



Sevrage et deuil de l'allaitement

Katel Roddier-Deprez, monitrice de la Ligue la Leche

La Voie Lactée, Automne 2010, Volume 8 - N°4, Ligue la Leche

Il y a quelques semaines de cela, une amie m'a confié que son fils de 22 mois s'était sevré assez brusquement quelques semaines auparavant. Elle avait essayé de poursuivre l'allaitement en lui offrant le sein à maintes reprises, mais il l'a refusé. Elle n'était pas préparée à cela et je sentais dans sa voix beaucoup de tristesse et de regrets.

Que le sevrage se fasse en douceur ou non, qu'il soit initié par vous ou votre enfant, vous pourriez vivre des émotions auxquelles vous ne vous attendiez pas : tristesse, colère, culpabilité, sentiment de perte, ambivalence, regrets et cela peut même aller jusqu'à la dépression. Ces émotions s'apparentent beaucoup à celles qu'une personne ressent lorsqu'elle fait le deuil d'une relation perdue.

Les travaux de Dre Elisabeth Kübler-Ross distinguent cinq étapes du deuil qui peuvent être plus ou moins longues. Après un court moment de stupéfaction (choc de la nouvelle) commence la première étape, celle du déni («Ce n'est pas possible»). S'ensuit une étape de colère avec ou sans culpabilité, où la personne est confrontée à la réalité et à l'impossibilité d'un retour à la relation perdue. La troisième est une phase de marchandage, faite de négociations et de chantage. L'étape suivante est

marquée par un abattement et de la tristesse qui peut aller jusqu'à la dépression. Finalement, l'étape ultime est celle de l'acceptation qui est achevée lorsqu'il n'y a plus de colère ni de culpabilité, lorsque la personne peut regarder l'objet de sa tristesse sans être trop affectée et peut se projeter dans l'avenir.

Le sevrage met un terme à une relation unique d'intimité physique et émotionnelle entre vous et votre enfant. Comme le dit Norma Jane Bumgarner, la mère a un besoin émotionnel d'allaiter, car l'allaitement crée une relation symbiotique. C'est de cette relation dont vous devez faire le deuil et c'est d'autant plus difficile lorsque vous n'avez pas planifié ce sevrage (grève de la tétée, maladie...), s'il s'agit d'un enfant unique ou d'un dernier enfant.

Quelle que soit l'intensité des émotions, il est important de prendre le temps de les ressentir. Permettez-vous de vous sentir triste, en colère ou d'avoir d'autres sentiments. Cherchez un moyen d'exprimer ces émotions en pleurant, en parlant à quelqu'un qui peut les comprendre et les accueillir avec bienveillance. Ne vous isolez pas, passez du temps avec votre famille, vos amis ou toute autre personne, comme les membres d'un groupe d'entraide, qui a déjà éprouvé une telle peine.

Mon amie m'expliquait qu'elle avait l'impression de ne plus savoir comment s'occuper de son fils surtout aux moments où elle le mettait au sein, par exemple pour l'endormir ou le réconforter. Si vous avez cette même perception ou que vous vous sentez impuissante devant la détresse de votre enfant, sachez que peu à peu vous trouverez de nouvelles façons de faire. Le sevrage enseigne également aux mères que l'allaitement n'est pas le seul aspect de la relation mère-enfant. Vous pourriez continuer à utiliser un porte-bébé et à dormir avec votre enfant si vous le faisiez avant le sevrage ou même instaurer ces nouvelles habitudes si cela peut aider. Changez votre routine du coucher en remplaçant le temps de l'allaitement par un moment qui vous fera du bien à vous et votre enfant. Multipliez les caresses, les baisers et les câlins. Pour les moments où votre tout-petit a besoin d'être réconforté, prenez le temps de le bercer et pourquoi ne pas lui offrir un doudou si cela semble aider à faire la transition.

Le sevrage marque le début d'une nouvelle étape dans vos vies. Si le sentiment de perte que vous éprouvez est normal et naturel, l'indépendance croissante manifestée par le sevrage de votre enfant est elle aussi normale et naturelle : il grandit. Il ne faut pas laisser s'envoler les joies présentes en passant notre temps à regretter une étape de la vie que nous avons dépassée. Rappelez-vous que vous avez fait de votre mieux et que materner c'est plus que donner le sein. Vous resterez la mère épatante qui aime et qui comprend les sentiments de son enfant et vous serez toujours aussi unis.

Que faire pour aider une mère de votre connaissance à traverser ces

émotions? Si une mère semble mal vivre le sevrage de son enfant, vous pourriez avoir l'impression de ne pouvoir faire grand-chose pour la réconforter. Il y a cependant des choses que vous pouvez faire pour l'aider. Jouez un rôle de soutien, offrez de vous occuper des plus vieux un après-midi. Sachez écouter, laissez-la exprimer ses émotions sans la juger. Soyez un(e) ami(e), offrez d'aller prendre un café en votre compagnie, encouragez-la à participer à des activités sociales avec son enfant. La plupart des gens ne peuvent pas affronter seuls cette situation. Ils ont besoin de la partager et de parler de leur perte. Cependant, si les réactions vous semblent excessives, encouragez la mère à obtenir de l'aide auprès d'un professionnel et pourquoi ne pas l'aider dans cette démarche en lui offrant de prendre un rendez-vous pour elle ou en l'y accompagnant si vous croyez que cela peut lui être utile? •

Références :

Bengson, D. (2003). *À propos du sevrage... quand l'allaitement se termine*. Montréal, Québec : Ligue La Leche.

Bumgarner, N.J. (2006). *La mère, le bambin et l'allaitement*. Montréal, Québec : Ligue La Leche.

Deuil. (n.d.). Wikipédia. Repéré le 26 août 2010 à <http://fr.wikipedia.org/wiki/Deuil>

Association canadienne pour la santé mentale (n.d.). *Le deuil*. Repéré dans http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-63-65&lang=2