

# TOUT SAVOIR SUR LA PREOCCUPATION MATERNELLE PRIMAIRE

Marianne Fricout-Morizot

Journaliste spécialisée en parentalité et lifestyle  
en collaboration avec Vincent Joly (Psychologue)

A l'arrivée de son bébé, la jeune maman vit un bouleversement physique, émotionnel et psychique. Pédiatre anglais et psychanalyste anglais exerçant au début du XX<sup>ème</sup> siècle, Donald Winnicott s'est particulièrement intéressé au lien unissant la maman et son bébé et en a étudié les différents aspects. Parmi lesquels, l'état psychique de la maman, à la fin de la grossesse et les premiers mois. Ainsi est née sa théorie sur la préoccupation maternelle primaire. Décryptage avec Vincent Joly, psychologue.

La grossesse et a fortiori l'accouchement, avec la naissance du bébé, créent de nombreux bouleversements, d'ordre psychique et physique chez la femme enceinte, puis la jeune maman. De nombreux facteurs interviennent, parmi lesquels les hormones, l'état de santé physique et mental de la femme. Donald Winnicott, pédiatre et psychanalyste anglais qui a exercé au début du XX<sup>ème</sup> siècle s'est particulièrement attaché à étudier cette tranche de vie, notamment l'aspect psychologique. De ses études, il en a tiré une théorie.

## La préoccupation maternelle primaire : qu'est-ce que c'est ?

*"C'est un concept inventé par Winnicott, suite à ses observations, que l'on peut résumer par un état psychologique particulier de la mère qui s'identifie intensément à son bébé", explique Vincent Joly, psychologue, avant d'ajouter : "Pour Winnicott, c'est un état qui serait pathologique, s'il se manifestait hors du contexte de la maternité".*

En résumé, la maman manifeste une grande empathie et s'identifie aux besoins du bébé. Le psychanalyste Didier Anzieu évoque l'image fantasmagorique "d'avoir eu une seule peau avec son bébé".

## Le début et la fin de la préoccupation maternelle primaire

Cet état très particulier commencerait à la fin de la grossesse et se poursuivrait les premiers mois, quand le bébé est encore un nourrisson, pour se terminer au moment où il commencera à être moins dépendant de sa maman. Par la suite, les mères auraient, selon Winnicott, tendance à refouler le souvenir de cet état très spécifique et donc à l'oublier.

## Des exemples concrets

Les manifestations peuvent être subtiles et relever du non-verbal. La future maman peut avoir des ressentis quand quelque chose ne va pas bien pendant la grossesse. Elle a une attention, une sensibilité exacerbée par rapport à ce qui se passe dans son ventre. Ainsi, si le bébé est né et que la maman a opté pour un allaitement au sein, elle va avoir une montée de lait, juste avant que le nourrisson se manifeste ou alors, elle va se réveiller quelques minutes en avance, avec le pressentiment que son bébé va avoir besoin d'elle. Bref, le corps de la jeune maman est en symbiose avec les besoins de son nouveau-né. *"Pour*

*autant, certaines jeunes mamans ne vivent pas cette symbiose de façon positive", évoque Vincent Joly.*

### **Est-ce que toutes les jeunes mamans sont concernées ?**

Oui d'après Winnicott, toutes les mamans ayant accouché sont concernées, dès lors que cela se passe bien et que le lien mère-enfant se crée. Sachez que c'est un état normal qui ne doit pas être source d'inquiétude.

### **Les cas d'absence de préoccupation maternelle primaire**

Le sujet est encore tabou quand on évoque le sujet de la maternité qui doit rimer avec joie. Et pourtant... *"En cas de pression, de baby blues, de dysfonctionnement lié à un événement extérieur (accouchement difficile, manque de personnel hospitalier, famille peu présente...), la préoccupation maternelle primaire ne se manifeste pas. Par exemple, la maman tient son bébé avec indifférence, elle ne s'investit pas dans les soins..."*, explique le psychologue. Dans le service des suites de couches, le personnel médical est d'ailleurs attentif au comportement de la maman à l'égard de son nouveau-né.

### **Les solutions pour reconnecter la mère à son enfant**

Mais bonne nouvelle, tout n'est pas perdu. D'après Vincent Joly, *"la préoccupation maternelle primaire peut se faire ensuite dans les prochains jours. L'être humain a une capacité de résilience et le lien peut se reconstruire avec un bon accompagnement professionnel"*.

### **L'accompagnement pratique avec un professionnel de santé**

D'abord, si le personnel de la maternité constate un détachement de la maman à l'égard de son bébé, après concertation avec l'équipe médicale, son séjour sera en principe prolongé au sein de la maternité. Le personnel soignant (sage-femme, infirmière-puéricultrice, auxiliaire de puériculture...) va aider la jeune maman de façon pratique, en lui montrant les gestes de soins à l'égard de son nouveau-né : comment le tenir, le porter, l'allaiter au sein ou au biberon, faire du peau à peau...

*"Le lien mère-enfant peut se créer avec juste l'aide d'une sage-femme"*, précise Vincent Joly. De retour à la maison, un suivi régulier par une sage-femme sera également important.

### **Libérer la parole**

Mettre des mots, parler de la situation est aussi essentiel. *"En raison de cet état de changement, de remaniement émotionnel vécu par la jeune maman, il n'y a plus de filtre. Elle peut donc évoquer plus facilement ce manque d'attachement"*, souligne notre expert. Si vous vous sentez détachée de votre bébé, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé. La sage-femme, le pédiatre seront vos interlocuteurs privilégiés. Confiez-vous également à une personne de confiance (co-parent, parent, frère/sœur), qui sera susceptible de vous apporter son soutien.

## **Savoir se faire aider**

Vous pourrez également vous tourner vers un psychologue ou un psychothérapeute sur les conseils de votre sage-femme, médecin traitant ou si vous en ressentez le besoin. Ce problème peut parfois se régler en seulement quelques séances.

## **La fin de la préoccupation maternelle primaire**

*"L'état de fusion évolue vers une plus grande distanciation au fil des mois", analyse Vincent Joly. Selon le concept de Winnicott, "la mère suffisamment bonne ou pas trop mauvaise", selon les traductions (good enough mother) va reprendre sa vie.*

En pratique, ce processus qui doit être, en théorie, progressif est souvent marqué par la reprise du travail. Résultat, la distanciation peut être imposée de façon rapide, par exemple, quand il faut reprendre une activité professionnelle alors que son nourrisson a tout juste 2 mois. Une situation mal vécue par certaines jeunes mères.

## **Je n'arrive pas à mettre un terme à cet état de préoccupation maternelle, que faire ?**

Si en effet au bout de plusieurs mois, 6 mois, voire plus, vous n'arrivez pas à "lâcher" votre bébé, êtes anxieuse dès lors qu'une autre personne le prend dans ses bras, que vous n'arrivez pas à faire le deuil de cette fusion, il faudra solliciter de l'aide auprès d'un professionnel de santé pour arriver à sortir de cet état de fusion et laisser votre enfant s'autonomiser petit à petit. Rassurez-vous, la plupart du temps, cela se fera naturellement avec l'ouverture sur l'extérieur. Mais il n'est pas question pour autant de remettre en cause vos choix de parents (maternage, allaitement long...)

### **Les 2 erreurs à éviter :**

- Se laisser convaincre par les jugements normatifs hâtifs de l'entourage ou de certains professionnels de santé : laissez-le grandir, il faut arrêter l'allaitement car il est accroché à toi, il faut le laisser pleurer sinon il va être dépendant... ;
- Se confier à un proche alors même qu'il ne partage pas votre ressenti et que vous êtes dans un environnement conflictuel avec lui.

### **Sources**

Interview de Vincent Joly, psychologue à Paris et Nevers. Il accompagne les enfants et les familles au sein d'un CMPP et en libéral. <https://psy-enfant.fr> Il est aussi co-auteur du livre "Non coupable", Éditions Larousse.