

# Adieu les barrières: pour un allaitement sans tabou

Par Katy Cloutier, Le Gardeur, et Alexandrine Agostini, Montréal

*Que celle qui a vécu un allaitement sans aucun problème, aussi petit soit-il, se lève immédiatement et me le dise! Je crois qu'un allaitement sans difficulté, peu importe le degré de difficultés rencontrées, relève tout simplement du conte de fées. La réalité est souvent bien différente, et le conte de fées peut sûrement se transformer en cauchemar si chaque maman allaitante se retrouve seule. Heureusement, il existe plusieurs moyens pour traverser des périodes creuses, et la Ligue La Leche devient un aidant naturel dans ces circonstances. Dans cette optique, La Voie Lactée poursuit sa grande rencontre avec la porte-parole de la LLL, Alexandrine Agostini, qui revêt un chapeau de guide éclairé dans ce numéro tout spécial sur les difficultés!*

❄️ **La Voie Lactée: Comment se fait-il que l'allaitement soit encore tabou dans certains lieux publics? En fait, pourquoi l'allaitement en public dérange encore des gens, en 2008?**

❄️ **Alexandrine Agostini:** Personnellement, je n'ai jamais subi de remarque désobligeante de gens inconnus. J'allait partout. Dans de grandes villes et en région, aussi en France, en avion, en train, en bateau, à la gare, sur des plateaux de tournage, au Biodôme, au magasin, au restaurant, au parc, à la station-service au bord de l'autoroute... Et ma réserve du début a rapidement fait place à un bien-être et du coup, entre un endroit caché ou public, je choisissais les témoins. C'est ma façon de militer! (rires)

Je précise, encore une fois, que mon fils est né en bonne santé et que je suis totalement soutenue par mon amoureux, le papa. Je veux le dire et le répéter. Et à part de rares exceptions dans ma famille, j'évolue dans un milieu respectueux. Sacha n'a que deux ans et demi, alors c'est encore simple pour moi d'allaiter en public, sans être forcé... discrète. Ceci dit, moi, je suis une passionnée qui s'implique à l'os! Chacune n'a pas à porter la bannière comme mon cœur et mes tripes me le dictent. C'est important de savoir que plein de femmes allaitent très discrètement en public. Bon, c'est vrai que maintenant, je me permets parfois de faire patienter mon fils ou de détourner son attention... mais ça n'a rien à voir avec le lieu ou le regard d'autrui. Quant à ce qui est acceptable ou pas au yeux des gens, j'ai déjà parlé de mon opinion sur le bombardement des seins en publicité... mais jamais de seins qui allaitent...

L'idée d'une mère empêchée d'allaiter m'attriste. Pour elle, son bébé et pour toute la société. Chacune a son histoire, et comme on peut le constater dans ce numéro, il y a toutes sortes de situations particulières... Je lis certains passages d'un livre sur l'allaitement, dont je fais partie, *Près du cœur*, du

groupe MAMAN, où il y a d'ailleurs un excellent texte de Lysane Grégoire: *La perte culturelle*, et je suis bouleversée de sentir combien cet acte naturel est loin d'être simple pour plusieurs d'entre nous.

Je crois que bénéficier d'un soutien adéquat permet, non seulement de choisir, mais de poursuivre l'allaitement. Au Québec, en 2005-2006, 85% des femmes ont allaité à la naissance. Toutefois, environ deux jours après un accouchement à l'hôpital, 52% allaitaient exclusivement. Lorsque leurs bébés avaient six mois, seules 47% allaitaient toujours\*. Ça donne au moins 38% de mères qui, quelque part, doivent se sentir déçues et coupables! C'est terrible.

Il n'y a pas que la question des lieux publics, il y a le milieu hospitalier. Dernièrement, une mère écrivait qu'elle s'était battue avec les infirmières de la pouponnière pour pratiquer la méthode kangourou avec son bébé prématuré. En plus d'être vulnérable, inquiète et en état de choc, on lui retire son bébé! Alors que c'est prouvé que le peau à peau et l'allaitement aident le petit à se développer plus rapidement. La mère aussi se rétablit plus vite. Encore un manque au niveau de l'information et du soutien. J'espère que le symposium organisé par la LLL, en novembre dernier, aidera à semer de meilleures façons de fonctionner...

Personnellement, puisque je vis une situation privilégiée, qui simplifie énormément la donne, j'allait comme je m'affiche dans mes choix de consommation. On dit qu'acheter, c'est voter. Soutenir l'allaitement est significatif au niveau d'un choix de société.

❄️ **LVL: Que faire pour renverser la situation?**

❄️ **AA:** Il y a plusieurs moyens. Au-delà de la formation du personnel

médical, de la dimension humaine d'une importance capitale, et de l'accessibilité des consultantes diplômées en lactation, je pense que la télévision, particulièrement la fiction, est une excellente tribune pour éduquer ou informer rapidement un grand nombre de personnes.

Je me souviens d'une entrevue où Lise Payette affirmait que les épisodes de ses téléromans s'avéraient bien plus efficaces pour changer les mentalités que la politique! On entre directement dans le salon des gens et ils s'attachent aux personnages.

Si, par exemple, on voyait couramment un personnage allaiter, comme ça, naturellement, pendant une discussion, sans que le sujet de la scène ait un rapport avec l'acte, je crois que ça ferait des pas de géant dans la conscience collective. Même chose avec un personnage de femme enceinte. Tout comme je suis certaine que chaque fois qu'on voit un personnage de femme hurler en «se faisant accoucher» renforce l'idée populaire que cet acte est forcément un cauchemar que la femme se doit de subir. Ben voyons donc! Combien de témoignages prouvent le contraire?! Combien de femmes revendiquent une participation active et un émerveillement exceptionnel quant à la mise au monde de son enfant! Mais à cause de ces images, sans cesse rabâchées jusqu'à la nausée, cette peur de souffrir, de manquer de force, est inscrite et nous avons parfois besoin de beaucoup de déprogrammation et de soutien pour recommencer à croire que le corps d'une femme est physiquement conçu pour enfanter depuis... la nuit des temps! À mes yeux, allaiter fait partie de ce genre d'acte fondateur, qui nous révèle à nous-même, dans une vie.

Ça me fait penser à un épisode des *Hauts et des bas de Sophie Paquin*. Enfin une série dans laquelle le personnage homosexuel a l'air humain, attachant, pas systématiquement efféminé, tout en nuance... crédible, finalement! Tu vois, il y a un progrès, socialement, qui peut passer par la télé. Mais à la scène d'accouchement, qu'est-ce qu'on voit encore? Une femme en jaquette d'hôpital, presque couchée sur une table et à la seconde où son bébé naît, il est emmené loin d'elle. La mère ne l'a même pas vu! Je n'arrêtais pas de piaffer dans mon salon! (rires) J'engueulais la télé! «Mais donnez-lui! Peau à peau, viiite!! Y a pas de complication: donnez-lui!!!» Je gage que malgré tout son talent, l'auteur ne doit pas s'y connaître beaucoup, question maternité! (rires) Il s'est un peu rattrapé avec la réceptionniste de l'agence qui mentionne l'aide d'une monitrice qui a allaité son bébé pendant quatre ans. Même si le personnage de Sophie est estomaqué, la scène reste de bon goût et le jeu de l'actrice Marie-Thérèse Fortin, tout en finesse, évite soigneusement de condamner ou ridiculiser la chose.

❄️ **LVL: Quel est, selon toi, le rôle du père dans l'allaitement? Est-ce que l'allaitement est une «affaire de maman» seulement...**

❄️ **AA:** Excuse-moi de t'interrompre. Tu veux dire: une «affaire de mère», hein! Permits-moi de préciser: j'ai le souci d'employer ce terme, car la définition du mot «maman» relève davantage du côté affectueux et infantin. Et puisque je trouve que les compétences et le jugement d'une mère sont trop souvent négligés ou condamnés par les «spécialistes» ou «diplômés»; médecin, infirmière, enseignant, psychologue, politicien... ça m'embête. (sourire) En fait, si ce n'est pas le mot d'amour sorti de la bouche de mon fils, il me fait le même effet qu'un «Ma p'tite madame»! (rires)

❄️ **LVL: De façon plus large, est-ce que le «maternage» ne devrait pas plutôt être de la «parentalité»?**

❄️ **AA:** Parentalité, absolument. D'ailleurs, y a une bonne gang de pères bien tannés de l'expression «Dr Maman»! Et je connais des formes de couples, qu'on passe sous silence, où il y a deux mamans, deux papas... tout aussi impliqués.

Personnellement, mon chum est totalement investi. À part donner le sein, il a tout fait. Mais je connais des familles où la dynamique de l'éducation se passe autrement et tout le monde s'épanouit aussi. Je crois que l'important est de se sentir supporté, en cohérence avec ses besoins et ses préférences.

Il n'y a pas qu'un seul modèle, au contraire, et l'harmonie au quotidien n'a rien à voir avec ce qui peut être conseillé dans les livres.

Mais je connais des familles où la dynamique de l'éducation se passe autrement et tout le monde s'épanouit aussi.

Par exemple, chez nous, Samuel fait presque toujours à manger, mais c'est plutôt moi qui instaure la politique des aliments qu'on achète. Je vais aussi davantage trouver les références en santé holistique. Mais je sais qu'en mon absence, il prend les bonnes décisions concernant une gastro ou une fièvre. Pendant la grossesse et les six premiers mois de Sacha, il s'occupait de toute la logistique de la maison. Quoique je lui en étais reconnaissante, pour lui c'était normal puisque j'étais tout le temps avec le petit. On s'est aperçu aussi qu'il était inutile d'être tous les deux éveillés la nuit. J'appréciais beaucoup qu'il prenne la relève le matin.

Quant aux journées avec Sacha, quatre fois sur sept, nous sommes tous les trois, ou alors, un de nous deux reste avec lui. Parfois, pendant quelques heures, il a ses grands-parents. Ça dépend aussi duquel de nous deux accepte un contrat. Comme comédienne, le temps de travail peut beaucoup varier. Une demi-heure en studio, une journée de tournage, plusieurs semaines, voire quelques mois... Rien n'est régulier. Tout est à redéfinir continuellement.

Depuis la première année de Sacha, on invente davantage un espace personnel pour chacun. C'est parfois plus précaire financièrement, mais ça donne une plus grande liberté avec le temps. On se soucie d'être tous les trois, aussi parce que ça peut devenir insidieux de se retrouver toujours séparés, chacun avec le petit... ça finit par ressembler à un mode de vie monoparental, alors qu'on est amoureux! (rires)

En parlant de leurs enfants, certaines personnes nous confiaient: «On ne les a pas vu grandir!» Je me souviendrai toujours de l'intensité du regard de Samuel lorsqu'aux premières semaines de Sacha, il a décrété: «Je ne veux jamais dire ça.» On s'est promis de profiter de toutes les occasions possibles pour vivre avec notre enfant. Nous sommes restés tous les trois, tous les jours, pendant ses huit premiers mois. Même si j'acceptais un contrat, ils me suivaient toujours sur les lieux. Je ne me posais donc pas de question pour l'allaitement. Pendant mon congé de maternité, c'était la première condition si l'offre m'intéressait.

❄️ **LVL: Comment faire pour impliquer davantage les pères, les faire se sentir concernés par l'allaitement?**

❄️ **AA:** C'est drôle, ta question me fait penser à l'adolescence: quand tout à coup la peur nous pogne avec notre enfant! Est-ce qu'on va se comprendre? Se faire confiance? Est-ce qu'on va se perdre? Personnellement, je ne crois pas que ça change en une seconde, du jour au lendemain. Sauf que je n'ai qu'un enfant et il n'a même pas trois ans! Alors tous les parents d'ados peuvent me dire: «Pense ce que tu veux; on s'en reparlera dans dix ans!» (rires) J'avoue que ma croyance reste la même quand on parle de rupture dans un couple: est-ce vraiment possible de ne pas l'avoir vu venir? La relation parent-enfant débute dès la naissance, ou avant, selon le point de vue... dont le mien. Je pense que le lien de confiance et l'implication du père doivent se construire avant l'étape de l'allaitement. Avant d'être enceinte, on discutait déjà beaucoup de nos peurs, de nos désirs, de ce qui a tendance à nous irriter, à nous rassurer, de nous deux, de notre propre perception de l'enfance, de nos familles... Je ne dis absolument pas que c'est la façon de procéder. Ce n'est que mon témoignage. (Par exemple, aurais-je pu vivre ça en étant la femme d'un détenu? Hum... pas sûre! Pourtant, ces mères aussi ont besoin d'accompagnement.)

J'ai dit que pendant la grossesse, je n'ai lu que trois livres, mais je les ai dévorés! (rires) Entre autres, *L'art de l'allaitement maternel*. On échangeait beaucoup au sujet de ces lectures. Dès les premiers jours suivant la naissance, mon amoureux m'avait dit qu'il souhaitait apprendre à tout faire... à l'exception d'allaiter! (rires) Et c'était bien évident qu'il y avait mille et une façons de partager des moments très forts avec Sacha sans se procurer un biberon. Entre autres, le prendre, le langer, le bercer mais surtout, ce que je trouve merveilleux,



c'est que Samuel avait le sentiment très fort de vouloir rencontrer son fils. Il croyait que son bébé était déjà une personne. Qui avait plein de choses à apprendre... et à nous apprendre aussi. Avec beaucoup d'émotions, quelques besoins à combler sans délai et peu de moyens pour nous les communiquer. Il se conduisait avec son fils à la minute, il cherchait à savoir qui il était, pas à être avec la conception qu'on se fait d'un bébé. Il voulait le connaître vraiment. Et se découvrir comme père. Il était à la fois totalement respectueux de ce que j'appelle «ma louve» (sourire), il protégeait notre bulle à tous les deux, tout en étant très impliqué et «soutenant». Jamais je n'aurais eu la chance de vivre ces premiers mois si intenses, dans un peau à peau si farouche, sans l'amour, la compréhension, l'encouragement et la grande collaboration de mon amoureux. Jamais.

Et puisque chaque étape de la vie d'un enfant est perpétuellement en mouvement, nous sommes aussi constamment en transformation. On réévalue toujours notre façon d'aborder et d'absorber les choses, pour subir le moins possible et participer le plus possible. Avec nos limites. C'est pas mal *live!* Totalement inconcevable avant de devenir parent! (rires)

Il y eut toutes sortes de cycles. Par exemple, pendant les mois où j'ai joué au théâtre, Samuel passaient toutes ses soirées avec Sacha (qui avait, à l'époque, douze et vingt mois). Il s'occupait donc du rituel du dodo. Sacha prenait un peu de mon lait au compte-goutte, et la voix, le regard, l'odeur et les bras de son père qui le berçaient, le sécurisaient totalement. Ils ont développé une intimité qui me bouleverse. Du coup, ils ont adopté cette routine pendant mes deux soirs de congé par semaine. Lorsque son père travaille intensément, donc s'avère plutôt absent pendant quelques semaines, chaque fois ils doivent réadapter leurs rapports. Nous devons repenser la routine de la famille.

❄️ **LVL: Qu'est-ce que la revue *La Voie Lactée* peut apporter aux allaitantes et leur famille?**

❄️ **AA:** Un réseau de soutien, un partage, et une foule de références. Tant au niveau du vécu que de la documentation. Le

côté quotidien, pratique, technique, médical, scientifique, social, personnel, sans occulter la dimension émotive. Dans mon cas, ça a aussi tissé des liens. Et puis, tout le monde peut écrire, c'est formidable! J'adore son accessibilité.

En ce qui concerne mes choix de maternage, lorsque je me suis sentie jugée, ça m'a littéralement donné le droit à mes croyances. Éprouver l'impression d'être exclue peut faire partie des difficultés possibles... Et j'aime aussi apprendre sur des quotidiens autres que le mien. Par exemple, l'allaitement

en tandem ou pendant la grossesse. Avoir une plus large famille et des enfants plus âgés. C'est vraiment la caverne d'Ali Baba! (rires) En fait, chaque fois que je reçois *La Voie Lactée*, j'ai le goût de faire un autre bébé! (rires) Voilà: je rends hommage à toutes les bénévoles de la revue. (sourire) ■

\* données extraites du texte «La longue route d'une amie des bébé», (dans *Près du cœur, témoignages et réflexions sur l'allaitement*) de Micheline Beaudry, professeure de nutrition publique et coauteure de *Biologie de l'allaitement. Le sein, le lait, le geste*.

## Témoignage

# Les difficultés d'adaptation

Par Rosanne Pelletier, Victoria

Il y a presque quatre ans, je donnais naissance à ma première fille. C'était mon premier contact avec ce bébé qui m'avait déjà donné tant d'émotions. Je me souviens comme si c'était hier de la première fois où elle m'a regardée avec ses grands yeux bleus... La première fois que je respirais sa petite odeur de bébé. Et puis évidemment, la première tétée! C'était déjà l'amour fou!



Ensuite, sont venues les difficultés. Pas des difficultés techniques du style production lactée, positionnement, mastite récurrente ou autre. Non, j'avais lu plein de livres (des bons comme des moins bons) et j'étais bien confiante de savoir comment faire. Mais dans aucun livre, je n'avais lu que j'allais avoir un bébé aux besoins intenses!

Elle n'avait que deux mois et ma belle Aleksa me donnait du fil à retordre! Elle tétait aux heures, elle était toujours dans mes bras, elle ne se laissait pas déposer, elle pouvait se réveiller aux demi-heures toute la nuit, elle ne dormait que par coups de 20 minutes le jour, elle pleurait beaucoup... et j'étais exténuée! Ce n'était vraiment pas ce à quoi je m'attendais. Avec du recul, je sais que le problème vient des attentes irréalistes que j'avais et que la société préconise. Mais moi aussi, je n'étais mère que depuis deux mois! Et dans ma tête de nouvelle mère, je devais forcément faire quelque chose de travers. Mon bébé devait dormir; elle était toujours trop fatiguée, mais n'allais-je pas le regretter plus tard si elle s'endormait toujours au sein? Est-ce que je n'allais pas créer un besoin si je la laissais dormir sur moi le jour? Et dans mon lit la nuit? Et puis sont venus les conseils... Bizarrement, tout était la faute de l'allaitement. Elle devait avoir faim : je n'avais probablement pas assez de lait. Ou peut-être que c'était quelque chose que je mangeais. Je ne devais pas l'endormir au sein parce qu'elle ne serait jamais

capable de s'endormir toute seule. Et puis à deux mois, les bébés commencent à se rendre compte qu'ils sont gâtés, alors il ne faut plus les nourrir la nuit ni les garder près de nous. Et dépendamment de la génération de la personne qui me parlait, mon bébé avait forcément besoin soit de préparation commerciale pour nourrisson ou de céréales avant de dormir. Le message que

je recevais était qu'il y avait quelque chose que je devais changer en ce qui concernait l'allaitement et mon maternage par l'allaitement pour modifier le comportement de mon bébé. Jamais, (à part une amie en or) je n'entendais parler du tempérament de mon bébé, de l'existence de bébés aux besoins intenses, des théories anthropologiques expliquant la normalité autour du fait que les nourrissons aient besoin d'être près de leur mère en tout temps, etc.

Heureusement, j'ai fait des rencontres heureuses et j'ai fini par suivre mon cœur et mon instinct. Le fait de comprendre mon bébé, d'accepter la situation et de revoir mes attentes ont beaucoup plus aidé que l'ajout de céréales au menu! Mais il demeure que de découvrir et d'assumer mon style parental est jusqu'à ce jour la plus grande difficulté que j'ai rencontrée face à mon rôle de mère. L'allaitement et le maternage par l'allaitement m'ont permis d'établir cette connexion avec ma fille qui était plus forte que toutes les pressions sociales. Grâce à ce lien, j'ai pu relativiser les choses et avec le temps, j'ai pris beaucoup de confiance en moi et en mes choix. Aujourd'hui, ma grande fille qui a été allaitée à la demande jour et nuit, qui a été portée, qui a dormi avec nous longtemps, qui n'a commencé à manger qu'à huit mois et qui s'est sevrée naturellement pendant ma deuxième grossesse, me rend tellement fière que je me demande comment il aurait pu en être autrement. ■