

Raphaëlle Simon

Être  
mère,  
c'est ...



SALVATOR

Raphaëlle Simon

## Être mère, c'est ...

Être mère, c'est ... une expérience aussi banale qu'unique au monde, aussi charnelle que spirituelle. Réalité aux mille facettes, nimbée d'une joie mystérieuse, la maternité dévoile dans ce petit livre son visage le plus précieux.

De tout temps, les femmes ont donné la vie, mais plus quelque chose est évident, plus il est difficile de l'expliquer. Les lecteurs trouveront, dans cette suite de courts chapitres empreints d'humanité, une expérience à partager en famille et entre mères.

La vie est un miracle permanent, et c'est aux mères de le révéler.

*Raphaëlle Simon est mariée et mère de trois enfants. Journaliste indépendante, elle est notamment l'auteur de Imparfait et débordée, chroniques d'une maman d'aujourd'hui (Salvator, 2016), L'histoire des saints en bande dessinée avec Laurent Bidot (Glénat, 2019) et Couples de feu et de foi (L'Emmanuel, 2020).*

SALVATOR



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## Être mère, c'est se réjouir

CERTAINS signes ne trompent pas. Une aménorrhée, des nausées matinales, un sentiment de quelque chose d'indéfinissable qui est changé... ou plus tard une féminité épanouie, le ventre qui s'arrondit plus ou moins rapidement. Tout se trame dans l'invisible. L'incertitude – suis-je enceinte ? ou pas ? – génère une certaine anxiété, et des sentiments ambivalents chez la future mère : avoir trop envie de savoir, mais redouter le résultat...

L'annonce de la grossesse par le médecin de famille se déplaçant à domicile a laissé place à des tests de grossesse achetés en pharmacie et réalisés aux toilettes : rien de très romantique. Une petite ligne bleue qui apparaît dans le petit carré blanc à côté de la ligne témoin ? Le test s'avère positif ! En quelques minutes, elle sait. À son insu, la femme est devenue mère. Gros chamboulement intérieur. Les émotions s'emmêlent : immense joie, assortie de petites inquiétudes. Quand ce bébé va-t-il naître ? Suis-je prête (pas du tout) ? Comment vais-je gérer ma grossesse ? Et la suite ? Fierté, joie, sentiment d'indignité,

gratitude ; grâce imméritée de la maternité, fatigue, don de soi, souffrance et bonheur : tout se bouscule. Il faudra confirmer le test et disposer d'un certain temps pour assumer pleinement la nouvelle.

Cette joie fragile, il s'agit de veiller jalousement sur elle. Comme le dit le pape François à toute femme enceinte : « Protège ta joie, que rien ne t'enlève la joie intérieure de la maternité. Cet enfant mérite ta joie. Ne permets pas que les peurs, les préoccupations, les commentaires d'autrui ou les problèmes éteignent cette joie d'être un instrument de Dieu pour apporter une nouvelle vie au monde » (*Amoris Lætitia*, § 171).

Et d'abord, l'annoncer au père ! Comment ? « L'amour est inventif jusqu'à l'infini », disait saint Vincent de Paul. Le couple attend « un heureux événement », dit-on. L'enfant est autorisé à ne plus se cacher, alors la mère, boostée aux hormones, rayonne en silence d'une beauté nouvelle. Son corps se transforme, tandis qu'un autre être, une *autre personne*, se niche et se développe, liant son destin à celui de sa mère dans un lien de proximité inégalé. La maternité est toujours visible, ce qui explique qu'en droit, jusqu'à nouvel ordre, la mère est celle qui accouche ; mais la paternité est toujours plus incertaine : c'est à la mère de désigner le père. Même absent, il reste le père pour la vie.

Puis l'annoncer à un cercle plus large, frères et sœurs, parents, amis... car une joie partagée est une double joie.

## Être mère, c'est accueillir

**H**ABITÉE par la présence d'un autre – passager clandestin, logé chez l'habitant, gratis ! –, la mère accueille l'enfant en son sein, non comme un corps étranger mais comme la chair de sa chair. Désormais, elle n'est plus seule à parcourir les rues, elle n'est plus seule à s'enivrer de la lueur du jour, ni du sommeil de la nuit. Elle porte son petit habitant interne, qui la leste, alourdit son pas, la fait chalouper. Lourde et légère à la fois. Elle a parfois envie qu'il la laisse tranquille. Ses petits coups de pied sur la paroi intérieure, comme de naïves tentatives de prouver son existence. De fait, le voilà qui prend de plus en plus de place, rejaillissant comme une lumière provenant du dedans.

Miroir déformant. Comment accueillir sa propre métamorphose ? Car si le corps change, c'est aussi toute la psychologie de la future maman qui évolue pour se préparer à la venue de l'enfant. Les neurosciences viennent même confirmer ce que l'on pressentait déjà : devenir mère modifie le cerveau, celui-ci commence à changer pendant la grossesse – même chez

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## Être mère, c'est s'émerveiller

LORSQUE les yeux du tout-petit s'ouvrent sur le monde, ils jettent un regard scrutateur, intense. Un regard d'où jaillit une étrange lumière, un regard qui a soif d'amour, de relation, et qui vous boit littéralement.

Une mère ne se lasse pas de regarder son bébé. Les cliniques et maternités ont tendance à privilégier un box pour l'enfant, séparé de la chambre de la mère. C'est tellement dommage. J'ai eu la chance de connaître au contraire une chambre surdimensionnée avec un vrai lit matrimonial – pour que mon mari puisse dormir à mes côtés après la naissance – et le berceau en plexiglas tout près de moi. Je ne pouvais détacher les yeux de ce nouveau petit minois, et me disais : « Comme il est drôle, avec son petit menton tremblant, comme il est beau, dans son innocence. »

Je me souviens aussi avoir appelé une amie qui avait donné naissance la veille à une petite fille. Je lui ai demandé : « Tu la nourris ? » Elle m'a répondu : « Non, je la contemple ! »

Comment ne pas être émue devant ces sourires aux anges comme autant de signes du Ciel ?

Être mère, c'est s'émerveiller jour après jour. « L'amour est avant tout audience dans le silence. Aimer, c'est contempler », écrit Antoine de Saint-Exupéry dans *Citadelle*. Cette faculté à contempler est le propre de notre humanité. Regardons-nous assez nos enfants avec des yeux éblouis devant tant de mystère ? Continuons-nous à les contempler croître, à les regarder pousser comme les lys des champs ou comme les herbes folles ?

Aurons-nous assez d'une vie pour nous emplir les yeux de leur petite personne, c'est-à-dire leur être unique, tel que jamais il n'y en a eu avant eux et comme jamais il n'y en aura après ? L'enfant se nourrit du regard de ses parents. Un regard qui fait exister.

## Être mère, c'est toucher

DES cinq sens, le toucher est celui qui signifie sans doute le mieux le langage de l'amour. Dès les premiers instants de la vie – et même durant le temps de la grossesse, grâce notamment à l'haptonomie –, le toucher prend une place toute particulière entre la mère et l'enfant. Le contact physique et immédiat après la naissance est aujourd'hui favorisé par le peau à peau. Comme si les corps se parlaient, sans avoir besoin de mots. Bien sûr, le langage doit accompagner le contact, le geste de tendresse décuplant alors la puissance du toucher. L'enfant est un être de chair et de parole.

Le toucher permet une relation unique, intime, entre la maman et son bébé. Ce corps à corps, peau à peau, donne au tout-petit un immense sentiment de sécurité. Il reconnaît celle qui l'a porté, nourri, il retrouve l'odeur de sa peau. Alors il se calme, s'endort, se repose sur elle dans un abandon inouï.

Nous disposons d'une large palette de mots pour signifier les mille et une nuances de la gamme du toucher : saisir, manipuler, presser, palper, masser, crémér, frictionner, caresser, frôler,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## Être mère, c'est apprendre à confier son enfant

LES raisons de faire garder son enfant ne manquent pas. À commencer bien souvent par la reprise du travail de la mère... mais aussi pour une plage de temps libre, si précieux pour la maman. Les bonnes raisons sont donc là mais n'empêchent pas un obstacle majeur : la peur de confier son enfant à la nounou, à la baby-sitter, à la crèche...

Souvent, les mères se sentent plus ou moins consciemment coupables : si elles ne sont pas avec leur enfant, alors elles sont de mauvaises mères... ou elles ont le sentiment de se dégager à bon compte pour se faire plaisir. « Se séparer, c'est compliqué », aimait répéter le pédiatre Maurice Titran, accompagnant des familles en grande difficulté. Il préconisait d'être à l'écoute des souffrances et des émotions des mères, d'attendre qu'elles soient elles-mêmes prêtes à confier leur enfant.

« Chaque bébé qui vient au monde fait naître sa maman, comme le blé fait vivre l'agriculteur », disait-il. C'est en vivant

avec son enfant, en tissant des liens quotidiens avec lui qu'elle découvre ses compétences maternelles. Lorsqu'elle a acquis un talent suffisant, elle peut capitaliser pour pouvoir se séparer de son enfant. Puis parler à son enfant, le remercier de lui laisser ainsi du temps pour elle, faire confiance aux personnes qui le gardent et les valoriser. D'autres adultes, éducateurs, professeurs, animateurs, prendront le relais. Un proverbe dit qu'il faut tout un village pour élever un enfant.

Au père, il revient de couper le cordon, c'est-à-dire détacher sa femme de son enfant, la « dé-fusionner », en veillant à leur seuil de tolérance. Au papa aussi d'aider sa femme à revenir à lui comme femme et amante, à restaurer leur intimité après l'arrivée de l'enfant, à lui redonner sa place d'épouse, de bien-aimée, enrichie de sa maternité.

## Être mère, c'est avoir une vie pleine

ÊTRE mère, c'est faire des projets, c'est désirer... mais c'est avant tout prendre soin de son couple. Car, on le sait bien, « les couples qui s'aiment sèment »... L'arrivée de l'enfant vient rompre un certain équilibre. Mais il ne faudrait pas que l'éducation, le temps, la bonne volonté accordées aux enfants ne se retournent contre le bonheur des parents, du couple. Celui-ci est toujours premier. Il faudra consentir à laisser les enfants pour se préserver un week-end en amoureux, une balade en tête à tête, un dîner aux chandelles, quelques jours de vacances rien que pour « nous deux »... L'essentiel est de garder des temps, des activités, pourquoi pas un travail en commun, sans les enfants.

Le plus beau des cadeaux que l'on puisse faire à un enfant, c'est d'avoir des parents qui s'adorent. Le couple doit rester comme ce soleil autour duquel les enfants, comme les astres, tournent. Ils bénéficient de sa chaleur, de ses rayons de lumière, et de son axe comme d'un point fixe auquel on peut se référer.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## Être mère, c'est consoler

« **A**LLÔ maman, bobo ! » Les enfants commencent en disputes, continuent en bagarre et finissent en larmes. Ils réclament justice, puis un baiser... et, aussitôt consolés, repartent de plus belle.

Consoler, c'est être avec celui qui est seul. Tout le monde a besoin de cette présence silencieuse et aimante qui partage notre souffrance, la regarde avec autant de recul que de proximité, et nous aide à sécher nos larmes. Au point que l'écrivain Stig Dagerman a pu écrire : « Notre besoin de consolation est impossible à rassasier. »

Être mère, c'est partager tous ces petits et grands chagrins de nos enfants, chamailleries, écorchures, mais aussi blessures de l'âme et premiers chagrins d'amour. Être cette oreille compatissante, sans jugement, cette sagesse à laquelle on vient se ressourcer quand on ne sait plus où aller.

Le Consolateur, c'est l'autre nom de l'Esprit Saint. Celui-ci ne fait pas de bruit, mais il est présent et agit « dans la brise

légère » (1 R 19, 12). C'est ce souffle de Dieu qui nous anime et met en nous le désir de vivre, au-delà de nos souffrances.

La consolation va plus loin que l'arrêt de la tristesse, la souffrance dépassée, elle engage vers une vraie joie, légère, indéfinissable. Mystère de la présence de l'autre qui transforme les larmes en joie. Mystère de la présence de Dieu qui nous dit par le prophète Isaïe : « Réjouissez-vous avec Jérusalem, exultez à cause d'elle, vous tous qui l'aimez ! Avec elle soyez pleins d'allégresse, vous tous qui portiez son deuil ! Ainsi vous serez nourris et rassasiés du lait de ses consolations, et vous puiserez avec délices à l'abondance de sa gloire. [...] Vous serez comme des nourrissons que l'on porte sur son bras, que l'on caresse sur ses genoux. De même qu'une mère console son enfant, moi-même je vous consolerai, dans Jérusalem vous serez consolés. Vous le verrez, et votre cœur se réjouira... » (Is 66, 10-14).

## Être mère, c'est pardonner

**P**ARDONNER, demander pardon, être pardonné, voici un trinôme indissociable, un tiercé gagnant. Comment pardonner si on ne sait pas demander pardon ? Comment demander pardon si on ne veut pas recevoir le pardon de l'autre ?

La famille est le lieu d'apprentissage de l'amour, mais en son sein se vivent aussi la jalousie, l'incompréhension, le repli sur soi, la violence, la haine. Les enfants se disputent souvent, exacerbant les tensions. Certains nous exaspèrent plus que d'autres. Il y a des enfants avec qui nous avons plus de mal, qui nous agacent particulièrement (souvent celui qui nous ressemble le plus, ou celui qui a un tempérament diamétralement opposé). Et si nous lui retirions l'étiquette dans laquelle nous l'avons peut-être enfermé ? Et si nous nous autorisions à le regarder autrement, dans une vision plus large, plus ouverte, moins biaisée ? Alors il nous surprendra !

Lorsqu'une mère a mal agi envers son enfant, qu'elle l'a blessé, mais aussi lorsqu'elle se sent blessée, lorsque son propre enfant la fait souffrir, comment pardonner, demander pardon ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## Être mère, c'est être à sa juste place

AUJOURD'HUI, la mère doit souvent gérer plusieurs emplois du temps, mener plusieurs vies, nourrir, courir, penser à tout (c'est la fameuse « charge mentale » mise au jour par une mère de famille)... Ses innombrables activités et devoirs la tiraillent dans toutes les directions, alors qu'il lui revient de maintenir sa famille dans la paix et l'unité.

Comment rester sereine au centre de cette roue qui ne cesse de tourner ? Comment être soi-même tout en veillant sur les besoins de chacun et en assurant le bien de tous les membres de la famille ? Comment être pleinement à sa place et jouer son rôle à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison ?

Il y aurait beaucoup à dire sur les difficultés à concilier vie personnelle ou familiale et vie professionnelle. Il s'agit de laisser aux femmes la liberté de choisir et de faire ce qui est bon pour elles, un choix qui peut évoluer au cours d'une vie. Certaines jeunes mamans sont d'emblée tiraillées, elles doivent faire le grand écart ou sont mises dans des situations impossibles, même sans être nécessairement carriéristes. Elles

doivent alors renoncer soit à la maternité soit au travail. Nous savons que beaucoup de femmes ne mettent pas au monde tous les enfants qu'elles voudraient... Il importe donc de réfléchir à sa mission propre de mère, à la vocation de parents, en couple, et de choisir en conséquence.

Les femmes jouent un rôle majeur dans la famille et la société, elles ont acquis une influence, un rayonnement jamais égalé jusque-là. À la maison comme ailleurs, elles développent des compétences humaines, sociales et professionnelles : le sens de l'organisation, la « faculté de l'autre » – qui est la définition de l'intelligence pour la grande éducatrice qu'était Madeleine Daniélou –, la capacité à faire croître ce qui n'est encore qu'en devenir.

Le travail flexible, le juste salaire et la reconnaissance des femmes au foyer devraient leur permettre de prendre pleinement leur place, où qu'elles se trouvent, sans qu'elles se voient contraintes de convoiter ou de prendre la place de l'homme, mais en prenant toute leur place à ses côtés.

## Être mère, c'est résister

IL n'est pas facile aujourd'hui d'être mère, peut-être même moins qu'hier.

Le plus grand danger pour la mère ou la future maman aujourd'hui, c'est la pression sociale. Elle doit être tout à la fois : femme parfaite, épouse épanouie, bonne mère. Le regard des autres, mais aussi la pression qu'on se met à soi-même pour rentrer dans le moule attendu par la société, est mortifère. Comme les hommes, les femmes peuvent aujourd'hui faire des études dans tous les domaines, faire carrière, gagner très bien leur vie, accéder à toutes sortes de responsabilités – pourvu qu'elles aient percé le plafond de verre. Mais si elles veulent, à la place, ou en plus de tout cela, avoir des enfants et les élever, alors elles se heurtent à mille obstacles.

Comme l'a très bien analysé la journaliste et féministe chrétienne Lucetta Scaraffia, nous vivons dans une société qui annonce *La fin de la mère* (Salvator, 2018). Elle s'appuie notamment sur des exemples issus de la littérature contemporaine. Dans le livre de Leila Slimani, *Chanson douce*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## Être mère, c'est faire advenir

ÊTRE mère, c'est permettre à ses enfants de devenir ce qu'ils sont. C'est les révéler à eux-mêmes et les encourager pour les aider à atteindre leur pleine stature d'homme ou de femme. C'est leur transmettre, dans une société sans repères, la tradition des anciens tout en préparant l'avenir insondable. Une tâche particulièrement difficile dans un climat de fragilité familiale, de violence à l'école, de dépendance à la drogue, aux écrans, au porno... Le durcissement du monde professionnel et l'indifférence des villes jusqu'à la paix dans le monde donnent aux mères un sentiment d'impuissance, de fragilité, d'angoisse. Se retrouver entre mamans est une manière de ne pas perdre de vue leur grâce propre, leur capacité particulière à l'intériorité, à la maternité, à la relation. En s'appuyant les unes sur les autres, elles peuvent alors transmettre ce qu'elles ont de meilleur.

Des groupes de parole, des ateliers et des petits cafés informels permettent aux mères de prendre du recul sur leur quotidien, de partager leur savoir-faire, de faire évoluer leurs propres manières de faire, d'avoir des idées nouvelles. Chaque

mère porte en elle des pépites, des solutions astucieuses liées à son histoire, sa culture, son éducation ou son expérience propre. Les mères peuvent s'entraider pour donner des repères, mettre en place ou favoriser l'autorité et le respect mais aussi le partage et le jeu avec les enfants.

On éduque beaucoup par ce qu'on est. D'où l'importance de préserver une vie personnelle, riche, nourrie, épanouissante. C'est en étant elle-même construite et heureuse que la mère se rendra disponible pour aider ses enfants à faire des choix, petits et grands, à développer leurs talents, leur travail, leurs amitiés, leur sens du service, leur autonomie, leur personnalité. Les mères ont beaucoup plus d'influence sur leurs enfants qu'elles ne croient. Elles sentent et savent ce dont ils ont besoin, elles apportent toute une vision du monde et restent un modèle pour eux. Une mère d'adolescente confiait : « Le médecin de ma fille m'a affirmé : "N'oubliez pas que vous êtes sa référence, celle qu'elle admire le plus !" »

## Être mère, c'est veiller

VEILLER. Être gardienne du foyer. L'expression peut sembler ringarde. C'est pourtant la tâche qui incombe spécialement à la mère. Emplacement dévolu au feu, le foyer est le lieu même de la combustion, de la chaleur répandue. Il est à la fois le point de départ et le lieu de convergence des membres du foyer. Par extension, il désigne la salle commune, et même le logement de la famille. Veiller, c'est préserver cette petite flamme pour que, par tous les temps et même de nuit, un point de lumière continue de briller.

Un jour, alors que j'étais invitée à la radio sur le thème « Être parent d'adolescents », un journaliste m'a demandé à brûle-pourpoint mon antidote contre l'addiction aux écrans, et ce qu'il fallait faire pour décoller nos ados de leur téléphone et de leur canapé... J'ai répondu par une boutade : « Si on avait la recette, cela se saurait ! » Aujourd'hui, je répondrais : « Une cheminée. » Veiller au coin du feu a le mérite de rassembler et de favoriser la discussion, quand l'écran nous éloigne les uns des autres et annihile le dialogue.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

# Conclusion

## Être mère, c'est un mystère

Au moment de mettre un point final à ce petit livre, je m'aperçois combien il est difficile de faire le tour de ce sujet, inépuisable. Il y aurait tant d'autres choses à dire sur ces femmes de l'ombre, ces héroïnes du quotidien... Leur courage, leur abnégation, leur audace, la vie et la joie qu'elles inspirent dans chaque maison, dans chaque communauté... Au fond, qu'est-ce qu'être mère ? Être mère est un mystère, une grâce, un cadeau du ciel. Un cadeau exigeant qui demande à être renouvelé, entretenu, approfondi toute la vie. Il existe mille façons d'être mère. À chacune de trouver sa note, sa façon d'être. Un ami m'écrit : « Il est venu le temps de la femme, maternelle, passeuse de tendresse et d'amour... »

Sentinelles de l'Invisible, veilleuses de la vie, gardiennes du temps, les femmes sont aussi celles qui, jour après jour, se donnent. Elles éprouvent fatigue et dispersion, et ont besoin de ressourcement, d'unité, d'intériorité, d'amitié. Les mères d'aujourd'hui oscillent entre le désir de perfection et la tentation du découragement, mais si elles retrouvent leur centre, leur

identité, leur vocation, elles pourront envisager l'œuvre d'éducation comme une manière de faire grandir, avec bienveillance et gratitude. Prenant leur place dans la société comme citoyennes, les mères sont reliées aux autres dans une ouverture aux souffrances, aux beautés et aux défis du monde contemporain.

À toutes celles qui n'ont pas été la mère qu'elles auraient voulu être, à celles qui n'ont pu ou su donner la vie, à celles qui se découragent ou n'en peuvent plus, à celles qui sont heureuses de leur maternité et en rayonnent, à celles qui ont été blessées dans leur féminité ou leur maternité, à celles qui ne se sentent pas à la hauteur d'une telle responsabilité, je voudrais adresser cette invitation d'un moine cistercien américain, Thomas Merton (1915-1968). Que ces mots nous accompagnent dans les bons jours comme dans les mauvais, en nous rappelant à quel point nous sommes regardées, imitées, attendues :

Rappelle-toi que si un rien fait souffrir

Un rien aussi fait plaisir.

Que tu peux être semeur d'optimisme, de courage,  
de confiance...

Que ta bonne humeur peut égayer la vie des  
autres...

Que tu peux en tout temps, dire un mot aimable...

Que ton sourire non seulement t'enjolive,  
Mais qu'il embellit l'existence de ceux qui  
t'approchent...

Que tu as des mains pour donner et un cœur pour pardonner.

# Remerciements

Merci à François-Xavier de sa confiance renouvelée.  
Merci à Maylis et Anne-Françoise, mes relectrices d'un  
jour.

Merci à Nicolas, mon relecteur de toujours.