



## Coup de cœur

# Le quatrième trimestre de la grossesse

**N**on, il ne s'agit pas d'une erreur ! Pour la sage-femme et formatrice en périnatalité et en allaitement qui s'exprime dans ces pages, la grossesse compte bien quatre trimestres, soit douze mois. Car l'après-naissance est une période à part entière, marquée par la poursuite de la symbiose entre la mère et l'enfant.

Certes, elle se déroule à l'air libre et non plus dans l'intimité du corps, mais elle n'en reste pas moins extrêmement intense, exigeante et transformatrice sur le plan biologique et psychique. Or, si le nourrisson est généralement l'objet, fort heureusement, de mille et une attentions des professionnels et de l'entourage, la mère passe souvent au second plan, devenant soudain invisible socialement alors qu'elle aurait tant besoin, pour ne pas se perdre, d'être entourée et soutenue. « *Il n'y a pas de quatrième trimestre heureux sans une "tribu" qui l'entoure* », affirme l'auteure. Le constat étant posé, le lecteur plonge dans le passé et l'histoire des sociétés pour comprendre comment se sont forgées les représentations de la maternité, véritables « fantômes dans le placard » qui ont durablement marqué les esprits. Plutôt que d'ajouter à la litanie des conseils qui, insidieusement,



augmentent les pressions sur les mères et brident leur instinct et leur créativité, Ingrid Bayot préfère dans la seconde partie s'attarder sur la physiologie de la nouvelle mère à l'heure de la « dégestion » (cheminement vers un nouvel équilibre corporel et psychique) et de la « post-gestation » (poursuite d'interactions mère-enfants hors utérus), égratignant au passage avec humour quelques idées reçues comme le supposé retour à l'état d'avant grossesse ou la fusion mère-enfant. Elle n'oublie pas non plus les pères et les couples, également chahutés et soumis à de multiples incompréhensions, malentendus, attentes, ni les professionnels auxquels s'adressent quelques remarques distillées ça et là pour les aider à prendre conscience de la portée de leurs paroles. Un propos libre, original et très accessible qui invite à mieux soutenir les mères et les couples dans les semaines qui suivent l'arrivée d'un enfant, mais aussi à repenser collectivement la place faite aux femmes dans nos sociétés modernes.

**Anne Le Pennec**

Ingrid Bayot / éd. érès / 2018 / 14,50 €.