

« ACCOMPAGNER LA PERINATALITE »

LE SYNDROME DE LA COUVADE



DEFINITION DU SYNDROME DE LA COUVADE

Qu'est-ce que la Couvade ?

La couvade, terme issu des sociétés traditionnelles, appelée aussi « Grossesse nerveuse » recouvre les troubles psychiques et les manifestations psychosomatiques qui se produisent parfois chez le futur papa (ou conjoint-e) au cours de la grossesse de sa compagne.

Les origines de la Couvade

La couvade dans les traditions autochtones faisaient partie des rituels primitifs d'initiation à la paternité, comme le passage du statut de jeune homme à celui de père.

Les différentes causes au syndrome de la Couvade

Il peut s'agir chez le futur père un moyen inconscient d'exprimer ses doutes, ses émotions refoulées par le biais de maux physiques comme des problèmes digestifs, insomnies, fringales ou, au contraire, perte d'appétit, prise de poids, nausées, diarrhées ou constipation, maux de tête, douleurs lombaires, crises d'urticaire...

Le syndrome de la couvade peut être l'expression d'angoisse profonde du futur père, au sujet de l'état de santé de sa compagne et de son enfant, sur sa capacité à devenir père, sur la place aussi que va prendre ce bébé au sein du couple...

C'est une forme d'empathie profonde et d'identification à l'état de grossesse de sa compagne qui peut aussi révéler un besoin d'exister et de retrouver sa place auprès de celle qui est au centre de l'attention des proches et de l'environnement extérieur.

DEFINITION DU SYNDROME DE LA COUVADE

Les symptômes du syndrome de la couvade apparaissent généralement à la fin du 3e mois de grossesse, continuent d'augmenter progressivement au cours du 3e trimestre, jusqu'à l'accouchement, et certains pères vont jusqu'à ressentir physiquement la douleur des contractions de leur conjointe.

Au niveau hormonal

Le syndrome de la couvade se caractérise aussi par un dérèglement hormonal chez les futurs pères qui en sont atteints.

Il a été observé des modifications telles que:

- le taux de testostérone diminue.
- Le taux de cortisol augmente.
- Le taux de prolactine, hormone typiquement féminine, augmente légèrement.
- Le taux d'œstradiol, hormone typiquement féminine, augmente légèrement.

Ce changement hormonal permettrait au père d'être moins stressé et de gérer tout en douceur sa nouvelle vie.

Au niveau des soins, il n'existe aucun traitement pour ce syndrome, car il n'est pas considéré comme une maladie. De plus il a été constaté que les symptômes disparaissent avec la naissance de l'enfant.

ACCOMPAGNEMENT DU SYNDROME DE LA COUVADE

- Le mieux est de proposer au futur père un espace de parole et/ou d'expression de ce qu'il traverse comme émotions, doutes, angoisses... En individuel ou au sein d'un groupe de futurs pères.
- Nous pouvons aussi lui proposer d'en parler avec sa conjointe, pour cela nous proposons une médiation à 3 qui permet à l'homme d'exprimer ses peurs, ses doutes à sa compagne en toute confiance et de manière sécurisée.
- Si la communication verbale est difficile, nous pouvons proposer un espace transitionnel non verbal en utilisant des outils créatifs, de la médiation artistique (collage, dessin, écriture)
- Nous pouvons aussi proposer pour la gestion de son stress et des émotions, des pratiques sophrorelaxantes...

C'est aussi initier l'homme à son futur rôle de père, en l'incluant et en l'impliquant dans le déroulé de la grossesse:

- Amener le père à établir le contact avec bébé (mains sur le ventre de sa compagne, lui parler etc...) afin de renforcer le lien père/bébé
- Assister aux visites prénatales, et échographies
- Assister aux séances de préparation à l'accouchement