

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 103

soirmagazine@yahoo.fr

**L'ENTRETIEN
DE LA SEMAINE**

«L'impact des troubles dépressifs du post-partum peut aggraver une situation familiale et conjugale conflictuelle déjà existante»

Dans cet entretien, Salima Z, spécialiste en gynécologie, nous apporte son éclairage sur le post-partum et précise que même s'il est une phase brève d'hypersensibilité émotionnelle, qui n'apparaît pas forcément chez toutes les femmes, il n'est pas négligeable.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Da Makhlouf, ou la passion de transmettre

C'est l'histoire d'un pionnier de l'enseignement de la langue française à Bouira où il a marqué de son empreinte des générations entières avec lesquelles il garde à ce jour des relations d'amitié, de respect et de reconnaissance.

VOYAGE CULINAIRE

Le nez dans la soupe

Ensemble, nous allons découvrir une bonne vieille recette qui m'a été léguée par ma grand-mère et que je prépare avec autant d'amour que la première fois que je l'ai essayée. Il s'agit de la soupe de pois cassés. Cette soupe énergétique est délicieuse et nourrissante, et se laisse déguster par les grands et les petits.

Lire en page 13

J'ai le baby blues

Ce bébé, elles l'ont attendu pendant neuf longs mois. Jour après jour, elles ont guetté les premières contractions. L'heure de la délivrance a enfin sonné, et bébé est enfin là. Toute la famille est aux petits soins avec le petit ange. C'est vrai qu'il est à croquer dans sa jolie brassière. Au lieu de se réjouir, la jeune maman pleure comme une Madeleine. Elle a les nerfs à fleur de peau. Impossible de contrôler ses émotions. Elle se sent triste, irritable et mélancolique. C'est le baby blues. Une sorte de petite dépression postnatale qui dure à peine quelques jours mais qui déroute complètement les parturientes.

Fella, 29 ans

«Le baby blues, je n'en avais jamais entendu parler. A la naissance de ma fille, j'ai d'abord ressenti un énorme bonheur. Ce bébé, je l'avais espéré et attendu impatiemment. Pourtant, deux jours après mon accouchement, j'ai eu comme un passage à vide. L'envie de mourir, de disparaître... Je regardais ma fille dormir dans son berceau et je me disais "ce petit être sans défense, il va falloir que j'en prenne soin et que je l'aide à grandir". J'étais submergée par la peur. Pendant une dizaine de jours, je n'en menais pas large. Je me sentais triste, anxieuse et irritable. J'aurais aimé rétro-pédaler pour revenir en arrière quand ma petite était encore dans mon ventre. Je ressentais

comme un manque au fond de mes entrailles. Rien ne pouvait stopper mes larmes, et le plus drôle, c'est que je ne comprenais rien à cet état de déprime. Et puis un beau matin, je me suis réveillée toute joyeuse. Mon mal-être s'était envolé comme par miracle, et j'ai enfin pu profiter de chaque seconde avec mon petit bébé.

Warda, 30 ans

«Pendant ma grossesse, j'ai lu pas mal d'articles sur ce blues qui submerge les parturientes au lendemain de leur accouchement, mais je n'en faisais pas une fixation. Ce petit bout d'être, que je venais de mettre au monde allait ensoleiller ma vie, me suis-je dis. Pourtant, quelques jours après la naissance de mon fils, j'ai

sombré dans un drôle d'état. Ce bébé, j'avais l'impression qu'il m'était complètement étranger. Je ne parvenais pas à tisser un lien affectif avec lui, et cela me rendais particulièrement triste. Je culpabilisais de ne pas ressentir de l'amour envers mon fils. J'étais une mère indigne. Mal dans ma peau, je refusais de me nourrir et passais mes journées à pleurer.

J'étais tout sauf une jeune maman épanouie. Heureusement, mon mari s'est montré compréhensif et patient avec moi. Il m'a rassurée et réconfortée. Effectivement, moins de deux semaines plus tard, tout est rentré dans l'ordre. Après cet épisode dépressif, j'ai enfin retrouvé ma bonne humeur et ma joie de vivre. Maintenant, je sais à quoi m'attendre pour ma prochaine grossesse», plaisante Warda.

«Je ne parvenais pas à tisser un lien affectif avec mon fils, et cela me rendais particulièrement triste. Je culpabilisais de ne pas ressentir de l'amour envers lui. Mal dans ma peau, je refusais de me nourrir et passais mes journées à pleurer. J'étais tout sauf une jeune maman épanouie.»

Leïla, 35 ans

«J'ai deux enfants. Tout s'est bien passé pour la naissance de mon premier bébé. Ni baby blues, ni dépres-

Par Soraya Naili

sion post-partum, ni malaise ! C'est dire qu'à mon deuxième accouchement, j'étais complètement chamboulée sur le plan émotionnel.

Ma petite princesse me laissait de marbre, comme si elle était la fille d'une autre. D'ailleurs, je n'ai même pas eu de montée de lait, et ma mère a dû la nourrir au biberon. Je ne pouvais rien avaler et enchaînais les nuits blanches. Impossible de me projeter dans le futur. Mes émotions étaient exacerbées, et la moindre petite remarque me faisait éclater en sanglots. Mon bébé était en bonne santé et moi je ne faisais que pleurer comme s'il était atteint d'un sévère handicap. Mon mari a commencé à se faire du mouron pour moi.

Il a pris rendez-vous chez une psychiatre, c'est elle qui m'a parlé de ce syndrome communément appelé baby blues. J'y avais échappé lors de ma première grossesse, mais il m'a attendu au tournant lors de mon second accouchement.

La praticienne n'a pas voulu me prescrire d'anti-dépresseurs arguant que c'est un phénomène courant qui touche la majorité des nouvelles mamans. Effectivement, cet état de mélancolie s'est prolongé encore quelques jours avant de disparaître complètement, à mon grand soulagement. Futures mamans, vous voilà averties. Si le baby blues vous rend visite après la naissance de votre bébé, pas de panique !

Juste quelques nuages gris qui finiront par s'éloigner vous laissant un ciel azur. Une bonne dose d'affection de la part de votre entourage vous aidera à passer le cap du baby blues sans encombre. ■



Photos : D.R.

ATTITUDES

Maladresse

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Comme un éléphant dans un magasin de porcelaine, Malika déranger tout ce qu'elle touche sur les étagères d'une superette d'un quartier chic de la capitale. Elle voulait juste prendre quelques paquets de biscuits, et voilà que toute la pile se retrouve par terre, et en présence de qui ? cette élégante dame à qui elle voudrait tant ressembler et qu'elle croise tous les jours dans cette même échoppe, et qui, comme par hasard, se tenait à quelques centimètres d'elle. Elle choisit ses petits-beurre, avec délicatesse sans faire de bruit et sans amener le garçon du rayon qui a tout remis en place devant le visage pâle de Malika qui s'est confondue en excuses. Et comme pour l'agacer, elle passe devant elle, la frôlant de son chariot, en arborant un large sourire. Malika, rava-

lant sa colère, fait mine de rien et continue ses achats. «Zut alors ! encore elle, mais on dirait qu'elle m'épie, qu'elle attend la moindre maladresse de ma part pour rire sous cape. C'est mon cauchemar !»

Elle se dirige cette fois au rayon frais sous l'insistance de son gamin de quatre ans qui veut absolument sa petite bouteille de yaourt. Elle ouvre l'armoire frigorifique et lui tend la bouteille. Ce dernier en deux temps trois mouvements ôte le bouchon et voilà le contenu par terre devant les yeux ahuris de son «contraire», cette dame, toujours zen, le geste lent, sûre d'elle, qui a pris ses yaourts sans fracas. Malika, sortie de ses gonds, affichant un sourire jaune, réprimande son fils «gentiment», ne sachant pas quoi faire de la bouteille. Elle est sauvée in extremis par un employé qui

en une fraction de seconde nettoie tout. Malika, excédée, veut tout de suite quitter le magasin mais elle vient à peine d'entamer sa liste d'achats. Elle traîne son petit qui pleure en réclamant son laitage. Elle essaye de le calmer mais rien n'y fait. Elle s'attire les regards des clients, qui font la moue devant de tels comportements. Malika essaye de reprendre la situation en main, gronde sévèrement son enfant, qui cette fois s'assoit par terre et ne veut plus bouger. Au bord des larmes, elle tente de le raisonner quand, au même moment, l'élégante dame passe devant elle, choquée. Elle n'a pas besoin de prononcer un mot, Malika a tout compris dans son regard.

Elle s'approche du bambin, et lui tend une barre de chocolat. Il la prend, se lève, sèche ses larmes et retrouve son sourire. «Vous savez, il faut aller mollo avec les gosses, j'en ai trois, je sais ce que c'est», lui lance-t-elle. «Et en plus elle me donne des leçons. C'est vraiment le bouquet !» Furieuse, elle prend la main de Skander, met un terme à ses emplettes et se dirige tout droit vers la caisse. Et comme par un

dernier des hasards, elle se retrouve derrière sa donneuse de leçons. En dame civilisée, son «cauchemar» lui cède sa place car Malika n'avait pas beaucoup d'articles, comparés à son chariot rempli à ras bord. Elle passe devant, irritée.

Au moment de payer, elle cherche son porte-monnaie. Prise de panique, elle farfouille dans son sac. Voilà que tout le contenu se retrouve sur le sol. Sa bourse est introuvable. Les clients s'impatientent, la caissière ne sait plus quoi faire. Malika, confuse, ramasse ses effets. Son samaritain a vite fait de payer, avant même que Malika ne s'en rende compte. «Ce n'est rien Madame, de toutes les manières on se voit presque tous les jours ici, vous aurez tout le loisir de me rembourser.»

A ces mots, Malika se sent achevée. Elle court vers son véhicule et éclate en sanglots. En glissant sa main dans la poche de son manteau pour chercher les clés de sa voiture elle retrouve son porte-monnaie. Elle s'affale sur son siège après avoir installé Skander à l'arrière, et pleure comme une Madeleine. ■