

ÊTRE

*Daniela
Martins*

mère

c'est que du

Bonheur



... OU PAS

@martinsdaniela
La maman aux
+ de 400 000 abonnés



Être mère
c'est que du bonheur...
ou pas

DANIELA MARTINS

Être mère
c'est que du bonheur...
ou pas



SOMMAIRE

Introduction	9
Chapitre 1 : Avant d'être mère	13
La rencontre qui a tout fait basculer.....	15
La mise en route de notre premier enfant.....	21
In the pocket	29
Chapitre 2 : Bébé à bord	35
Je suis « officiellement » enceinte	39
Travailler pendant sa grossesse	41
Et pendant ce temps, un bébé grandissait dans mon ventre.	47
Le suivi gynécologique	61
Les changements physiques et émotionnels.....	67
Le sexe pendant la grossesse... no stress	85
Chapitre 3 : Un bébé, c'est que du bonheur ?	89
Grossesse versus société	91
Le menu complet des phrases indigestes	99
Les interdits pendant la grossesse versus la réalité	103

Chapitre 4 : Enfin, je suis maman !	119
Libérée... délivrée !	121
Quelqu'un a la notice ?	133
Pourquoi il pleure ?	141
Chapitre 5 : SOS, maman en détresse !	151
Heigh-ho, heigh-ho ! On rentre à la maison !	153
Dépression post-partum (DPP)	159
Et le couple dans tout ça ?	169
Chapitre 6 : Un nouvel équilibre !	179
Mère au foyer... c'est un métier	181
Papa, tu es là ?	189
Si tu voyages léger... c'est que tu as oublié le bébé !	193
Et c'est reparti pour un tour...	199
Éducation positive... comme je peux !	211
Pour finir...	217

INTRODUCTION

Parlons peu parlons vrai, j'ai tellement galéré quand je suis devenue mère pour la première fois, à me répéter en pleine détresse : « Mais pourquoi personne ne m'avait prévenue ? », que j'ai décidé d'écrire ce livre. Un livre que j'aurais bien aimé lire avant d'être mère, mais également un livre qui pourrait me rassurer et me déculpabiliser actuellement dans ma vie de maman.

Si l'on dit que « toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire », on entend également qu'« une femme avertie en vaut deux », alors perso je préfère la deuxième option. Car j'en ai longtemps voulu au corps médical et à mon entourage de m'avoir sorti à gogo la fameuse phrase :

« La maternité c'est que du bonheur »,

parce que moi, j'y ai cru.

J'ai cru que si un bébé pleurait c'est qu'il y avait une raison. Alors pourquoi ne l'ai-je pas toujours trouvée ?! Je suis pourtant sa mère, voyons... J'ai aussi cru que mon ventre de femme enceinte allait rapidement me manquer... alors que non, pas du tout.

Il y a des cours d'accouchement, des cours de portage et d'allaitement, mais aucun cours pour t'apprendre à être mère. Et j'aime autant te prévenir ce n'est pas avec ce livre que tu vas les découvrir. Ceci n'est pas le manuel de la mère parfaite. Tout d'abord parce que la mère parfaite n'existe pas et ensuite parce que j'ai préféré traiter des sujets peu abordés et briser quelques tabous au passage.

En devenant mère, j'ai compris que ce rôle s'apprenait sur le tas, à l'instinct, au feeling et puis de toute façon en lisant ce livre, tu verras qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire, pas qu'une seule façon d'être mère. Ce livre est un mélange de mon vécu personnel, sans langue de bois et d'un partage d'expérience avec les témoignages d'une centaine de femmes qui ont eu la force et la gentillesse de raconter leur histoire. Le tout avec une touche d'humour, parce qu'aujourd'hui, il faut bien en rire.

J'espère que ce livre va te décomplexer et te rassurer.

J'espère que par moments en pleine lecture tu te diras : « Ouf, je ne suis donc pas la seule à vivre ça ! » Et si, en prime, j'ai pu t'apporter quelques solutions, alors je suis la plus heureuse.

J'ai envie qu'en lisant ce livre, tu te rendes compte que tu as le droit de te plaindre même si quelqu'un te dit le contraire sous prétexte que : « Tu l'as voulu, tu l'assumes. » Au contraire, plains-toi et demande de l'aide aussi souvent que nécessaire, aussi souvent que cela te fait du bien. Et surtout, n'oublie pas que la seule chose que nous avons toutes en commun dans cette folle aventure qu'est la maternité, c'est cet amour

maternel, différent, incomparable avec ce que nous avons connu avant...

→ Même si pour ça non plus,
nous n'étions pas préparées!

Chapitre 1

AVANT
d'être
mère

LA RENCONTRE QUI A TOUT FAIT BASCULER

« Je n'ai jamais voulu être mère.
Vous savez pourquoi ?

J'avais peur d'être une mauvaise mère. J'avais peur de reproduire le schéma éducatif que j'avais vécu, car je n'avais pas d'autres exemples autour de moi. Et comme on dit souvent qu'on a tendance à reproduire ce que l'on connaît, je me voyais déjà comme Jennifer ! Pas la chanteuse à la douce voix et au sourire d'ange, mais comme Jennifer Walters, alias Miss Hulk, la géante de jade avec de gros bras tout verts hurlant sur ses enfants.

J'avais l'exemple de parents qui avaient systématiquement recours à la violence pour se faire entendre, pour expliquer et éduquer. J'ai longtemps cru que c'était normal, que tous les enfants vivaient ça. Puisque c'était ainsi, j'étais sûre de ne pas vouloir d'enfants. Je ne voulais pas leur faire subir quelque chose dont moi-même j'avais souffert. Il m'arrivait de penser : il y a tellement d'enfants malheureux sur terre donc au pire j'en adopte un. Il serait toujours mieux avec Miss Hulk qu'abandonné au triste sort auquel ces enfants sont parfois destinés...

À l'âge adulte, j'ai eu des petits copains, des relations amoureuses plus ou moins longues et à plusieurs reprises l'idée d'être mère m'a vaguement traversé l'esprit. Cependant, j'aurais été incapable de donner une raison. Aujourd'hui avec du recul je me dis que c'était peut-être pour faire « comme tout le monde » ou pour « coincer » le petit ami qui de toute façon n'en valait pas la peine. C'est immoral ? Complètement, je vous l'accorde les filles, mais ils n'ont pas tous eu de bons sentiments envers moi non plus. Et finalement, je me serais retrouvée coincée avec l'un ou l'autre de ces spécimens qui n'en valaient pas la peine et un marmot qui chaque année aurait demandé au Père Noël de lui apporter une nouvelle famille.

Jusqu'au jour où une rencontre a tout fait basculer. Après avoir participé à une émission de télé-réalité, j'étais sollicitée comme je ne l'avais jamais été par les hommes. Tous plus beaux les uns que les autres. J'étais un pot de miel dans un monde d'ours.

Je ne pense pas que tous les hommes s'intéressaient à moi dans le seul but de goûter à cette célébrité eux aussi, mais il y avait beaucoup de ça malgré tout. J'en étais consciente, mais en attendant c'était bon pour l'ego et j'en profitais. Je n'avais aucune envie de me poser, je voulais profiter de tout ça un peu plus longtemps.

« Salut, ça va ? »

Me voilà dans un appart de 45 m² avec trois garçons pour le Festival de Cannes. Je vous assure que c'est petit en compagnie de trois garçons... sauf si vous êtes étudiants en coloc à Paris, alors là on peut considérer que vous vivez dans un loft de luxe.

L'un d'entre eux (le propriétaire des lieux) était mon pseudo manager, je dis « pseudo » parce qu'en réalité il était plus intéressé par ma plastique que par mes talents éventuels. Un autre était un musicien fan de télé-réalité qui s'est fait une joie d'appeler sa copine en direct pour lui raconter que j'étais là en chair et en os. Et le dernier était mon futur mari et père de mes enfants, mais ça, j'étais loin de l'imaginer, car il ne correspondait pas forcément à mes critères physiques*.

C'est vrai, il ne ressemblait pas aux grands bruns ténébreux que j'avais l'habitude de côtoyer à ce moment-là, mais je dois avouer que le feeling est tout de suite passé entre nous. Il ne regardait pas les émissions de télé-réalité, c'était un détail appréciable puisque je n'étais entourée que de personnes qui me connaissaient et me fréquentaient pour ça. Lui, il me parlait pour ce que j'étais réellement sans autre intérêt. Cela me mettait en confiance.

« Enchantée, moi c'est Daniela. »

Ce gars avait quelque chose de particulier. Je ne savais pas encore quoi, mais il provoquait quelque chose de différent en moi. Il m'apaisait et ça, mon « manager » l'a très vite remarqué. Il était furieux et a tenté plein

* J'espère qu'il ne lira jamais ce livre.

** Ok tu l'as lu... Chéri, je t'en avais déjà parlé, tu te souviens ?

*** Toi aussi tu as des préférences. T'aimes les petits polos Lacoste, bah ça ne t'empêche pas de traîner toute la journée avec le maillot du PSG ! C'est l'amour du maillot !

**** C'est du passé ! Ce qui compte c'est le présent, le futur.

***** Ne rêve pas, elle coûte trop cher cette console.

de stratagèmes pour que je me brouille avec lui. On se serait cru dans une telenovela mexicaine réalisée par un Guillermo del Toro pas content. Il était loin d'imaginer qu'au lieu de nous éloigner, cela nous rapprocherait.

Nous avons passé pratiquement dix jours ensemble, à enchaîner les sorties en discothèque, les terrasses, les soirées sur les yachts avant de se quitter à la fin du festival.

Nous avons même eu la chance de monter les marches du festival ensemble, le genre de truc juste incroyable. En gros, la rencontre parfaite pour garder les pieds sur terre sans jamais se les prendre dans le tapis.

À ce moment-là, j'habitais encore chez mes parents. Je suis donc rentrée chez moi, au Luxembourg et lui à Paris. Je sais les filles que vous mourrez d'envie de savoir s'il s'est passé quelque chose entre nous pendant ces dix jours.

Navrée de vous décevoir, il ne s'est rien passé, enfin quand je dis rien, je parle d'une approche sexuelle évidemment, pas de guili-guili pour adultes, pas de picotipicota, tout ça quoi... parce que des câlins, il y en a eu bien sûr.

Nous nous sommes enlacés et je suis montée dans le train, avec la promesse de se revoir très prochainement.

Il me manquait déjà. J'avais beau ne rien envisager de sérieux avec lui ni avec personne d'autre d'ailleurs, là c'était différent. Ça n'existe pas que dans les films apparemment.

Dans le seul but de le revoir, une semaine plus tard j'ai sauté sur le premier événement parisien qu'on me proposait... et ce qui devait arriver arriva, je lui ai aussi sauté dessus.

Notre relation a évolué avec des hauts et des bas. Avec beaucoup de bas, d'éternels doutes de ma part, puis une séparation qui a tout bouleversé. Elle m'a fait prendre conscience que j'avais réellement envie de me poser... et avec lui. J'ai réalisé que je ne voulais plus le perdre. C'est souvent lorsque la personne t'échappe que tu te rends compte à quel point elle compte pour toi. C'est dommage de devoir en arriver là, parce que parfois ça passe, souvent ça casse, même si quelques fois c'est nécessaire.

Et là vous vous dites : « Mais pourquoi elle nous raconte tout ça ? On était censées parler de maternité, non ? » On va dire que c'est un peu comme certaines séries, le début est un peu gnanngnan, mais indispensable pour comprendre la suite. Nous nous sommes mariés en mai 2015 et c'était le plus beau jour de ma vie. On me demande souvent si ce n'est pas le jour de la naissance de mes enfants ? Eh bien non, le plus beau jour de ma vie est le 30 mai 2015. Qui n'a jamais rêvé de recevoir des grains de riz à 320 km/h dans le visage en sortant d'une mairie ?! Je plaisante... c'était sans nul doute une journée exceptionnelle.

→ *Et ensuite ?*

Il le savait : je ne voulais pas d'enfants à moins d'envisager une adoption. Et moi je savais qu'il en voulait. On était mal. Premier désaccord majeur, des interrogations, des inquiétudes... Étais-je prête à changer d'avis par amour ? Allait-il envisager de me quitter si je n'acceptais pas de lui donner un enfant biologique ?

Je pense qu'on évitait cette discussion, autant lui que moi, mais est arrivé un moment où on n'a plus pu y échapper.

Finalement, nous avons décidé de passer un accord : si j'acceptais de lui donner un enfant biologique, il accepterait de m'accompagner dans ma démarche d'adoption. Marché conclu. Croix de bois, croix de fer si tu mens, tu retournes chez ta mère.

« On était contents de trouver une solution qui nous convenait à tous les deux.

LA MISE EN ROUTE DE NOTRE PREMIER ENFANT

Une fois que nous avons pris la décision de faire un bébé, j'ai tout de suite arrêté de prendre ma pilule. Mon bébé je le voulais là, maintenant. Et honnêtement, je pensais que tomber enceinte c'était aussi simple que d'aller acheter une baguette. J'étais comme une gosse à Noël qui ne veut pas attendre minuit pour ouvrir ses cadeaux.

Très rapidement, ce désir de bébé est devenu une obsession. Je buvais bébé, je mangeais bébé, je dormais bébé... tout devenait un signe. Quand je vous dis tout, c'était vraiment TOUT, du nuage en forme de cœur dans le ciel, au moindre gaz intestinal (alors que je digérais juste des pois chiches) !

Sans compter les heures passées sur Doctissimo à lire des témoignages (on sait toutes que c'est une mauvaise idée, mais on le fait quand même). Je passais au peigne fin chacun de mes symptômes.

Petite liste avec tous les symptômes de grossesse éventuels que tu peux trouver sur Internet :

- Nausées
- Acné
- Constipation
- Douleurs à l'endroit d'une ancienne opération
- Courbatures
- Diarrhée
- Remontées gastriques
- Seins douloureux
- Faim tout le temps, profitez-en !
- Pertes marron
- Mal de dos
- Le chat ou le chien qui devient pot de colle
- Fatigue
- Sensibilité de l'odorat (Bonne chance à celles qui prennent le métro !)
- Gingivite
- Douleurs de règles... (sinon c'est pas drôle !)
- Mauvaise humeur, profitez-en encore !
- Dégoût de certains aliments
- Goût de fer dans la bouche (même sans appareil dentaire !)
- Douleurs d'estomac
- Des mamelons qui changent de couleur. Généralement, ça fonce, donc si on arrive sur du bleu pastel, voire du rose magenta c'est plus des seins, mais une borne d'arcade ! Rien de grave !
- Envie de lait
- Impossible de s'allonger sur le ventre
- Bouche pâteuse
- Fourmis dans les pieds et les jambes
- Oreilles qui sifflent
- Migraines
- Mycoses
- Perte de cheveux
- Baisse de tension
- Saignements de nez



13889

Composition
NORD COMPO

*Achévé d'imprimer en Slovaquie
par NOVOPRINT
le 30 juillet 2023*

Dépôt légal : août 2023
EAN 9782290380314
OTP L21EPBN000636-546501

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion