

# Aider les mères à comprendre le Réflexe d'éjection dysphorique (RED)



## Qu'est-ce que c'est?

Il s'agit d'une condition nouvellement reconnue chez les femmes qui allaitent. Le RED se caractérise par des émotions négatives, ou dysphorie, qui apparaissent juste avant le réflexe d'éjection du lait et se poursuivent tout au plus pendant quelques minutes. Ce phénomène peut être ressenti durant les tétées, avec l'utilisation d'un tire-lait, ou lors des réflexes d'éjection spontanés (écoulement de lait en dehors des tétées ou de l'expression manuelle). Plusieurs mots sont utilisés pour décrire les émotions ressenties lors d'un épisode de RED, quelques-uns des plus fréquents sont: Sentiment de vide ou de boule dans l'estomac, anxiété, tristesse, appréhension, nervosité, angoisse, émotivité, irritabilité, désespoir.

## Quelle est la cause du RED?

Les recherches démontrent qu'il s'agit d'un phénomène physiologique et non d'un trouble psychologique. Cela signifie que le RED n'est pas causé par des expériences passées ni par des souvenirs ou émotions réprimés. Le RED est le résultat d'un dysfonctionnement de l'activité de la dopamine lorsque le réflexe d'éjection est activé. Les recherches se poursuivent afin de déterminer plus spécifiquement le mécanisme en cause.

## Durée et sévérité

Certaines mères ont un RED très léger qu'elles décrivent simplement comme un "pincement". D'autres ressentent des émotions extrêmement intenses comme de l'agressivité ou même des pensées suicidaires ou un désir de se faire du mal. La plupart des femmes avec un RED le sentent pour les premières fois au cours des premières semaines d'allaitement. Pour certaines, les symptômes disparaissent avant que le bébé ait trois mois alors que pour d'autres, ils persistent jusqu'au sevrage et ce, peu importe l'âge du bébé. Certaines mères rapportent que leurs symptômes de RED deviennent de moins en moins sévères au fur et à mesure que leur bébé grandit jusqu'à disparaître complètement. Il n'y a pas de tendance claire à ce sujet autre le fait qu'il semble devenir de plus en plus facile pour les mères de gérer leurs symptômes au fur et

à mesure que l'enfant grandit. Il est à noter que le RED sera plus difficile à gérer si la mère souffre aussi de dépression postnatale ou de trouble d'anxiété.

## Traitements

Les mères avec un RED sévère qui souhaitent un traitement pharmaceutique devraient consulter un professionnel de la santé afin de trouver le médicament qui pourrait leur convenir. Ce dernier doit viser à augmenter le taux de dopamine. Pour les cas moins sévères, les mères peuvent rechercher des alternatives naturelles et des changements d'habitudes de vie en consultant une spécialiste de l'allaitement et en visitant le site [www.D-MER.org](http://www.D-MER.org) où se trouve également de l'information qu'elles pourront fournir à leurs professionnels de la santé.

---

T

Alia Macrina Heise, CLC © [www.D-MER.org](http://www.D-MER.org) January 2011

## Les bonnes mères donnent du bon lait

Les mères ne sont pas responsables de ce problème – c'est un trouble hormonal. Même si ça peut vous sembler être "dans votre tête", ce ne l'est pas. Vous n'y êtes pour rien. Le RED n'a rien à voir avec un historique de dépression ou d'abus sexuel, ça n'a rien à voir avec votre accouchement, ce n'est pas parce que vous n'aimez pas assez votre bébé et ce n'est pas non plus parce que vous êtes une mauvaise mère. Les émotions ressenties lors du RED ne sont pas la réalité, elles sont créées par vos hormones.

## Sevrage

Les mères ne devraient pas avoir à sevrer leur bébé si elles ne sont pas prêtes. Mais le RED rend certaines mères si inconfortables qu'elles décident de sevrer. Le fait de savoir qu'il s'agit d'un problème hormonal peut parfois vous aider à mieux comprendre les émotions que vous vivez. Parler avec d'autres et savoir que vous n'êtes pas seules peut aussi aider. Il faut se rappeler que vous n'êtes pas anormale ou bizarre parce que vous ne ressentez pas la "plénitude" souvent associée à l'allaitement: Le RED est un trouble hormonal. Si vous décidez de sevrer votre enfant, entourez-vous de gens qui vous comprennent et vous supportent et évitez de vous culpabiliser.

## Hors de contrôle

Si, durant le RED, vous ressentez des émotions insoutenables, l'envie de faire du mal à vous ou à votre bébé ou une colère incontrôlable, parlez à quelqu'un et obtenez de l'aide. Les émotions liées au RED sont brèves, mais elles sont réelles et intenses et peuvent être terrifiantes. Il existe des solutions; vous ne devriez pas avoir à vous sentir ainsi lorsque vous allaitez et vous ne devriez pas avoir à sevrer si vous n'êtes pas prête, mais votre sécurité et celle de votre bébé sont à prioriser. Apportez un pamphlet sur le RED à un professionnel de la santé;

Pour plus  
d'information,  
visitez  
[www.D-MER.org](http://www.D-MER.org)

quelqu'un qui veut vous aider à continuer à allaiter et qui pourra vous aider à trouver une façon de contrôler votre RED.

## Nausées, démangeaisons, dépression et soif

- La nausée ressentie par certaines femmes lors du réflexe d'éjection n'est pas le RED. Or certaines femmes ont le RED *et* des nausées.
- De même, les démangeaisons qui peuvent accompagner l'éjection du lait sont un phénomène à part. Bien qu'elles apparaissent parfois en conjonction avec le RED, le RED a toujours une composante émotionnelle.
- Il ne faut pas non plus confondre le RED avec la dépression postnatale. Le RED est un problème différent qui se caractérise par une vague d'émotions négatives qui survient juste avant le réflexe d'éjection du lait. Il se peut que vous ayez un RED *et* une dépression postnatale, mais ce qui caractérise le RED est l'apparition soudaine et la disparition tout aussi soudaine des symptômes et le fait qu'ils coïncident avec l'éjection du lait.
- Il est très commun que les mères qui allaitent ressentent une soif intense au moment du réflexe d'éjection. Plusieurs femmes avec le RED ressentent aussi cette soif, mais pas toutes. Cette soif est donc vraisemblablement un phénomène à part du RED.

## Éducation

Plusieurs professionnels ne connaissent pas l'existence du D-MER. C'est un problème peu connu et plusieurs femmes choisissent de ne pas en parler. Souvent, les mères ont honte ou pensent qu'elles sont seules à vivre ce trouble. Il arrive aussi qu'elles n'aient pas été prises au sérieux lorsqu'elles ont tenté d'en parler. Plus les femmes et leurs professionnels de la santé tenteront ensemble de mieux comprendre le RED et mieux le phénomène sera connu et compris.