

## Les différentes dysphories rencontrées en cours d'allaitement

### ✿ Le réflexe d'éjection dysphorique (RED)

Lors des réflexes d'éjection, avec ou sans mise au sein, nous pouvons nous sentir submergé par une vague d'émotions diverses, plus ou moins intenses et qui sont très variables d'une mère à l'autre. Cette sensation ne dure que quelques secondes mais peut être très déstabilisante. Le RED peut être présent que quelques jours ou tout au long de l'allaitement. Ce n'est pas une maladie psychologique, ni un trouble de l'humeur.

### Comment cela se manifeste-t-il?

- Une sensation de trou à l'estomac, de boule dans la gorge.
- Des vertiges, de la nervosité, de l'angoisse, de l'anxiété, une sensation de panique.
- Des émotions négatives s'emparent de vous: dépression, désespoir, envie de fuir, pensées suicidaires, frustration, agitation, hostilité, agressivité, sentiments paranoïdes.

### Pourquoi avons-nous ces symptômes?

''Pour certains, ce serait en rapport avec la sécrétion de dopamine. Au moment du réflexe d'éjection, il y a une augmentation rapide du taux d'ocytocine, et le taux de dopamine chute. La dopamine inhibe la prolactine, et la baisse de son taux favorise l'augmentation du taux de prolactine. La plupart du temps, cela ne pose aucun problème, mais chez certaines mères, il semble que la chute du taux de dopamine soit anormale, et que cela induise de façon réflexe les réactions émotionnelles négatives.

Pour d'autres, chez les femmes qui présentent un RED, les voies de l'ocytocine seraient mal "câblées", et la sécrétion d'ocytocine concomitante au réflexe d'éjection déclencherait, comme dans le syndrome de stress post-traumatique, une réponse combat-fuite, au lieu de la réponse positive qui se produit normalement. Il faudrait donc aider le système hormonal de la mère à réassocier le réflexe d'éjection à des sensations positives et le dissocier de la réponse au stress.''

<https://www.lilfrance.org/1702-le-reflexe-dejection-dysphorique>

## **Comment traiter le RED?**

Il n'y a pas vraiment de traitement pour le RED. Il arrive parfois, dans des cas sévères, que certaines mères puissent recevoir un traitement, mais cela reste très rare! Pour certaines mères, juste savoir que cela est dû aux hormones, que ce n'est pas un problème psychologique, peut être source de réconfort et faciliter l'accueil de ces émotions négatives. Quelques personnes rapportent que bien s'hydrater et bien dormir pourrait en diminuer l'intensité des symptômes.

## **👉 L'aversion et l'agitation pendant l'allaitement (AAA)**

Plus souvent rencontré chez la mère d'un bambin, enceinte ou en co-allaitement, l'aversion et l'agitation pendant l'allaitement peut toucher toutes les mères peu importe l'âge de l'enfant. L'AAA peut arriver une seule fois comme à toutes les tétées. Le phénomène varie d'intensité et en durée d'une femme à l'autre.

## **Comment cela se manifeste-t-il?**

L'AAA est décrite comme une envie de repousser l'enfant, une sensation de détachement, parfois de la colère, d'énerverment lorsque le bébé tète. En cas de co-allaitement, cette émotion est souvent dirigée sur l'enfant le plus vieux.

## **Pourquoi avons-nous ces symptômes?**

À ce jour, l'AAA n'est pas reconnu de façon officielle. Nous savons qu'elle existe mais peu on fait des recherches pour en connaître la cause. Ce qui peut augmenter les sensations ressenties: une mauvaise prise au sein, des carences alimentaires, un manque de sommeil, ne pas être suffisamment hydraté, le manque de distractions.

Le lien mis ci-dessous est très complet et donne des trucs.

<https://www.breastfeedingaversion.com/what-is-it-french>

## ✿ Quelques liens supplémentaires à consulter

<https://www.lllfrance.org/1702-le-reflexe-dejection-dysphorique>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9flexe\\_dysphorique\\_d%27%C3%A9jection\\_du\\_lait](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9flexe_dysphorique_d%27%C3%A9jection_du_lait)

<https://www.claude-didierjean-jouveau.fr/2016/11/24/allaiter-engendre-emotions-negatives/>

<https://monallaitementcomplice.fr/aaa-aversion-allaitement/>

<https://mamanlune.com/index.php/2018/04/06/aversion-ou-agitation-pendant-lallaitement/>