa juste place au papa

Votre vie active nécessite une organisation béton dans laquelle le père de votre enfant joue un rôle essentiel : vous faites équipe, vous comptez sur lui. Ainsi, il prend naturellement sa place. À travers les soins qu'il prodigue à son bébé, un lien affectif précoce, donc solide et profond, se noue entre eux. La dyade mère-enfant devient triade. Le retour de maman dans la vie active marque la fin de la période fusionnelle : bébé va pouvoir construire son identité de façon autonome, sans confusion. Avoir deux figures d'attachement fortes, c'est un facteur de sécurité affective et de stabilité émotionnelle pour le tout-petit. En outre, « la présence active du père équilibre le système familial et offre à l'enfant deux modèles d'identification différents, donc une plus grande richesse », remarque Nicole Prieur, philosophe, thérapeute familial*.

5. Vous équilibrez les forces au sein du couple

Gagner de l'argent, avoir une certaine indépendance financière, c'est important pour vous, mais aussi pour votre vie de famille. Cela instaure des postures différentes, un certain équilibre au sein du couple. Dites-vous qu'en étant un agent économique de la famille, vous évitez à votre enfant d'avoir à subir les disputes et ran-

Donner la priorité à son accomplissement personnel, ce n'est pas de l'égoïsme. Au contraire, c'est être assez réaliste pour comprendre que bébé a besoin avant tout d'une maman équilibrée et bien dans sa peau.

cœurs que pourrait provoquer dans le couple votre dépendance financière. Et vous contribuez à la sécurité matérielle de la famille.

6. En route vers l'autonomie

Dès la fin de sa première année, bébé a hâte de grandir et tente d'imiter les comportements qu'il observe chez les "grands" de son entourage. Ça tombe bien : si vous travaillez, vous allez avoir besoin qu'il apprenne à se débrouiller seul pour tenir son biberon, puis sa cuillère, enfile une chaussette ou se laver, sous votre surveillance. Vous allez découvrir en votre jeune aventurier un allié de choix, qui sera ravi d'acquiescer des compétences, de conquérir une certaine autonomie et de pouvoir vous seconder pour les gestes de la vie quotidienne. En étant moins disponible, vous l'aidez à grandir !

7. Vous déjouez un engrenage négatif

Culpabiliser ne sert à rien et ça empoisonne bébé : avec ses petites antennes émotionnelles, il sent que vous n'êtes pas bien, donc il se sent mal, lui aussi. Résultat : il vit mal les séparations, pleure le matin quand vous le laissez, ce qui décuple votre sentiment de culpabilité jusqu'à vous submerger ! En outre, le tout-petit se croit au centre du monde : tout ce qui vous arrive vient forcément de lui... S'il vous sent désemparée, malheureuse, votre enfant se croira "mauvais". « Dans ce type de lien fusionnel, le bébé ressent tellement ce que ressent sa mère qu'il ne sait plus qui il est », explique Nicole Prieur. Comme départ dans la vie, il y a mieux ! Laissons-le construire son identité tranquillement, sans parasitage ni interférence dus à une culpabilité irraisonnée. Partager nos soucis de mère avec nos collègues lors des pauses-café est un bon moyen de relativiser et d'abandonner notre illusion de toute-puissance. Si malgré tout, c'est plus fort que vous, vous pouvez vous aider de la relaxation, de la sophrologie ou de l'hypnose. Et enfin vous détendre... ● ANNE VAN WAEREBEKE



NICOLE PRIEUR,
*AUTEURE DE
"La Famille,
l'argent, l'amour",
"Grandir avec
ses enfants", éd.
Albin Michel.