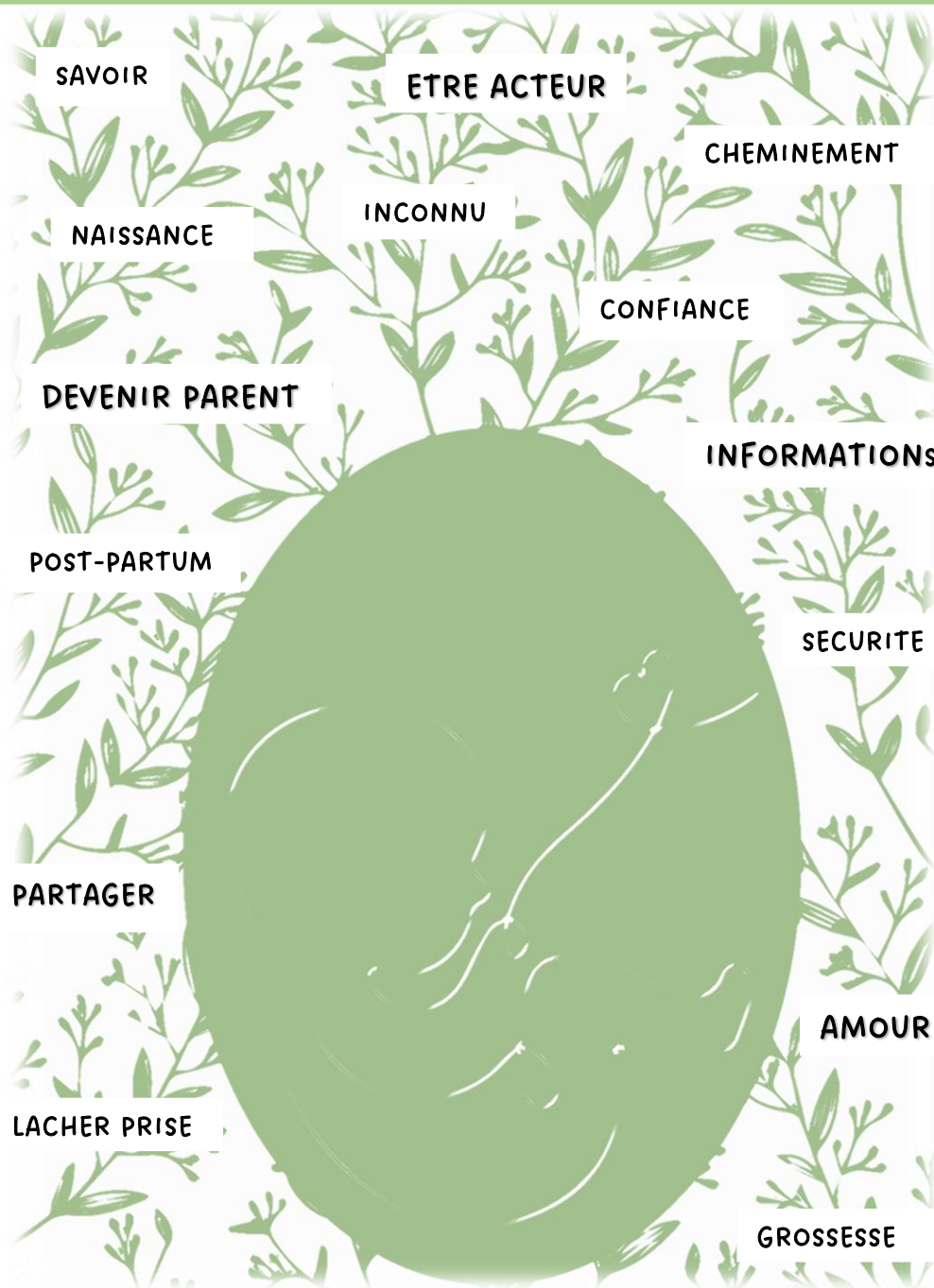


## L'information au cœur de l'accompagnement du «naitre» parents



## SOMMAIRE

|                                                                                                                              |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>INTRODUCTION</b>                                                                                                          | <b>p.1</b>  |
| <b>Première partie :</b>                                                                                                     |             |
| <b><u>Naitre Parents, informations sur la périnatalité</u></b>                                                               | <b>p.3</b>  |
| <b><u>A/ Naitre parent : que de changements !</u></b>                                                                        | <b>p.3</b>  |
| <b><u>B/ Naitre parent de nos jours : de la périnatalité à la prévention</u></b>                                             | <b>p.7</b>  |
| <b>Deuxième partie :</b>                                                                                                     |             |
| <b><u>L'information notamment « éclairée », outil de la parentalité</u></b>                                                  | <b>p.11</b> |
| <b><u>A/ Un point commun : l'information</u></b>                                                                             | <b>p.11</b> |
| <b><u>B/ L'information en périnatalité</u></b>                                                                               | <b>p.14</b> |
| <b><u>C/ Focus sur « l'information éclairée » comme facteur permettant aux parents d'être acteur de leur parentalité</u></b> | <b>p.16</b> |
| <b>Troisième partie :</b>                                                                                                    |             |
| <b><u>L'information dans l'accompagnement des parents pour qu'ils deviennent acteurs</u></b>                                 | <b>p.20</b> |
| <b><u>A/ L'Accompagnant Périnatal CeFAP</u></b>                                                                              | <b>p.20</b> |
| <b><u>B/ De la théorie à la pratique</u></b>                                                                                 | <b>p.23</b> |
| <b>CONCLUSION</b>                                                                                                            | <b>p.29</b> |
| <b>REMERCIEMENTS</b>                                                                                                         | <b>p.31</b> |
| <b>ANNEXES</b>                                                                                                               | <b>p.32</b> |
| <b>BIBLIOGRAPHIE</b>                                                                                                         | <b>p.36</b> |

## INTRODUCTION

Quelle intense émotion dans la vie, pour des parents que la naissance de son enfant ! Quel inimaginable sentiment dans la vie que celui d'être parent ! Quel bouleversant moment dans la vie que cet avènement !

Et n'est-ce pas regrettable qu'un jour des parents puissent se dire « si j'avais su »... ?

« Si j'avais su.. » : quoi ? C'est une phrase dite, entendue pour beaucoup de situations vécues, dans différents moments de la vie et notamment après une grossesse, un accouchement ou quelques années plus tard en repensant à sa maternité, à sa paternité, à sa co-parentalité...

Mais de plus en plus, parents et professionnels s'accordent pour dire qu'un moment aussi fondateur de la vie du parent et du nouveau-né, notamment leur rencontre, doit se vivre plus en conscience et en confiance.

Isabelle Challut<sup>1</sup> dit que « *la manière de vivre cette période va ancrer les bases de la parentalité et la confiance qui vient avec* ». Il n'y a rien d'irréversible mais étant un moment « *tellement intense, c'est un portail, un moment propice et fondateur pour faire l'expérience de se sentir autonome, en confiance pour faire ses choix de parents* » et donc prendre sa place de parents dès le commencement.

Qu'est-ce que la parentalité d'ailleurs ?

« *la parentalité peut se définir comme l'ensemble des réaménagements psychiques et affectifs qui permettent à des adultes de devenir parents, c'est à dire de répondre aux besoins de leurs enfants à trois niveaux : le corps (les soins nourriciers), la vie affective, la vie psychique. C'est un processus maturatif* »<sup>2</sup>

Devenir parent, quel nouveau statut ! Le plus inconnu, le plus intense, le plus unique et le plus bouleversant ! Peu importe la relation et la connaissance de chacun à propos de l'éducation, même les plus avertis s'y perdent, car devenir parent est le plus irrationnel, inimaginable et incontrôlable des liens.

Alors comment découvrir SA parentalité ? Comment prendre SA place, celle que chaque parent tend à vouloir définir selon lui ? Et cela dès le départ de ce que j'appellerai la parentalité naissante. C'est le moment où la parentalité va commencer à se penser, s'élaborer, se vivre, depuis le désir d'enfant, puis se mettre en place concrètement à la naissance et dans les quelques premières semaines autrement dit pendant la période périnatale : là où tout commence.

« Si j'avais su » a un goût de regret, de remord, de manque d'information. Effectivement, comment tenter de prévenir ces ressentis de ne pas s'être senti impliqué en tant que parent et les souffrances liées à cette période périnatale ?

Les vécus relatés ont tous le même point commun qui est le manque d'information. Pour illustrer cela, voici le témoignage de Madame G. en préparation à l'accouchement, qui a partagé son ressenti en ayant plus d'information pour sa deuxième grossesse : « *Ah si j'avais su comme ça marchait à l'intérieur et ce que le bébé devait faire et pourquoi j'avais mal, j'aurais pas eu*

<sup>1</sup> I.CHALLUT : formatrice, doula, auteure, fondatrice du centre Pierre Lune Québec, **entendue** <https://sometpostnatal.mykajabi.com/> (lien plus disponible)

<sup>2</sup> Lamour.M, Barraco. M : Souffrances autour du berceau. Gaétan Morin Éditeur. 1998. dans [https://documentation.reseau-enfance.com/IMG/pdf/concept\\_parentalite.pdf](https://documentation.reseau-enfance.com/IMG/pdf/concept_parentalite.pdf)

*envie de mordre mon bébé à la naissance tellement je lui en voulais d'avoir eu mal. Pour celui-là ce sera pas pareil, je comprends. ». Témoignage tellement parlant !*

Faisant le lien entre les différents vécus des parents reçus dans le contexte professionnel, ceux de mes stages et les connaissances acquises lors de ma formation théorique, l'information notamment « éclairée » dans cette période périnatale me semble être une véritable ressource pour les parents et pour les professionnels.

Je vous propose donc une réflexion sur ce sujet ayant comme problématique :

**En quoi l'information, notamment « éclairée », outil de l'Accompagnant.e Périnatal.e CeFAP, peut-elle permettre aux parents d'être acteur de leur parentalité naissante ?**

Je mènerai cette réflexion à partir des notions qui m'ont parues les plus importantes, mais non exhaustives, et synthétisée pour respecter le cadre imposé.

Dans une première partie, je planterai le décor de ma réflexion en parlant des changements dans cette période périnatale et du vécu au sein de notre société actuelle.

Ensuite, après avoir défini l'information et notamment celle « éclairée », je développerai quelques-uns des facteurs importants liés à l'information, pour devenir acteur de sa parentalité.

Plus concrètement enfin, je vous parlerai de ma pratique professionnelle d'accompagnante périnatale CeFAP et de l'utilisation de l'information comme indispensable outil dans ma pratique auprès des parents.

Pour précision, je parlerai ici des parents et du devenir parent d'une manière très générale de ce qui me semble être une ligne directrice, un vécu commun à tous les parents, même si chaque situation est évidemment unique.

Ce mémoire, je souhaite l'adresser aux professionnels en lien avec la périnatalité que je pourrai rencontrer et avec qui je souhaiterai : réfléchir, partager, écouter, questionner, échanger, créer, évoluer...

Il me semble important de partager nos réflexions des vécus parentaux accueillis et de ce qui nous semble fondamental dans l'accompagnement des parents dans cette période.

Connaitre et comprendre nos compétences et spécificités réciproques, échanger nos compréhension des situations, faire évoluer constamment nos connaissances, peuvent nous permettre d'avoir un accompagnement plus cohérent, complémentaire et adapté à chacune des situations familiales.

J'espère également que vous pourrez, au travers de mon écrit, découvrir ce qui m'anime, comprendre ce qui fait sens pour moi et considérer mon cheminement, mon accompagnement respectueux des parents pour un éventuel travail en lien.

## Première partie : Naitre Parents, informations sur la périnatalité

Pour comprendre les ressentis des vécus parentaux, les « si j'avais su », il est important de comprendre le contexte, la période périnatale.

L'accueil d'un enfant dans une famille entraînent d'intenses changements, comme nous allons l'expliquer ci-après.

Mais il est important de concevoir que ces bouleversements se font lors de processus communs à toutes les femmes: la grossesse puis l'accouchement.

Et bien que dans les derniers temps, certains parents semblent impatients, ce temps est nécessaire pour que le bébé arrive en bonne santé et en capacité de s'adapter à la vie extra-utérine mais également pour que homme et femme puisse devenir pleinement, dans tout son « être/naitre » parent.

L'idée de processus est primordiale, car elle exprime le fait que ces transformations logiques préparent chacun des parents comme un « chemin initiatique », un cercle vertueux dont les étapes « amène à... », au fur et à mesure.

### A/ Naitre parent : que de changements !

Bien qu'à la base de la parentalité, il y a les processus reconnus de la grossesse et de l'accouchement d'un enfant, ces derniers entraînent d'intenses changements dans plusieurs domaines dont le vécu des parents est totalement différent.

Lorsque je parlerai ici de bouleversement, transformation, je n'y associerai aucun vécu positif ou négatif mais juste l'idée d'un passage d'un état à un autre plus ou moins complexe, difficile, d'intensité plus ou moins forte.

#### 1) Corps transformé : bouleversements physiques et physiologiques

##### ➤ Pour la maman

Parmi **les premières transformations**, il y a celles physiques et physiologiques qui apparaissent chez la femme, qui devient mère... C'est un corps avec ses formes, son fonctionnement, ses besoins, ses habitudes et ses capacités qui fait de la place au futur bébé.

Au départ, la grossesse est discrète. Mais physiologiquement, il y a déjà une adaptation nécessaire du corps féminin pour devenir corps maternel : tiraillement au bas du ventre, nausées parfois vomissements, poitrine en tension, digestion compliquée... Les fonctions physiologiques de la mère s'adaptent aux besoins du fœtus en terme d'apports mais également de place, les organes internes bougent.

C'est ensuite physiquement que le corps maternel va se transformer. L'apparence va changer et la grossesse sera plus ou moins visible à plus ou moins long terme. En conséquences à ces modifications, la maman va adapter ses capacités physiques: bouger différemment, se baisser autrement, avoir moins d'endurance...

**Et inversement**, à la naissance, le mouvement contraire va s'opérer d'une manière tellement forte et rapide, qu'on pourrait presque parlé d'un « choc ». Le ventre est instantanément diminué : l'absence de la présence, le vide.

En plus, ce n'est pas un retour en arrière, c'est encore un autre corps que la femme doit se réapproprier... C'est un corps avec son vécu : la réadaptation de l'organisme, des organes, les possibles traumatismes et douleurs, la peau étirée, tachée, les kilos supplémentaires qui perdurent, ses sensations nouvelles... Et l'inconscient sentiment lié à cette « dé-gestation » que : puisqu'il n'y a plus personne, tout va vite et facilement rentrer dans l'ordre. Mais comme il a fallu 9 mois pour mener à terme cette grossesse, il en faudra presque autant (donnée relative à chacune) pour physiquement récupérer.

#### ➤ Conjointement

**Effectivement**, ces transformations physiques s'opérant chez la femme vont avoir des effets également sur le co-parent et la sexualité du couple : vont-ils aimer et accepter ce corps qui se transforme ?

Notre rapport au corps, et à NOTRE corps, est déjà tellement personnel à la base : aimons-nous notre corps ? Acceptons nous notre corps ? Qu'elle place à la beauté corporelle dans notre couple ? Dans nos relations intimes ?

Une telle transformation peut amener à d'autres questions : comment vivre les nouvelles sensations ? L'envie et le jeu de séduction sera-t-il toujours présent ? L'un éprouvera-t-il toujours du désir ? L'autre acceptera-t-elle ce nouveau regard ?

## 2) Emotions inexpliquées: le bouleversement émotionnel

En parallèle de ces changements physiques, des bouleversements émotionnels surgissent. I. FILLOZAT<sup>3</sup> définit l'émotion ainsi: « *E= vers l'extérieur, motion= mouvement : c'est un mouvement qui part de l'intérieur et qui va vers l'extérieur. C'est une réaction physiologique d'adaptation de notre organisme à une stimulation.* »

Et M. LARIVEY<sup>4</sup> parle de l'émotion qui « *surgit et parfois envahit* ». Il y a donc un caractère non maîtrisable à l'émotion dans l'apparition et l'intensité.

#### ➤ Pour la maman

Pendant la grossesse, le corps produit une grande quantité d'**hormones** qui peut influencer l'humeur et les émotions. Certaines femmes se sentent alors plus irritables, sensibles, inquiètes, en colère, agitées, qu'en temps normal.

Ce facteur hormonal vient s'ajouter aux modifications corporelles déjà parfois difficilement acceptées.

*Ex. : Madame S. m'explique lors d'un entretien sur les difficultés maternelles « (...) Avant, même dans les films tristes, jamais une larme, rien ne m'atteignait et de toutes façons je n'aime pas montrer mes émotions. Alors quand j'ai entendu vaguement qu'il pouvait y avoir des difficultés, je me suis dit « sure pas pour moi !! ». Et là je comprends pas, je pleure encore très régulièrement, je ne sais pas pourquoi, un truc qu'on me dit, que je vois. Je m'inquiète de tout, je suis angoissée de l'état de la terre, de ce qui va arriver alors qu'avant je n'y pensais pas plus que ça (...) »*

Personne ne peut anticiper les éprouvés d'être parent. Et même ensuite dans la période du post-partum, personne ne peut imaginer l'intensité de ces états émotionnels incompréhensibles mêmes quelques mois après.

Après la période d'allaitement éventuel et le retour de couche, il faudra donc du temps à l'organisme pour retrouver un fonctionnement hormonal propre à lui-même.

---

<sup>3</sup> I. FILLOZAT, Au cœur des émotions de l'enfant, Allemagne, Nouvelles Editions du Marabout, 2010, p77

<sup>4</sup> M. LARIVEY, La puissance des émotions, France, Pocket, 2011, p21

➤ Conjointement

Les hormones ne seront pas les seules à influencer l'état émotionnel de la maman et du co-parent, celui-ci sera, également, mis à rude épreuve à cause des **changements de rythmes**.

La naissance de l'enfant va modifier beaucoup de repères des parents puisqu'ils vont entendre, comprendre et répondre dès que nécessaire, aux besoins du nouveau-né, totalement dépendant d'eux pour vivre et grandir. Cette adaptation essentielle se développera, dès la fin de grossesse, au départ chez la maman (le co-parent lui s'adaptera de fait à ce processus), c'est ce qu'on appelle la préoccupation maternelle primaire développée par D. WINNICOTT<sup>5</sup> : la maman développe une hypersensibilité aux besoins de l'enfant et toute l'attention lui est dédiée au détriment du reste.

Au détriment du reste c'est-à-dire des besoins physiologiques et affectifs de chacun se traduisant par: des repas sautés, des douches à 12h, la diminution du lien social et des activités personnelles.

Et par-dessus tous les manques constatés, le plus difficile à vivre est le manque de sommeil. Ce manque de sommeil rend les émotions et les réactions beaucoup plus intenses : impatience, agacement total, hypersensibilité, mauvaise communication, irritabilité...

*Ex. : Maman A.S. m'expliquait, qu'elle et son conjoint avait fait l'expérience d'une discussion plus tendue dans les premiers jours du bébé, et qu'ils s'étaient concrètement aperçu qu'une bonne communication est essentielle mais surtout le repos avant de l'avoir !*

Les besoins individuels des parents mais aussi ceux du couple, peuvent être mis de côté, tout à fait naturellement au profit de l'enfant. Les hommes et femmes ont moins d'attention, de gestes affectifs réciproque au sein du couple. Cela peut questionner et fragiliser le fonctionnement.

### 3) L'arrivée d'un autre « Nous » : bouleversement psychique

Après les bouleversements physiques et émotionnels, ce sont des changements psychiques qui vont s'opérer chez la femme mais également chez le co-parent. Le psychisme c'est ce « *qui concerne la vie mentale, dans ses aspects conscients et/ou inconscients* »<sup>6</sup>.

L'arrivée d'un enfant va effectivement bousculer les parents, les perturber profondément.

➤ Concernant la maman

Pour la femme, la grossesse est « *le moment d'un état psychique particulier [...] où des fragments de l'inconscient viennent à la conscience* », concept de **transparence psychique** développé par la psychanalyste M. BYDLOWSKI<sup>7</sup>. Elle constate que « *pendant la grossesse, la barrière du refoulement est beaucoup moins forte et que fantasmes et affects sont plus accessibles à la conscience.* »

Il y a ici une certaine notion « d'ouverture » psychique à l'Autre qui prépare aussi l'ouverture physique pour le passage du bébé à sa naissance.

M. PROERES<sup>8</sup>, explique aussi dans un article du site internet de l'Institut de la Parentalité à Bordeaux : « *que cela permet de mettre de l'ordre dans son esprit en remettant d'actualité des conflits que vous aviez jusqu'alors mis de côté, dans le but de les régler et être ainsi entièrement disponible pour votre bébé* ».

---

<sup>5</sup> D.W. WINNICOTT, Processus de maturation chez l'enfant, France, Payot, p46

<sup>6</sup> <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/psychique/64818>

<sup>7</sup> [http://theses.univ-lyon2.fr/documents/getpart.php?id=lyon2.2010.moulin\\_g&part=361594](http://theses.univ-lyon2.fr/documents/getpart.php?id=lyon2.2010.moulin_g&part=361594), 2010,

<sup>8</sup> M. PROERES, <https://institut-parentalite.fr/la-grossesse-psychique/>

➤ Pour le co-parent

Pour les co-parents, il y a également une transformation psychique mais elle est encore peu étudiée.

Sa position et son vécu sont compliqués car il n'est pas acteur au même titre que maman et bébé pour ce chapitre-là de la vie et pourtant il est engagé pareillement dans cette histoire et est autant essentiel !! C'est aussi un chamboulement pour lui, qu'il vit un peu « par procuration ». Il chemine vers son nouveau statut plus intérieurement sans plus d'attention que cela de l'entourage mais en devant comprendre et soutenir sa compagne.

Alors que la future mère est déjà en lien avec cette grossesse et en a les attentions sociétales, le co-parent, durant 9 mois, vit cela plutôt comme un témoin privilégié de première ligne. Il en constate au fur et à mesure, les changements chez sa femme et leurs conséquences. Celles-ci peuvent d'ailleurs l'inquiéter sur sa place, leur relation, leur futur en constatant : les changements physiques (elle demande plus d'aide) émotionnels (elle est plus susceptible), de leur lien conjugal (elle n'a pas envie), l'état psychologique (plus silencieuse et angoissée)...

Parfois ces bouleversements du co-parent pourront s'exprimer, s'extérioriser sous la forme d'une couvade.

➤ Conjointement

Tout d'abord, le « devenir mère » ou le « devenir père » entraîne plus ou moins consciemment un questionnement sur ses propres origines, sur l'enfant qu'ils étaient, sur les parents qu'ils ont eu et de ce fait, ceux qu'ils voudraient être...en quête d'un idéal.

Cela peut provoquer un moment d'échanges, d'explications sur les conditions réelles des naissances, des futurs parents avec les leurs. Ce sont des informations importantes d'ailleurs car chaque personne est empreinte inconsciemment des conditions de son arrivée mais également des émotions du vécu maternel pendant la grossesse.

Connaitre la réalité du vécu de ses propres parents sur cette période périnatale peut permettre d'expliquer certaines peurs, appréhensions, blocages liés à des traumatismes inconscients pour les futurs parents, involontaires de la part de leurs parents.

Et puis, les parents réalisent petit à petit, tout au long de la grossesse, la **responsabilité** qu'ils vont avoir maintenant. Quand on devient père et mère, il ne s'agit plus de soi mais de « lui/elle ».

Les parents doivent s'assurer de la sécurité de leur enfant, aussi bien matérielle, physique, morale et affective, en essayant de prendre les meilleures décisions pour « elle /lui ».

*Ex.: « Serons-nous à la hauteur ? Est-ce que je vais savoir quand « il/elle » n'est pas bien ? »*

Tous ces questionnements, ces réflexions, ces échanges préparent les futurs parents à leurs nouveaux devoirs, rôles et responsabilités .

Enfin, souvent à la naissance, l'arrivée de ce petit être innocent, totalement dépendant d'eux fait réaliser aux parents concrètement que leur vie ne sera plus jamais la même : les parents prennent conscience.

Comme l'explique A.HURULT DE LIGNY<sup>9</sup>, « *on ne peut pas revenir en arrière,(...) on ne peut pas juste essayer* ». C'est une première fois, comparable à aucunes autres, dont le vécu est intense voire totalement déstabilisant.

Il établit un **lien indéfectible**, indescriptible une responsabilité éternelle et un amour inconditionnel. Et c'est totalement incontrôlable.

C'est ce moment précis que les parents nomment comme le plus beau du monde mais également comme le plus angoissant, vertigineux de leur vie...

---

<sup>9</sup> A.HURULT DE LIGNY, Le regret maternel, Espagne, Larousse, 2022, p31



#### 4) Changement de statut dans le couple, dans sa famille, socialement

Ces nouveaux statuts de pères et mères font forcément **cheminer le couple conjugal**. L'homme et la femme évoluent personnellement et ils se révèlent l'un à l'autre dans une nouvelle condition, commune aux deux, d'individu responsable d'un autre.

Pouvoir en discuter, avant la naissance, permettra de poser et d'échanger sur les premières préoccupations, la vision des principes éducatifs de chacun. Mais nul ne sait comment, concrètement, la parentalité va se vivre et va évoluer.

Avant cette rencontre, du temps de la grossesse, l'homme et la femme étaient présents, l'un pour l'autre, dans le prendre soin, dans les attentions, dans les habitudes, dans les échanges, dans les silences et dans le seul fonctionnement de couple conjugal en quête d'équilibre.

Avoir un enfant c'est créer et se découvrir dans un fonctionnement parental avec un nouvel individu totalement inconnu, qui, de plus, est à décoder : on passe d'une routine sécurisante à de l'inconnu déstabilisant.

*Ex. : Monsieur E. et Madame A.S., lors d'un entretien dans le cadre de leur accompagnement complet, me partageaient leur inquiétude de ne plus être présent l'un pour l'autre : « ca on va y faire attention, on veut pas se perdre...on a trop de couple de copains qui se sont oubliés et séparés ».*

Eux en étaient conscients et cultivaient déjà leur communication et leur relation amoureuse mais effectivement lorsque les changements apparaissent, que la communication sur ce sujet n'existe pas, que le temps manque et que les émotions sont intenses, on peut voir apparaître une fissure relationnelle...

Mais ce n'est pas tout, devenir parent bouscule également **les rôles familiaux et les relations familiales** : les nouveaux parents ne sont plus seulement enfants de leurs parents mais parents des petits-enfants de leurs propres parents.

Une nouvelle génération s'installe et chacun découvre son nouveau statut de parents et de grands-parents ainsi que les relations inhérentes à cela.

Se vit également des questions de transmissions familiales, de pères à pères, de mères à mères. Les enfants comprennent le vécu, les réactions de leurs propres parents au fur et à mesure et les nouveaux grands-parents doivent apprivoiser cette nouvelle relation propre à chaque famille avec leurs enfants et petits-enfants.

Enfin, **socialement** le vécu évolue aussi. Cela dépendra du groupe amical et social auquel on appartient mais il y a un avant et un après l'arrivée de bébé.

D'un point de vue général avant : les lectures peuvent être « *Elle* » ou « *Auto-moto* », il peut être écouter en direct « *C'est dans l'air* » et il est pensable de voir un film en entier.

Après, c'est plutôt « *Parents* » ou le dernier Filliozat, les podcats de « *Parentalités* » et il n'est même plus concevable de voir les pubs après la météo.

C'est peut-être très caricatural mais tellement réel !!

Autant dans les échanges que dans le vécu, les parents passent dans une autre phase de leur vie que seuls d'autres parents peuvent comprendre.

Nos repères, nos discussions, nos loisirs évoluent et l'on découvre une autre perspective de notre rapport aux autres et de notre environnement social. Voilà encore un autre équilibre à réinventer.

#### B/ Naitre parent de nos jours : de la périnatalité à la prévention

Voilà le plus grand tumulte de la vie qui se joue, un pur moment d'intense bouleversement, de lien à tisser, de relation à redéfinir, mais surtout de bébés, d'enfants, d'adolescents, d'adulte en devenir à accompagner. Comment les parents vivent-ils cette période de nos jours ?

## 1) De la périnatalité....

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la période périnatale comme la période située entre la vingt-huitième semaine de grossesse (environ 6 mois) et le septième jour de vie après la naissance.

En France, le Ministère de la santé et de la prévention définit la périnatalité ainsi :

*« La périnatalité se définit comme l'ensemble des processus liés à la naissance, depuis la contraception jusqu'aux premiers mois de la vie du nourrisson, en passant par le désir d'enfant, le diagnostic anténatal, la grossesse, l'interruption volontaire de grossesse, l'accouchement ou l'allaitement. L'enjeu : faire en sorte que la grossesse et l'accouchement se déroulent dans les meilleures conditions possibles, mais aussi prévenir les problèmes de santé chez l'enfant et la mère après la naissance. »<sup>10</sup>*

La période périnatale est considérée comme une période de grande fragilité et de vulnérabilité des parents tant physique, émotionnelle et psychique, comme nous avons pu le développer précédemment. C'est aussi ce qui fait d'elle une période fondatrice pour les parents comme pour le fœtus puis l'embryon qui connaît en 9 mois un développement incroyable voire invraisemblable.

Période d'évolution inimaginable, qui continue dans les premiers mois de vie où le nouveau-né acquière les fondements nécessaires à son développement et à son autonomie.

La commission des 1000 jours<sup>11</sup> décrit très clairement l'importance de cette période pour les enfants à naître et l'importance de la création du lien d'attachement : *« La période périnatale est une période sensible pour le développement et la sécurisation de l'enfant, qui contient les prémises de la santé et du bien-être de l'individu tout au long de la vie. »<sup>12</sup>*

Il est donc essentiel que les parents, premiers éducateurs de leurs enfants, puissent en être le plus acteur, c'est-à-dire de pouvoir être dans les meilleures conditions et faire de son mieux pour accompagner son enfant, adulte de demain.

Période tellement essentielle pour chacun qui nous paraît dans l'inconscient collectif plus merveilleuse que périlleuse et pourtant...

## 2) ...à la réalité...

La réalité de cette période particulière dans la vie d'un couple est souvent plus compliquée que la société veut bien le montrer et peut amener certains parents, à des mal-être voire des troubles importants, plus identifiés chez les mères.

Pour exemple , les chiffres du site de la Sécurité Sociale ameli datant du 2 aout 2022 sur les difficultés pendant le post partum : *« le baby blues concerne 50 à 80 % des femmes qui accouchent et 10 à 20 % des mères sont touchées par une dépression post-partum dans les semaines qui suivent l'accouchement »<sup>13</sup>.*

Ce n'est ici que la partie exprimée, beaucoup de situation pendant la grossesse ou en post-partum sont encore tues, ce sujet-là restant encore trop tabou et la maternité édulcorée. Mais qu'en est-il de cette réalité effective alors ?

---

<sup>10</sup> <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-des-populations/article/perinatalite>

<sup>11</sup> Les 1000 premiers jours, c'est un concept scientifique mettant en évidence une période clef pour le développement de l'enfant : sa santé, son bien-être et celui de ses parents.

<sup>12</sup> <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-1000-premiers-jours.pdf>, p12

<sup>13</sup> <https://www.ameli.fr/assure/actualites/baby-blues-et-depression-post-partum-un-entretien-de-prevention-desormais-obligatoire>

Tout d'abord, il peut être question d'un vécu de grande **solitude** ou d'isolement de la part des parents. Nous sommes bien éloignés dans notre monde occidental du proverbe africain : « *// faut tout un village pour éduquer un enfant* ».

Suite aux évolutions de la société (éloignement géographique professionnel, choix personnel) et bien avant la pandémie COVID, les nouveaux parents peuvent se retrouver seuls pour préparer l'arrivée de leur enfant ou, sans soutien physique, ni transmission familiale ou sociale, à sa naissance.

Nous sommes également dans une société qui est devenue plus individualiste, motivant l'indépendance et la performance. Chacun doit y arriver seul, sans aide, sans rien demander et être le meilleur dans ce qu'il entreprend. Demander de l'aide est ressenti comme une « faiblesse ». Les gens ont peur de déranger et ont l'impression de devoir rendre la pareille ensuite.

A cet isolement peut s'ajouter la réalité de ces premiers temps de la parentalité qui sont tellement intenses et difficiles pour une majorité de parents. Idée totalement à l'opposé de celle qui est encore souvent véhiculée, dans la société, de « bonheur absolu » : la joie de devenir parents, l'émerveillement, la réalisation de soi, la béatitude dû aux hormones de grossesse! Les images quotidiennes de ce que j'appelle le Noel Nutella avec une famille sereine et souriante, bébé Mustella avec une maman comme neuve éclatante de bonheur, participe à l'encrage sociétal d'un moment totalement merveilleux : **d'une idéalisation**.

Il y a évidemment des moments de bonheur ! Mais idéaliser totalement la périnatalité masque la réalité. Des familles peuvent se retrouver dans des situations douloureusement cachées, le fait de ne pas oser dire « *ce qui se passe, que l'on n'y arrive pas, que c'est dur, qu'on a besoin d'aide, qu'on ne sait pas comment faire, qu'on se sent mal, nul... Mais en l'exprimant, que penserait la société ? Si personne ne dit rien, c'est que cela n'existe pas chez les autres...* ».

Un cercle vicieux laissant des cicatrices : culpabilité, dévalorisation, peur du regard des autres et des sanctions sociétales, perte de confiance en soi, possible difficultés maternelles ou dépression du post-partum...

Autre facteur, pouvant accentuer un vécu complexe, c'est le **bain d'informations** que tout le monde subit sans le vouloir et sans que cela soit adapté réellement aux personnes, ni à la situation (réseaux sociaux, publicité ciblée)

Il n'est plus question de chercher une réponse à un questionnaire mais d'avoir connaissance d'un tas de problèmes et des multiples solutions, bien avant d'avoir pu les penser et au final peut être d'anticiper, de projeter certaines difficultés.

Il n'y a plus « *tout un village pour éduquer un enfant* » mais il y a « *tellement de réseaux sociaux, courants éducatifs, blog parental, recommandation pour déstabiliser les parents* » qu'il devient compliqué de savoir comment faire, quoi faire, quoi s'approprier...

Des parents peuvent se sentir perdus, angoissés, ne pas se sentir compétents, se mettre en posture d'infantilisation, et donc se désinvestir de leur rôle.

Beaucoup de parents sont surpris à l'arrivée de leur enfant et évoquent l'idée qu'ils n'imaginaient pas les difficultés, mais juste un moment merveilleux. Qui a dit que le **bonheur rimait avec facilités** ? Thomas d'Asembourg, psychothérapeute en CNV intitule d'ailleurs un de ces livres « *Être heureux n'est pas nécessairement confortable* ».

Effectivement, connaître des obstacles dans l'expérience de la parentalité ne veut pas spécialement dire qu'elle amène tous les parents à un vécu traumatique. C'est plutôt l'idée qu'il y a des efforts, des essais, des erreurs, de la remise en question à dépasser mais également des réussites, de la compréhension et de la confiance, à vivre.

Cette période périnatale est une période de changement, de transformation, d'évolution, de déséquilibre et donc d'adaptation ou de réadaptation pour chaque naissance.

Cependant pour affronter, vivre et dépasser ces bouleversements et éviter que cela ne devienne traumatique, il faut pouvoir en être conscient et avoir connaissance d'un maximum d'informations au préalable.

### 3) ...vers la prévention

C'est pourquoi depuis quelques années la «prévention» dans la période périnatale (et parentale) devient un axe majeur.

La prévention périnatale est d'ailleurs développée au travers des travaux de la Commission des 1000 premiers jours, qui souligne l'importance de cette période pour l'individu de demain et qui développe maintenant des actions sur le terrain afin de travailler cette question auprès du public :

*« Par ce rapport, nous souhaitons que la France inscrive à son tour les 1000 premiers jours comme une priorité de l'action publique ; il s'agit de promouvoir l'équité des chances d'une bonne santé physique, mentale et sociale par une politique de prévention et de soutien visant la fin de la grossesse et les premiers mois après l'accouchement (...) ou lorsque les problématiques le justifient, l'expression sera utilisée pour couvrir une période plus large s'étendant de la période pré conceptionnelle jusqu'à l'âge de 3 ans »<sup>14</sup>.*

Pour définir le terme de « prévention », j'emprunterai la définition à G.NEYRAND, sociologue français. Il définit deux types de prévention, nous nous arrêterons sur la première : « La prévention dite primaire – celle qui correspond à la définition la plus commune – vise à « empêcher une chose fâcheuse de se produire » (Petit Robert, article Prévention), et se situe dans une perspective d'amélioration des conditions d'existence des parents et jeunes enfants, y compris sur le plan psychologique d'une qualité relationnelle conditionnant l'équilibre affectif de l'enfant. »<sup>15</sup>.

La prévention, c'est pouvoir « prévenir plutôt que guérir » car même si l'humain a des capacités (parfois insoupçonnées) de résilience, des vécus douloureux sont difficiles à cicatriser.

Les professionnels ayant cette spécificité dans la prévention pourront accompagner les familles selon leur besoin, de différentes manières avec différents outils (psychologue, infirmière puéricultrice, sage-femme, éducateur de jeunes enfants...). Il y aura autant de postures pour accompagner que de professionnels dans ce domaine. Par contre chaque situation sera unique et demandera une écoute particulière et une action adaptée.

Cette action de prévention périnatale devient urgente et prédominante car il y a depuis quelques années, une levée du tabou de ces vécus parentaux douloureux et l'expression par les femmes, les co-parents de leurs expériences et de leurs difficultés.

Il peut y avoir effectivement des complications plus ou moins importantes lors de cette période périnatale et c'est pour cela qu'il est primordial d'intervenir en amont.

La commission des 1000 premiers jours l'explique : « Les dépressions périnatales sont des troubles répandus mais mal connus et mal détectés. Dans tous les pays du monde, le taux de dépression maternelle post natale varie entre 10 et 15%, avec un pic de fréquence à 2-4 mois et un autre à 6 mois. La dépression peut également survenir pendant la grossesse (20% des grossesses). Les pères/deuxièmes parents ne sont pas épargnés, mais la littérature sur les dépressions paternelles périnatales est malheureusement moins riche. »<sup>16</sup>.

---

<sup>14</sup> <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-1000-premiers-jours.pdf>, p 12

<sup>15</sup> <https://www.cairn.info/revue-dialogue-2002-3-page-3.htm>

<sup>16</sup> <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-1000-premiers-jours.pdf>, p36

## Deuxième partie : L'information notamment « éclairée », outil de la parentalité

C'est un tableau complexe que je viens de peindre de cette période périnatale. Effectivement, comment prévenir ces « si j'avais su », les ressentis de ne pas s'être senti impliqué en tant que parent, et les souffrances, les désillusions liées à cette période périnatale?

D'une part ces vécus relatés ont tous le même point commun : le manque d'information . D'autre part, l'action de «prévention», pour que les parents puissent avoir un autre vécu (mais donc auparavant un autre positionnement face à ce nouveau statut), passe d'une manière globale, par la transmission d'information.

C'est pour cela que j'ai voulu définir cette notion d'information, puis sa place dans le domaine de la périnatalité. Puis enfin, je zoomerai plus particulièrement sur le rôle de l'information « éclairée » pour que les parents se sentent plus acteurs de leur parentalité.

### A/ Un point commun : l'information

#### 1) Généralités

##### ➤ Définition

L'information est « inconsciemment consciente » dans la vie de chacun, c'est-à-dire qu'on l'utilise en permanence mais sans l'identifier.

On la voit, on l'entend, on la demande, on nous la donne, elle est insidieuse, orientée, retenue, libre, payante, gratuite....

A l'heure de l'explosion du numérique et des réseaux sociaux, nous sommes constamment au contact des informations. Mais qu'est-ce qu'une information ? Comment se présente-t-elle à l'individu ? Quel est son impact ? Je vais donc dans un premier temps prendre le temps de définir cette notion tellement vaste et complexe pour en comprendre ensuite la portée dans notre accompagnement des parents.

Voici la définition du site Wikinotions Infodoc<sup>17</sup> qui détaille ce qu'est une information et ce qu'elle contient:

*« L'information est le produit de la mise en forme, par le recours à un code de transcription particulier (oral, gestuel, textuel, iconique, sonore ou Multicodes), d'un élément de connaissance ou de sens, transmis au moyen d'un message, par un canal de transmission. L'information provient d'une source et procède d'une intention de communication. D'essence immatérielle, son inscription sur un support matériel permet la création d'un document. Elle apporte un élément de nouveauté à celui qui la reçoit. »*

Il est expliqué ci-dessus que lorsque nous parlons d'information nous évoquons un contenu immatériel, un élément (parlé ou perceptible par nos sens) transmis avec des symboles par un émetteur et créant un message qui implique ou non un effet : c'est-à-dire une réaction ou réflexion chez un récepteur. Il est également question ici de « l'intention », cette notion étant inhérente à l'information et pouvant en transformer totalement le message.

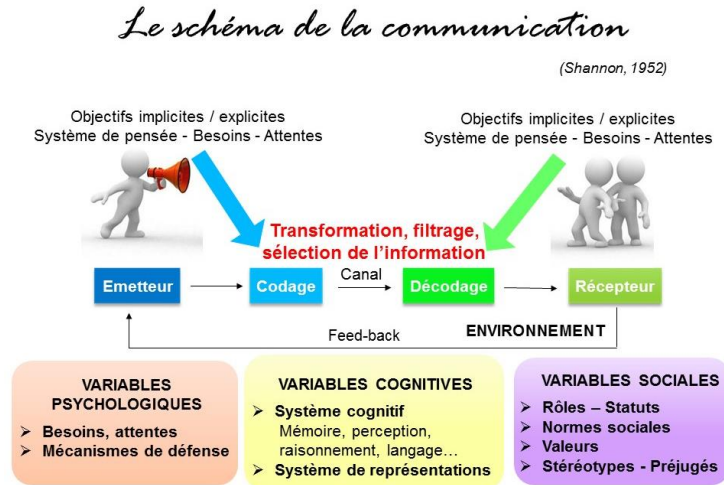
---

<sup>17</sup> <https://wikinotions.apden.org/notions.php?p=consult&nom=information>

### ➤ L'information dans la communication

Lorsqu'il est question d'information, nous sommes ici aux prémices de la communication. Ce qui définit la communication, c'est l'idée d'échange entre les individus: une communication est l'échange d'information.

Voici un schéma de communication pour mieux visualiser :



Communiquer, informer est donc complexe et l'impasse peut se faire sur la compréhension de l'autre bien souvent nous oublions tout ce qui appartient à l'autre (objectifs implicites/explicites, besoins...), ce qui l'environne.

De notre transmission ou recueil d'information, nous présupposons de ce que l'autre peut en comprendre, en recevoir, en entendre souvent par rapport à notre propre filtre, de notre place. Il peut y avoir tellement d'incompréhension en découlant au quotidien.

Pour bien communiquer, il faudrait pouvoir enlever les lunettes à sa vue et chausser celles de l'autre pour voir comme lui, et comprendre ce qu'il ressent !

## 2) Quelques précisions sur l'information

### ➤ Tout d'abord ses formes :

L'information est transmise par différents moyens faisant intervenir un ou plusieurs sens. Il y aura celle que l'on entend (podcast, radio, les échange...), celle que l'on voit (site internet, vidéo, support matériel, panneaux publicitaires, journaux, livres, la gestuelle...) celle que l'on ressent (émotions, perception...).

Cette diversité de moyens et de support (bois, cartons, plastique...) à l'information donne des éléments de compréhension quant à l'intention portée par l'information. C'est-à-dire qu'au travers du moyen ou du support utilisé, l'émetteur de l'information aura un certain objectif. A l'inverse celui qui reçoit l'information sera plus réceptif à tel ou tel moyen et à tel ou tel support.

Il y a donc autant de façon de penser la transmission d'information, de la transmettre que de la recevoir pour que chaque personne trouve l'information et puisse l'assimiler de la manière qu'il lui convient.

*Ex. : si un papa cherche de l'info sur sa place pendant l'accouchement, il pourra lire des livres, écouter des podcast, voir des films sur le sujet, écouter des témoignages...*

### ➤ Ensuite, les façons de l'utiliser :

L'information est quotidienne, présente sous diverses formes et se présente à nous qu'on le veuille ou non. Elle peut être émise ou reçue.

- Tout d'abord il y a le fait de rechercher l'information : on **s'informe** (lire, écouter, regarder), on est acteur, on a envie, on prend l'initiative. On est orienté par notre besoin.



• Ensuite, il y a le fait de donner de l'information demandée (dans un univers professionnel ou personnel) c'est-à-dire **informer** ou transmettre des données dont nous avons les connaissances. Dans cette situation, il s'agit de comprendre la demande de l'autre en considérant tous les filtres inhérent à la communication. Ce qui n'est pas forcément le plus simple comme l'explique le texte de B. WERBER (cf. annexe 1).

• Et enfin, il y a le fait de subir, d'entendre des messages sans y être prêt, sans les avoir demandés ou cherchés...C'est le fait **d'être informé** ou de recevoir des données plus ou moins consciemment comme avec nos perceptions des gens, de la situation, toutes les formes de publicités, la télévision, les notifications arrivants sur les portables, la communication non verbale ...

*Ex. : Monsieur J. en entretien me faisait part d'avoir compris avec l'arrivée de son enfant ce qu'était « être cible d'information » et cela a été mis en lumière avec, à la naissance de son enfant, l'arrivée de publicité de siège-auto mais également d'échantillon de lessive bébé, au regard de son nouveau statut de père.*

Dans toutes ces façons d'utiliser l'information, avec l'essor prodigieux des réseaux sociaux, la société a aussi découvert l'utilisation plus ou moins « malhonnête » de l'information. En être conscient aide à discerner le flot d'information, il y a :

• la mésinformation : une info qui n'a pas pour objectif de causer un préjudice mais qui est erronée

• la désinformation : fait de diffuser intentionnellement une fausse information dans le but de manipuler ou tromper des personnes, des organisations, ou bien de leur faire du tort

• la malinformation : une information qui repose sur un fait, mais qui est souvent exagérée de façon à tromper ou à causer des préjudices

Dans le contexte de la périnatalité, il est souvent question de mésinformation lié notamment à la complexité de la communication, aux nombreuses réceptions et reformulations des informations modifiant le message initial et sa compréhension.

#### ➤ **Sa source : d'où vient l'information ?**

Plusieurs classements de l'information sont possibles selon le site Wikinotions Infodoc<sup>18</sup>. La typologie par le rapport au jugement de valeur, me semble la plus adaptée, il y a :

• **l'information connaissance** : ou information documentaire, c'est le savoir scientifique et technique, validé

• **l'information opinion** : ou connaissances vulgaires, du sens commun, ce sont les informations journalistiques, publicitaires et issues des pseudo-sciences

• **l'information plaisir** : ou de renseignements comme pour les loisirs, la culture.

Savoir discerner les différentes natures de l'information, pour pouvoir en donner la valeur et l'importance adéquate dans les effets que cela peut produire en terme de réaction ou de réflexion, me semble primordial.

*Ex. : Si des parents recherchent des informations sur la manière de faire dormir leur enfant :*

- des « *informations connaissances* » : sur le site de l'OMS qui explicitera son positionnement à partir de données, d'études validées pour la sécurité de l'enfant.

- des « *informations opinions* » : sur des blogs de parents qui partagent leur vécu

- des « *informations renseignements* » : sur des noms de sites qui vendent des lits pour enfants...

---

<sup>18</sup> <https://wikinotions.apden.org/notions.php?p=consult&nom=Type%20d%27information>

➤ **Enfin, « classer l'information » pour s'en servir**

Après avoir compris que toutes les informations n'étaient pas toutes autant crédibles, vérifiées, étudiées, reconnues, nous pouvons nous demander si toutes les informations ont pour autant la même importance ? Si c'était le cas, il serait sans doute compliqué pour nous : d'organiser nos vies, de faire des choix et même de vivre sereinement.

*Expl : il est impensable de considérer pareillement les informations suivantes: j'ai mal à la tête, je veux manger des pâtes, j'ai peur de l'orage, y a plus de savon...*

Et pour savoir comment traiter les informations, les prendre en considération, nous faisons instinctivement le tri: est-elle essentielle ? Est-elle nécessaire ? Est-elle pratique ?

Et à l'intérieur même de ces catégories, il faudra prioriser ce qui nous semble le plus important à gérer. De plus la question de ce qui semble à chacun « important » est toute relative et dépend de qui nous sommes, de notre vécu, de notre situation et de notre besoin.

Une seule catégorie d'information doit être traitée en priorité, rapidement et ceci par tout le monde : ce sont les informations urgentes vitales médicales ou psychologiques.

Toutes ces données (non exhaustives) font de l'information, une notion éminemment complexe, recouvrant une multitude de réalité et de signification.

Cela peut produire chez l'individu des doutes, un questionnement incessant, une complexité à percevoir une information recherchée objective qui lui correspond, à faire des choix et à se positionner personnellement, surtout lors de situation de fragilité.

## **B/ L'information en périnatalité**

### **1) Quelques informations, en introduction**

Voilà justement un moment de vie où les hommes et les femmes peuvent être plus vulnérables: la périnatalité voire la parentalité.

C'est un moment, dans la vie, où les parents sont particulièrement fragiles, sensibles, susceptibles... et où l'attente et l'arrivée d'un enfant va mettre l'accent sur la dimension émotionnelle et le besoin de sécurité.

Les parents veulent faire au mieux et vont souvent être des éponges à informations.

Cette multitude d'informations en entraînant toujours d'autres, une sorte de consommation insatiable peut perdre le parent. L'information joue son rôle et émet un message pour créer un effet : autant d'informations que de messages parfois contradictoires, ambivalents, incertains et des effets délétères.

Même si les informations dans la périnatalité sont à discerner, l'information en périnatalité est indispensable. C'est une base essentielle de son propre cheminement parental pour être acteur de cette période.

C'est ce que j'ai pu constater lors des retours d'un questionnaire que j'ai élaboré et envoyé à des parents pour avoir leurs ressentis concernant l'information autour de la naissance (cf. annexe 3). Voici quelques ressentis partagés :

-les informations autour de la grossesse : « *Besoin de comprendre ce qu'il se passait pour le fœtus aux différents stades de son évolution* »

-la place du père : « *je me suis senti comme un pot de fleurs* », « *personne m'a dit comment faire* »

-les informations autour de l'accouchement : « *J'ai pas l'impression d'avoir accouché, j'ai subi* », « *besoin de d'avantage d'informations sur l'accouchement physio, sa préparation, le rôle des hormones* »



-la médicalisation de l'accouchement : « savoir l'impact du synto et de la péridurale sur la maman et le bébé », « D'avoir plus d'écoute et aussi bien expliqué les choses »,

-le post-partum « La chute d'hormones avec un seul bébé c'est déjà dur à gérer dans les émotions mais gérer la grande et un bébé en plus...je pensais pas que c'était si dur, j'y ai pas assez pensé pour me préparer. Je pensais avoir l'expérience. »

## 2) Le cadre légale : consentement libre et éclairé

Effectivement, même si la maternité n'est pas une maladie, la femme enceinte est considérée comme patiente puisqu'elle a un suivi médical obligatoire. C'est le seul processus physiologique dont l'hôpital peut prendre soin. Et à l'hôpital on parle du consentement libre et éclairé du patient, de quoi s'agit-il ?

Voilà, en partie, ce qu'il est exprimé au travers de l'article L1111-4 du Code de la Santé Publique qui en garantit les contours : « *Toute personne prend, avec le professionnel de santé et compte tenu des informations et des préconisations qu'il lui fournit, les décisions concernant sa santé. [...] Aucun acte médical ni aucun traitement ne peut être pratiqué sans le consentement libre et éclairé de la personne et ce consentement peut être retiré à tout moment. Seule exception : les urgences qui « nécessitent une intervention thérapeutique à laquelle [le patient] n'est pas à même de consentir* » (article 16-3 du Code civil)<sup>19</sup>.

Il en résulte donc que le consentement libre et éclairé est possible uniquement si les informations nécessaires sont transmises. Le patient doit avoir les données précises concernant sa situation médicale, son évolution, les examens, les soins, leurs bénéfices, les complications possibles. Il pourra ainsi s'exprimer librement, en toute connaissance.

## 3) Plus particulièrement dans le cas de la grossesse

Dans le cas de la grossesse, il y a un texte (cf. annexe 2) de la H.A.S. (Haute Autorité de Santé) qui a fait une synthèse des recommandations professionnelles s'intitulant « *Comment mieux informer les femmes enceintes ?* ». L'objectif inscrit est de : « *Permettre aux professionnels de santé de bien informer la femme enceinte et le couple afin de les aider à prendre des décisions dans le cadre du suivi de la grossesse et de la naissance* ».

**L'existence même de ce texte par des instances officielles, indique le rôle tellement essentiel de l'information et de sa transmission dans la période périnatale.**

Dans cette circulaire, même si le fond semble être à élaborer selon chaque professionnel médical, une trame claire et précise est donnée. Un cadre est ainsi posé, aussi bien en terme d'information à transmettre que sur la manière, les moyens à mettre en œuvre, que de l'accompagnement de cette période par les professionnels de santé.

Il est notamment stipuler qu'il doit *être délivré une information orale fondée sur les données scientifiques actuelles...*

D'un point de vue non médical, c'est ce qu'il peut être défini comme une « information éclairée ».

## 4) L'information notamment « éclairée » au cœur de l'accompagnement professionnel

Une information dite « éclairée » c'est une information donnant l'état des connaissances scientifiques aussi bien dans les tenants et aboutissants positifs que négatifs, dans un domaine, à un moment donné, à un endroit donné.

---

<sup>19</sup> [https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article\\_lc/LEGIARTI000031972276/2016-02-04](https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000031972276/2016-02-04)

C'est une information qui peut donc être modifiée selon l'évolution des recherches, des résultats et des conséquences. Parler de l'information « éclairée », c'est parler essentiellement d'une information que l'on transmet.

*Ex : Pour la question de comment coucher un bébé ? l'information éclairée peut être : l'OMS recommande de faire dormir un nouveau-né sur le dos pour que ses voies respiratoires soient complètement dégagées en prévention de la mort subite du nourrisson.*

Mais il est compliqué de parler de la transmission d'information « éclairée » sans parler du recueil d'information qui aura été fait ou donné au préalable. La transmission d'une information va dépendre de la manière dont l'information est recueillie, la vie questionnée, les paroles laissées parlées ou gardées silencieuses. On pourra aussi parler d'écoute.

La posture du professionnel et notamment son intention et son attention, auront des effets sur la communication et donc sur le partage des parents.

Chacun des professionnels selon sa spécificité et son domaine d'intervention questionnera selon le besoin énoncé par les parents mais également orientera ses questions selon sa nécessité de comprendre pour intervenir, soigner.

Quand les parents ont en leur possession une information « éclairée », il existe aussi un outil permettant de prendre des « décisions éclairées » pendant la période périnatale et même, ensuite, pour l'éducation des enfants.

C'est une approche logique pour peser le pour et le contre, pour soi, parmi les nombreux choix auxquels la parentalité confronte les parents. C'est la démarche du modèle B.R.A.I.N., exprimée par J.BONAPACE<sup>20</sup> dont l'acronyme signifie:

- Bénéfices

Quels sont les avantages associés à cette décision?

- Risques

Quels sont les risques associés à cette décision? Sont-ils plus importants que les bénéfices, ou sont-ils négligeables?

- Alternatives

Y a-t-il des alternatives? Si oui, quelles sont-elles?

- Intuition

Quel est mon ressenti?

- « Nothing » : Rien

Que se passerait-il si on ne faisait rien ? Si on attendait ?

Ce déroulé de questionnement va permettre aux parents de se positionner en tant qu'acteur. Cela peut aussi être une base d'échange et de communication avec les professionnels sans remettre en question leurs compétences, juste pour connaître et comprendre.

### C/ Focus sur « l'information éclairée » comme facteur permettant aux parents d'être acteur de leur parentalité

Avant d'aller plus loin, je voulais évoquer avec vous les bénéfices pour l'enfant que ses parents soient et agissent plus en conscience dans leur parentalité.

---

<sup>20</sup> <https://emakrusi.com/video/faux-depart-3-brain-les-5-points-dun-consentement-libre-et-eclairer/>

Un bébé à la naissance à un besoin de bien-être (réponses aux besoins physiologiques), de sécurité affective (lien d'attachement, manière d'être soignée et de l'attention/intention portée) et physique (être protégé).

Concernant le lien d'attachement notamment (vital comme il a été démontré par SPITZ et la notion d'hospitalisme<sup>21</sup>), il est précisé dans le rapport de La commission des 1000 premiers jours, que pour l'enfant : « *Ce lien d'attachement sécure est un important facteur de protection pour assurer le développement, la santé mentale et physique de l'enfant à court et long terme. Il y a des différences inter-individuelles entre parents mais aussi entre bébés, ce qui nécessite une co-adaptation entre les partenaires. Trouver le bon rythme avec son bébé, à travers l'accordage affectif, la parole, le regard ou le toucher, permet la qualité de l'attachement et des relations sociales qui persisteront tout au long de la vie.* »<sup>22</sup>

Nous voyons ici que c'est une période cruciale (mais non déterminante) pour développer, notamment ce lien d'attachement.

Il est donc essentiel que le parent puisse se sentir en capacité de répondre, de la manière la plus adaptée cohérente et harmonieuse possible.

Avoir une information « éclairée » serait donc l'un des facteurs pour que les parents puissent mieux se positionner à ce moment.

### **1) Un savoir objectif pour redonner du pouvoir**

L. GOMEZ dans sa BD<sup>23</sup> commence une phrase en disant « *Le savoir, c'est le pouvoir...* ». Effectivement, **avoir un savoir objectif** permettra de balayer les croyances, les idées reçues, la désinformation. Recevoir une « information éclairée » permettra à chacun de faire **SES propres choix**, d'avoir cette liberté d'action en fonction de ce qui est possible et de ce qui est important pour chacun des parents.

Faire ses choix en tant que parents, c'est **reprendre le pouvoir** sur ce qui le concerne, je dirai même que c'est lui permettre de prendre ses responsabilités dès le départ et de sortir d'une infantilisation qui ne correspond plus à son nouveau statut.

Tout le reste de sa vie, la femme, l'homme, le co-parent devra faire des choix, décider, orienter son enfant en toute conscience donc connaissance : attitude transmise ensuite.

### **2) Prendre connaissance pour se sentir plus en sécurité**

Je reviens à la BD de L. GOMEZ<sup>24</sup> dont la fin de la phrase est «...gagner en connaissance c'est gagner en confiance ».

Effectivement **avoir une connaissance des informations nécessaires** pour pouvoir cerner le plus précisément toute cette période (son processus, les choix possibles, ses bouleversements, son déroulement et le rôle des professionnels présents), va permettre aux parents : de se projeter, de s'adapter, de se préparer, de se sécuriser et **d'avoir confiance**.

M. MARZANO explique que « *Au sens strict du terme, la confiance renvoie à l'idée qu'on peut se fier à quelqu'un ou à quelque chose. Le verbe confier (du latin confidere : cum, « avec » et fidere « fier ») signifie, en effet, qu'on remet quelque chose de précieux à quelqu'un, en se fiant à lui et en s'abandonnant ainsi à sa bienveillance et à sa bonne foi.* »<sup>25</sup>

La grossesse/l'accouchement sont des moments précieux à confier à quelqu'un. Pour établir une confiance, il est donc nécessaire d'essayer de créer un lien avec les professionnels présents.

<sup>21</sup> <https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/hospitalisme/13612>

<sup>22</sup> <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-1000-premiers-jours.pdf> , p20

<sup>23</sup> L.GOMEZ, La Naissance en BD, Tome 2, France, Mama Editions, p26

<sup>24</sup> L.GOMEZ, La Naissance en BD, Tome 2, France, Mama Editions, p26

<sup>25</sup> <https://www.cairn.info/revue-etudes-2010-1-page-53.htm>

Ensuite, notre société est empreinte d'un fort inconscient collectif, les informations détenues par les parents peuvent être incomplètes, subjectives, figées si l'information n'est pas redonnée par les professionnels ou demandée par les parents.

*Ex. : Madame Ch. témoignait de sa colère quand après un accouchement physio, elle s'était aperçue qu'on lui avait injecté de l'ocytocine de synthèse pour l'expulsion du placenta. Elle a donc décidé de changer de maternité et de suivi pour sa grossesse suivante car elle n'avait plus confiance. Elle n'était pas au courant.*

Il est indispensable de pouvoir redonner du sens à tout ce qui se passe pour une juste compréhension de la situation. Bien informer du processus de grossesse/ d'accouchement et du déroulement de l'accouchement/du post-partum car un parent ne peut pas questionner une notion ou une situation dont il n'a pas connaissance ni même conscience (surtout pour un premier enfant).

Pouvoir comprendre la situation du mieux possible, c'est rendre l'inconnu le plus confortable possible pour **se sentir le plus en sécurité**.

Les parents ont besoin d'accéder à l'ensemble des données pour en comprendre le processus, savoir comment se positionner : se sécuriser et être sécurisant pour son enfant.

*Ex. : Les recommandations en avion : toujours mettre son masque à oxygène en premier pour être en capacité de mettre celui à son enfant.*

### **3) Se préparer à l'inconnu pour pouvoir lâcher prise, avoir confiance en soi**

Et paradoxalement, être informer pour vivre sa grossesse, se préparer à son accouchement c'est **se préparer à l'inconnu**...c'est s'attendre à ne pas avoir totalement le contrôle de ce qui peut se produire maintenant et par la suite, car personne ne contrôle tout de sa vie et de celle de ses enfants.

Chaque personne a seulement une part de responsabilité dans chaque situation, dans chaque relation, dans chaque communication. Pendant la grossesse et l'accouchement, le fœtus (puis le nouveau-né) a lui aussi déjà sa part du travail à effectuer, il chemine.

Avoir des enfants c'est l'exercice au quotidien du « **lâcher-prise** » et de la « **confiance en soi** ». C. PEPIN termine son livre avec ces phrases : « *Avoir confiance en soi ce n'est pas être sûr de soi. C'est trouver le courage d'affronter l'incertain au lieu de le fuir. Trouver dans le doute, tout contre lui, la force de s'élancer.* ». <sup>26</sup>

Il est possible de s'élancer, de lâcher-prise et d'avoir confiance à partir du moment où une base stable est reconnue et rassurante. Autrement dit, si les parents ont pu gérer ce qui leur appartenait, leur part du travail pour affronter la situation, comme avoir en leur possession toutes les informations qui leur sont nécessaires.

Les parents seront donc plus ancrés dans la réalité, plus prêt pour vivre l'arrivée de leur enfant que ce soit concrètement avec l'accouchement ou dans leur vie : disposés à vivre l'inconnu du mieux possible.

Du mieux possible, ne veut pas forcément dire : facilement, à son idée, sans douleur... c'est pouvoir être préparé pour comprendre, vivre, et accepter ce qui arrive.

Cette base solide se construit ou se complète perpétuellement par : la reconnaissance de ses compétences et ses limites, la connaissance de son environnement, des étapes, des moyens mis œuvre pour son projet et également l'idée de l'inconnu...

---

<sup>26</sup> C.PEPIN, La confiance en soi : une philosophie, France, Poket,2022, p149

#### **4) Savoir pour limiter le stress, la peur**

Enfin, **avoir la connaissance** de ce qui est censé se passer, de ce qui pourrait se passer et de ce qui se passera peut être, permet aux parents de **limiter le stress, les angoisses et la peur**. Ces dernières sont souvent liées à la mésinformation ou la non information. Effectivement quoi de plus anxiogène que de ne pas savoir pour une maman par quel processus son bébé va pouvoir naître ? Quoi de plus stressant que l'annonce des forceps sans en avoir jamais entendu parlé avant ?

Comme évoqué plus haut, il est impossible de tout savoir et de tout expliquer car chaque expérience sera unique. Mais en dire le plus possible sur les données factuelles, communes et répondre aux situations particulières pendant cette période périnatale diminue le stress, les angoisses qui sont des véritables obstacles à la prise de décision, au positionnement positif et au fait de devenir acteur de sa parentalité.

Le stress, la peur, les angoisses font douter, remettre en question les choix, troublent la vision, les objectifs des parents et mettent en évidence leurs limites, leur freins, leurs doutes.

De plus, physiologiquement dans le cadre de l'accouchement, ces émotions interfèrent et freinent le processus dès le départ car le corps ne produit pas les bonnes hormones (sérotonine au lieu d'ocytocine).

## **Troisième partie :** **L'information dans l'accompagnement des parents pour qu'ils deviennent acteurs**

Loin de moi l'idée que, seule, « l'information éclairée » pourrait permettre aux parents de prendre leur place beaucoup plus facilement, qu'il suffit d'expliquer pour conscientiser les choses et les accepter, que prendre connaissance de nos compétences et de celles des autres suffira à se laisser aller....

L'information et notamment « éclairée » n'est pas l'unique facteur permettant aux parents de devenir acteur de leur parentalité : le vécu de l'instant, la personnalité, l'histoire personnelle et l'environnement des parents y participent aussi.

Mais, l'utilisation de l'information est l'un des facteurs essentiels pour s'en donner les moyens, si cela est fait de manière adaptée et congruente.

Il y a donc une manière, de transmettre et de recueillir l'information, à adopter dans sa posture professionnelle, j'explicitai la mienne, celle d'Accompagnante Périnatale CeFAP.

Enfin, en dernière partie je présenterai comment, concrètement, l'«information» est présente dans mes accompagnements.

### **A/ L'Accompagnant.e Périnatal.e CeFAP**

#### **1) Le métier**

Dans ce maillage professionnel autour de la naissance, déjà bien élaboré, quelle est la spécificité de l'Accompagnante Périnatale CeFAP? Quel rôle tient l'information dans notre pratique professionnelle ?

Je suis professionnelle de la périnatalité, mon métier appartient aussi bien au champ social préventif et de la relation d'aide. Je n'ai aucune compétence médicale ou paramédicale ce qui m'amène à toujours préciser que j'interviens en complément du suivi médical obligatoire et essentiel.

Mon domaine d'intervention est la périnatalité c'est-à-dire que j'ai une connaissance particulière mais évolutive et non exhaustive, de cette période de vie, avec ses acteurs, ses ressources, ses spécificités, son processus...

Ma spécificité c'est de n'en avoir aucune. Je peux donc mener des accompagnements auprès de toutes les familles et également celles connaissant des situations particulièrement compliquées : des couples en parcours PMA, un papa solo, une famille ayant vécu le deuil d'un enfant...

Ma profession d'Accompagnante Périnatale CeFAP demande des compétences particulières :

- une qualité de l'écoute dans l'ici et maintenant à chacun des moments de cette période périnatale où le besoin est présent pour les parents.
- la qualité d'une présence respectueuse, ajustée, pour que les parents se sentent soutenus et acteurs.
- une adaptation constante aux parents, aux lieux d'intervention, aux professionnels, aux situations, aux besoins demandant de bien connaître nos compétences et nos limites.

Je suis une professionnelle auprès des parents qui peut être leur fil conducteur lors de ce chapitre de vie... un point d'ancrage auquel ils peuvent revenir pour se poser, assimiler et s'approprier les choses... une oreille attentive et sans limite pour qu'ils puissent se rassurer et se confier... une présence bienveillante et de confiance auprès d'eux sans aucun enjeu, ni projet... une parenthèse de vie pour qu'ils puissent cheminer et vivre cet instant particulier avec plus de sérénité et conscient de leurs incroyables capacités...

Je peux être là entre tous leur rendez-vous pour faire du lien, je peux être là pour leur transmettre des ressources pour cheminer leur pensée, je peux être là pour les orienter vers les professionnels spécialisés si besoin, je peux être là pour accueillir leurs émotions ou leurs incompréhensions, je peux être là pour le post partum quand il y a moins de présence et d'attention.

Je suis là sans blouse et sans lien avec les institutions qui peuvent les impressionner, je suis là en complément des professionnels déjà présents, je suis là par souhait des parents et pour respecter leur envie et leur besoin d'avoir un accompagnement personnel et personnalisé.

## **2) L'utilisation de «l'information» dans notre pratique auprès des parents**

Il existe maintenant beaucoup d'Accompagnantes Périnatales qui auront des formations toutes différentes et proposeront leurs accompagnements. Je voulais donc vous parler de mon propre cheminement et de ma formation, base essentielle de toute professionnalisation et de ma pratique.

Devenir accompagnante périnatale est un métier lié à des besoins parentaux reconnus. Cependant ce n'était pas suffisant pour me sentir légitime et intervenir dans un maillage professionnel d'acteurs bien définis, avec des spécialités essentielles et indispensables à l'avènement d'un heureux évènement.

J'avais besoin de recevoir une formation sérieuse, rigoureuse, reconnue et légitimant ma place auprès des parents, pour eux mais également aux yeux des professionnels déjà investis dans cet accompagnement.

Je précise donc Accompagnante Périnatale CeFAP car j'ai choisi le CeFAP comme centre de formation : Centre de Formation à l'Accompagnement Périnatal (centre de formation référencé professionnel des 1000 premiers jours), qui pour moi regroupait ces qualités.

Sans expliciter ici tout le contenu de la formation, je voulais vous partager le développement dans notre formation, de cette notion d'information « éclairée » et de celle de l'information accueillie ou écoute active (inhérente à la première), celles-ci étant au cœur de notre accompagnement des parents.

### **➤ Transmettre l'information éclairée**

Nous avons d'une part reçue, nous même, de l'information éclairée par chacun des professionnels nous formant dans sa spécialité, nous avons également été formés à comment transmettre cette information éclairée et être en perpétuelle recherche de celle-ci (au travers des formations continues par la suite).

L'essence de notre métier est d'accompagner les parents pour qu'il chemine LEUR parentalité, qu'ils trouvent LEURS propres ressources, qu'il prenne connaissance et confiance dans LEURS propres compétences.

Donner une « information éclairée », en tant qu'Accompagnant.e Périnatal.e CeFAP c'est donc transmettre les informations dont nous avons connaissance, concernant cette période autour de la naissance, qui aient été demandées et qui soient adaptées à la préoccupation parentale. A partir de ces données, les parents vont pouvoir se baser, se questionner, cheminer leur propre réflexion et faire leurs propres choix, en conscience.



➤ Recueillir l'information.

Informations adaptées à la préoccupation parentale, cela veut dire qu'il faut pouvoir entendre et écouter les parents. Nous avons donc également été formés pour recueillir les informations données par les parents c'est-à-dire toutes les émotions, les ressentis, les vécus, les postures... tout sera information pour nous.

Pour tendre le plus possible vers un accompagnement respectueux et de confiance, j'ai acquis une indispensable posture d'écoute de l'Autre, l'Approche Centrée sur la Personne selon Carl Rogers<sup>27</sup>, que ce soit des parents ou des professionnels rencontrés, avec le counselling<sup>28</sup>.

Cette qualité d'écoute met en lumière la prise en compte des ressentis uniques de chacun, l'essentielle adaptation à chaque situation, l'importance de chaque être et de chaque vécu.

Les outils du counselling, que nous travaillons continuellement, vont notamment nous permettre d'avoir cette posture pour faire connaissance avec les parents de la manière la plus authentique et transparente (développée un peu plus loin)

➤ Posture globale

Lors des entretiens, **notre seule intention** est celle d'aller au plus près des besoins des parents. Pour ce faire les questions, ponctuelles, devront être les plus neutres possibles pour ne pas les influencer. On nomme « *question ouverte, une interrogation qui n'induit pas de réponse préétablie et qui laisse donc à son interlocuteur la possibilité de s'exprimer avec ses propres mots* ». <sup>29</sup>

*Expl : Maman C. qui me dit qu'elle se sent nulle de pas savoir pourquoi son bébé pleure.*

*Question fermée : « vous vous sentez nulle car vous ne comprenez pas votre bébé ? réponse oui ou non*

*Question ouverte : « «vous sentir nulle...vous pouvez m'en dire plus ? »*

Répondre aux questions ouvertes n'est pas habituel et évident pour les parents car cela demande une réflexion sur soi. Il faut donc prendre le temps, laisser le temps de la réflexion même si dans un premier temps la réponse-réaction peut être : « *ben je sais pas...nulle !* »

Notre **attention** en tant que professionnel pendant les entretiens, devra être totale si on veut créer un lien de confiance, de confiance avec les parents. Si notre esprit est ailleurs, préoccupé par autre chose, nous ne pourrons pas nous connecter au parent.

Pour avoir une bonne attention, les conditions dans lesquelles l'entretien se déroule, doivent aussi être optimales, pour être présent, dans l'ici et maintenant, au cœur des émotions.

*Expl : Au début d'un entretien avec Madame A. S., elle me propose d'aller nous promener avec bébé car il fait très très beau et qu'elle aimerait bien profiter. J'accepte. Nous avons marché tout le temps, nous avons été en mouvement tout le temps. J'ai trouvé les conditions plus difficiles pour se connecter et avoir une discussion suivie même si cette sortie amenait plein d'interrogation, de doutes, d'émotions...*

Transmettre et recueillir l'information va participer à la création du lien et de la relation: ouvrir la discussion sans être intrusif ni brusque mais à juste distance.

Plus la relation sera authentique des deux côtés, plus la confiance pourra s'installer, plus l'accompagnement pourra être profond et au cœur même des préoccupations parentales. Ensuite c'est l'ouverture à un cercle vertueux.

---

<sup>27</sup> <https://www.acpfrance.fr/>

<sup>28</sup> Intervention brève qui a pour but d'aider une personne à mobiliser ses propres ressources pour faire face à un événement ou une situation qui pose problème et auquel il doit faire face :

<https://www.commentdire.fr/counseling/le-counseling/>

<sup>29</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Question\\_ouverte](https://fr.wikipedia.org/wiki/Question_ouverte)

## B/ De la théorie à la pratique :

### 1) Rejoindre les parents là où ils sont : l'information accueillie

Tout d'abord, nous en avons parlé dans les parties précédentes mais l'arrivée d'un enfant est l'aboutissement d'un processus de maturation unique à chacun. Autrement dit, les étapes vont se vivre les unes après les autres au rythme de l'assimilation des parents concernés.

C'est pour cette raison, par exemple, que dans un même cours de préparation à l'accouchement où sera transmise la même information : certaines mamans, certains co-parents ne comprendront pas la même chose et parfois ne l'entendront même pas. Les raisons peuvent être : une autre préoccupation particulière, une information trop tôt dans le cheminement, une communication qui ne correspond pas, une peur...

*Ex.: Maman V. lors d'une préparation à l'accouchement qui demande à la sage-femme chez qui je faisais mon stage : « ma sœur m'a dit qu'on pouvait ne pas avoir la péridurale ? ». Ce sujet avait été abordé assez longuement deux semaines auparavant lors de la préparation sur la médicalisation.*

Donc ce qui est important, dans un premier temps pour que nous puissions accompagner les parents à s'investir dans ce statut de parents c'est, dès la première rencontre et tout au long des entretiens, « les rejoindre là où ils sont », comprendre ce qui les concerne sur le moment: accueillir l'information.

«Les rejoindre là où ils sont» lors du premier entretien c'est **recueillir des informations personnelles**, leur demander de partager les informations qu'ils désirent concernant leur histoire, par exemple : qui ils sont, quel est leur vécu, quel est leur environnement familial et social, quelle est leur histoire amoureuse et l'histoire de ce désir d'enfant ou de cet enfant en devenir mais également ce qu'ils perçoivent et attendent de notre accompagnement.

Ce recueil d'information va aussi nous permettre, aux parents et à moi-même, de nous connaître, de nous **apprivoiser**. Dans le conte *Le Petit Prince*, A. DE SAINT-EXUPÉRY en donne sa définition :

*« Ça signifie « créer du lien ». Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Je n'ai pas besoin de toi. Et je ne suis qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre et tu seras pour moi unique au monde. Et je serai pour toi unique au monde. »<sup>30</sup>*

Ces échanges pour savoir d'où les parents viennent, qui ils sont et où ils pensent vouloir aller, vont nous permettre de tisser du lien, se reconnaître et pouvoir se faire confiance.

C'est une rencontre possible ou impossible, d'ailleurs, pour chacun de nous et qui ne s'explique pas comme le dit le Renard au Petit Prince :

*«On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux ».*

Être acteur de sa parentalité c'est pouvoir « agir et être en confiance et en conscience », être cohérent et s'affirmer par rapport à ce ressenti est également un premier pas.

*Ex.: « Lors de mes premiers entretiens, je dis aux parents qu'il faut que la rencontre se fasse des deux côtés car l'important c'est qu'il puisse se sentir bien et en confiance pour avancer ensemble. Ils ont effectivement décidé de faire appel à une accompagnante, mais peut-être que ce ne sera pas moi mais quelqu'un d'autre ! Et c'est OK ! »*

« Les rejoindre où ils sont » c'est aussi **s'interroger pour comprendre**, c'est avoir l'intention de découvrir ce qui anime les parents, ce qui fait sens pour eux.

---

<sup>30</sup> A.DE SAINT-EXUPÉRY, *Le Petit Prince*, France, Gallimard, 1983, p.66

Nous parlions du counseling tout à l'heure et c'est grâce à ses outils que nous allons pouvoir les comprendre le plus justement.

C'est être notamment dans une position « d'acceptation » c'est-à-dire de montrer par sa présence et ses attitudes qu'on souhaite comprendre ce qu'ils vivent.

Et que nous considérons toutes les informations transmises dans l'ici et maintenant, sans jugement ni évaluation. Ce que l'on appelle « le regard positif inconditionnel », qui est la capacité de considérer le parent et son vécu de manière positive.

C'est également faire preuve « d'empathie » c'est-à-dire connaître et comprendre quel est le cadre de références des parents en face de moi (toutes les informations suivant leurs valeurs, normes liées à son histoire, son vécu, ses ressentis, ses blessures...) en faisant abstraction de son propre cadre de référence.

Ces outils de counseling, d'écoute vont nous permettre de donner toute la place aux parents et à leur vécu et de leur montrer que nous sommes là pour eux, pour comprendre qui ils sont et ce qu'ils vivent.

« Les rejoindre là où ils sont » c'est **accueillir toutes les émotions** qui sont présentes quand nous nous rencontrons. Toutes ces émotions sont aussi des informations que les parents pourront et voudront bien nous partager, déposer dans l'ici et maintenant.

Les émotions liés à des souvenirs, au vécu du moment, de ce qu'ils perçoivent de la suite... Celles liées aux personnes, aux situations, à des blessures, à des fiertés, à des actions, à des pensées, à l'intime, au familial, au professionnel... Celles aussi qui arrivent et on ne sait pas pourquoi, celles qui ne veulent pas sortir, celles qu'on veut éviter, celles qu'on arrive pas à arrêter...

Accueillir les émotions d'abord car « *tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime* » et accueillir aussi ensuite les ressentis, les sentiments qui pourront être reconnus et parlés...

Pour la maman comme pour le co-parent, pouvoir exprimer ses émotions est une démarche personnelle plus ou moins facile. Ce qui peut amener certaines mamans à les exprimer plus facilement ce sont les hormones pendant la grossesse mais cela peut également être tellement surprenant voire anormal pour elles, qu'elles pourront avoir l'attitude totalement contraire et les réprimer.

« Les rejoindre là où ils sont » ce sera aussi de recevoir les informations qui ne s'exprime pas par des mots, d'avoir une **écoute de leur silence**, de tout ce qui entoure les mots : les attitudes, les expressions, le regard, les gestes... Respecter leur choix de s'exprimer ou de se taire à ce moment-là c'est respecter leur choix d'individu, de parents et c'est juste une autre forme d'expression.

Accompagner les parents pour qu'ils deviennent acteur de leur parentalité, c'est leur laisser la liberté de choisir ce qu'ils veulent ou peuvent nous partager, à ce moment-là, sans insister.

En tant qu'accompagnant, nous avons un juste équilibre à trouver dans notre lien : être dans une juste présence, ouvrir les portes mais sans forcer les parents à entrer, proposer sans imposer.

Cela nécessite de bien connaître le cadre, le fonctionnement des parents et être à leur écoute pour ne pas être intrusif ou passer à côté d'un besoin du parent qu'on lui tende la main.  
*Ex. : Madame A.S me confiait avec une attitude qui se voulait détachée et en souriant, lors d'un entretien après son accouchement, qu'elle avait eu « honte » en partant pour sa césarienne après avoir crié qu'elle en voulait une dans sa phase de désespérance. J'ai répété doucement « Honte ?... » Madame A.S. s'est tournée, a versé quelques larmes discrètement en câlinant son bébé. J'ai posé ma main sur son épaule en silence. Elle m'a juste dit après quelques minutes, je crois qu'il faudra y repenser. Elle est passée à autre chose, j'ai senti qu'il ne fallait pas aller plus loin.*

➤ Dès les premiers instants, ce sont les parents qui sont au cœur de toute notre attention. C'est eux qui guident la relation, qui décide de s'ouvrir à cette relation ou non, c'est d'eux profondément qu'ils parlent. Et déjà dans cette démarche même, ils deviennent acteur de leur parentalité.

## **2) Être avec eux, à côté d'eux : échanger, transmettre, reformuler l'information**

Une fois que le lien est établi, dans l'accompagnement régulier, les parents peuvent peut-être aussi avoir: des attentes, des envies, des demandes, des interrogations, des limites...au fur et à mesures des entretiens.

Pour continuer de leur permettre d'être acteur de leur parentalité, nous devons rester dans une posture d'accompagnante c'est-à-dire « d'être avec eux, à côté d'eux » sans conseiller, imposer ou donner une réponse mais plutôt d'échanger, de transmettre ou de reformuler des informations.

Tout d'abord, nous devons avoir une attention particulière à notre **communication**, base de tout lien, nécessité humaine. Ce qui permet de définir la communication c'est l'idée d'échange d'information entre les individus. Et cette communication est cruciale pour transmettre des informations éclairées notamment.

Cependant C.PETITCOLLIN explique qu'on a appris depuis tout petit à « *décommuniquer* » (par exemple : « aie j'ai mal » « mais non c'est rien ») et ceci pour plusieurs raison : ne pas prendre le temps, ne pas réellement s'intéresser à l'autre, ne pas vouloir entendre ce qui peut être désagréable, faire passer son ressenti avant les autres...

Alors la plupart du temps, il n'est pas question de communiquer mais de parler. C.PETITCOLLIN dit que « *communiquer n'est pas parler ou se faire comprendre mais au contraire écouter* »<sup>31</sup>.

Ecouter sincèrement va permettre de créer une relation de confiance et d'intimité, d'accompagner les parents à accueillir leur ressenti, de désamorcer des conflits internes, d'avoir connaissance de leur véritable besoin.

Pour bien communiquer, il est important de bien comprendre la pensée de l'Autre, son cadre de référence et nous y arriverons notamment par la reformulation ou feedback.

Ceci permet aussi au parent en lien avec nous, de réfléchir à sa pensée, à l'information qu'il a transmis, la préciser si besoin, l'entendre et peut être se questionner. Cheminer sa réflexion permet au parent de se mobiliser, se repositionner en tant que parent et donc d'être acteur de sa parentalité.

Ce feedback ou **reformulation de l'information** peut effectivement faire prendre conscience aux parents d'une incohérence. Parfois tout est mélangé, tout est oublié, tout est flou, tout est figé, tout est gravé, tout est emprunté, tout est croyance... à nous de leur permettre d'y voir un peu plus clair, de les aider à démêler et à voir ce qui fait sens pour eux.

Cela va leur permettre d'accéder à une certaine congruence pour faire des choix en conscience et en confiance.

*Ex. : en entretien prénatal madame A. me partage qu'elle voudrait demander un retour précoce pour être avec ses deux grands... plus tard :que ses deux premiers post-partum était compliqué... puis un moment après : qu'elle avait apprécié pendant le covid pouvoir avoir ces moments à la maternité seule pour faire connaissance avec son bébé et être tranquille...Je me suis juste permise de lui redire ses différentes idées. Elle m'a dit effectivement en souriant qu'il fallait qu'elle y réfléchisse un peu plus.*

---

<sup>31</sup> C.PETITCOLLIN, Savoir écouter, ça s'apprend !, Danemark, Poches Jouvence, 2012, p11/13

Il est ici question de pouvoir les accompagner, d'être à côté d'eux, dans toutes leurs questions, cheminements, observations, ressentis, choix, vécus...et parfois il est juste nécessaire de leur reformuler, redire par d'autres mots ce qu'ils viennent d'exprimer.

Mais à d'autre moment, les parents auront une demande précise par rapport à un sujet particulier. Nous pourrons répondre à leur besoin en leur transmettant quand cela nous est possible, **une information éclairée** comme déjà expliquées dans une partie précédente.

Ce n'est pas une réponse à la demande comme « il faut faire...tu devrais...vous pourriez... » mais une information, une donnée qui leur permettra de faire leur propre choix ou de vivre ce moment plus en conscience et en confiance.

Cela peut sembler simple de transmettre de cette façon.... Mais ce n'est pas si évident dans la réalité.

Il faut, dans un premier temps, faire un travail constant concernant **l'acquisition de ses connaissances**, rester en éveil par rapport aux évolutions de la société et des recherches, continuer d'apprendre, de s'informer auprès des personnes ou des organismes pouvant nous donner ces informations éclairées. Parfois il faut les chercher, d'ailleurs, car l'information scientifique n'est pas forcément celle transmise ou alors pas complètement.

Et puis plusieurs informations peuvent aller dans des directions différentes, donner les sources est également important :

*Ex.: Les temps de conservation du lait maternel pour la conservation du lait au réfrigérateur (4°) juste après le recueil : la recommandation française (ANSES<sup>32</sup>) c'est 48h et celles internationales (ILCA et HMBANA<sup>33</sup>), c'est 6 à 8 jours.*

Enfin, il faut faire ce travail de transmission d'information **le plus authentiquement** possible. L'information éclairée transmise ne sera utile dans l'accompagnement que si elle répond au réel besoin des parents concernés, à leur demande précise.

*Ex.: Madame M., jeune future maman de son premier enfant, m'a demandé en entretien de lui expliquer le post-partum car elle en entendait parlé et voulait savoir ce que c'était vraiment. Sa demande était claire. Dans un premier temps j'aurai pu lui en parler globalement pour ne pas l'inquiéter : là c'est mon ressenti, une interprétation.*

*Donner une information éclairée c'est apporter les éléments de réponses, reconnus par les professionnels comme par exemple : fatigue, changements de rythmes, transparence psychique, préoccupation maternelle, bouleversement psychique, nouveau statut, corps modifié....*

Transmettre ces informations est nécessaire mais il faut le faire de manière adéquate. Effectivement, pour pouvoir être dans une juste présence avec les parents, et pour qu'il puisse cheminer, rester acteur de leur parentalité et avoir les bonnes informations pour faire leur choix, il est indispensable de **connaître les limites** de ses compétences et de son accompagnement.

Dépasser ses compétences pourraient amener de la désinformation, de l'insécurité, des croyances...ce serait irrespectueux voire dangereux pour les parents, les professionnels spécialisés concernés et soi-même.

Donc pouvoir accompagner le parent à prendre sa place, c'est aussi rester dans son champ professionnel. C'est être source d'information pour lui et pouvoir l'orienter vers des professionnels spécialisés lorsque cela est nécessaire. Les parents bénéficieront donc d'une information adaptée à leur problématique et pourront ainsi cheminer en toute sécurité.

Respecter son cadre de travail et le signifier aux parents participe aussi à la confiance et la création d'un lien authentique.

---

<sup>32</sup> ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

<sup>33</sup> ILCA: International Lactation Consultant Association

HMBANA: Human Milk Banking Association of North America

Enfin, accompagner les parents à prendre leur place, passe par le fait de les laisser nous guider vers ce qui est bon pour eux à ce moment-là: des paroles, des échanges, des silences, juste une présence, un geste, une écoute, des rires, des infos, des ressources, des outils et techniques, des explications...

Être présent pour eux, c'est pouvoir **s'adapter** à leurs réels besoins et **ne pas avoir de projet** pour eux. Ce qui va aider le parent à devenir acteur de sa parentalité, c'est son propre cheminement: trouver leur propre ressource, ce qui fait sens pour eux, ce qui leur correspond.

*Ex. : quand quelqu'un cherche une paire de basket, ce n'est pas de lui donner celle que nous avons trouvée pour nous qui va lui permettre de marcher, courir sereinement, longtemps et joyeusement. C'est le chemin qu'il fera lui pour chercher, choisir, essayer et trouver ses propres baskets qui lui permettront de marcher, courir sereinement, en confiance et même de ne plus vouloir les quitter !!*

➤ « Être avec eux et à côté d'eux » est un travail d'équilibriste qui demande d'être dans un lien étroit mais à bonne distance, l'art de communiquer, en sachant s'adapter à leur besoin (expression, information éclairée, présence silencieuse) tout en connaissant ses propres limites. Tout ce tissage de lien est lié au temps que nous avons dans l'exercice de notre métier, que nous prenons et dont les parents ont besoin.

### **3) Leur ouvrir les yeux sur ce qu'ils font : renvoyer l'information**

Enfin, dans notre accompagnement pour que les parents puissent se sentir acteur de leur parentalité, il est important qu'ils puissent se rendre compte que tout ce qui se passe dans les entretiens, vient d'eux, de leur renvoyer l'information, la mettre en lumière. C'est favoriser leur « empowerment <sup>34</sup> » c'est à dire leur rendre leur pouvoir sur la situation.

Notre travail consiste justement à ce que les parents puissent trouver leurs propres ressources et qu'ils se rendent compte qu'ils ont des compétences et des capacités individuelles à devenir et/ou déjà être des parents.

Tout d'abord, dans notre accompagnement, nous pouvons amener des informations éclairées mais nous n'amenons aucune solution au parent. Nous sommes juste miroir de leurs pensées, de leurs questionnements, de leurs réflexions. Nous « tirons les ficelles » lorsque, ce qu'ils nous partagent, demande à être approfondi, clarifié, expliqué, réfléchi.

Nous rebondissons, nous mettons en lumière leurs paroles, leurs mots, qui sont l'expression de leurs ressentis ou de leurs émotions.

C'est à partir de leur propres informations révélées que les parents dénouent, comprennent, réfléchissent la suite de leur parentalité et en prennent possession.

Ensuite, il est indispensable que les parents puissent entendre qu'ils sont les premiers éducateurs de leurs enfants, légalement parlant, mais aussi parce qu'il n'y a pas meilleure personne qui connaît mieux son enfant, que le parent.

Il n'est pas question ici d'instinct mais de vécu. Ce sont les parents qui sont avec lui 24h/24, qui le regarde, qui le surveille, qui l'entend, qui en prend soin, qui lui font des câlins...

Les parents témoignent régulièrement qu'ils ont l'impression de ne pas savoir ni faire ni être, parce qu'au début : ils hésitent, ils se questionnent, ils essayent, ils recommencent. F.DOLTO, pédiatre et psychanalyste l'a dit : « on ne naît parent, on le devient ! »<sup>35</sup>.

<sup>34</sup> <https://www.cairn.info/revue-sciences-et-actions-sociales-2015-1-page-15.htm>

<sup>35</sup> Citation de F.DOLTO, médecin psychanalyste

C'est une rencontre la naissance, et comme dans toute rencontre, il faut du temps pour se découvrir, se connaître, s'approprier, se décrire. Toutes ces informations-là, les parents les prennent au fur et à mesure du temps qu'ils passent avec leur nouveau-né. Mais ils ne s'en rendent pas forcément compte ou minimisent ce qu'ils mettent déjà en place en pensant toujours à la perfection. Mais comme le titre I.FILLIOZAT « *Il n'y a pas de parents parfaits !* »<sup>36</sup> il n'y a que des parents qui font de leur mieux !

Il faut du temps, il faut de la patience et surtout il faut être doux et bienveillant avec chacun des acteurs de ce nouveau chapitre de vie.

En tout dernière pensée, et en faisant le lien avec cette idée de quête de perfection, certains parents ne voient plus, ce qu'ils font déjà pour le bien-être de leur enfant, concrètement : les petites choses du quotidien.

A nous de pouvoir le souligner chaque fois qu'ils l'évoquent ou de leur proposer d'y réfléchir pour qu'ils en prennent conscience et prennent confiance petit à petit.

Une pensée d'A.SECCIA, sage-femme, qui résume, selon moi, parfaitement l'idée d'être parent, d'être acteur de sa parentalité et même de sa vie :

*« Je fais de mon mieux, dans le respect de moi-même avec les cartes de l'instant et le reste appartient à la Vie. »*<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> I.FILLIOZAT, *Il n'y a pas de parents parfaits*, Espagne, Pche Marabout, 2021

<sup>37</sup> A.SECCIA, *Message d'un sage-femme pour une naissance libre*, France, Copimédia, p179

## CONCLUSION

Il était indispensable pour moi, de refaire avec vous tout le chemin en posant le décor du vécu périnatal dans notre réalité pour en comprendre le besoin d'information. Et comment l'information, notamment « éclairée », est l'un des facteurs permettant aux parents de devenir acteur de leur parentalité naissante. Pour enfin comprendre comment cela peut se traduire dans ma présence auprès d'eux en tant qu'Accompagnante Périnatale CeFAP.

Refaire le chemin, quel chemin, un bout de chemin ! L'information est un sujet tellement vaste, sans certitude, en évolution...et relatif au contexte, à la source, à la transmission et compréhension de celle-ci (comme expliqué précédemment).

Cependant, je suis vraiment certaine de l'information, notamment celle « éclairée » comme l'un des facteurs essentiels, comme ressource pour que les parents deviennent acteurs, dès le commencement, de leur parentalité. Et des témoignages l'expriment :

*Ex. :-« Monsieur E. en réunion post-accouchement exprimait avec émotions après un accouchement qui a finalement fini en césarienne en urgence : « oui c'était pas facile mais A., sage-femme, nous avait expliqué les phases de l'accouchement et comment je pouvais être là pour A.S. , et la médicalisation : code rouge, on pose pas de questions ! Donc je savais même si j'avais peur pour A.S. et le bébé. »*

*-« Madame M. explique dans les retours de questionnaire : pour mon deuxième accouchement, je savais, j'avais posé des questions, dit ce que je voulais si possible, pris mes renseignements. Même mon mari savait. On a accouché tous les deux ! »*

*-« Monsieur S. en entretien avant l'accouchement me dit : Claire, pour ce troisième accouchement, avec toutes les infos qu'on a eu, je me sens prêt maintenant pour accompagner A. pendant l'accouchement : on veut le faire juste tous les deux. »*

L'information oui, en sachant qu'elle ne sera jamais totale, complète. Comme nous l'avons expliqué, c'est impossible car il y a, entre autre chose, cette part d'inconnu inhérente à ce qui ne nous appartient pas.

Et ensuite, ce n'est pas forcément le fait d'avoir toute l'information qui permettra au parent de se sentir plus impliqué dans son rôle parental, mais c'est plutôt le fait que l'information transmise, réponde aux besoins et à la situation parentale.

C'est pour cela que dans ma problématique, j'ai parlé de « l'INFORMATION notamment éclairée » car l'information « éclairée » ne va sans l'information accueillie, reçue, échangée par les parents, c'est-à-dire l'écoute des besoins. Il me semblait essentielle de les développer conjointement car elles font sens ensemble dans ce contexte.

Conscientiser cette notion d'information, m'a permis de prendre concrètement conscience que nous travaillons toujours sur un fil en équilibre conduit comme par le fil d'Ariane.

Oui, nous devons rester en équilibre pour ne pas être trop... ou pas assez... ,dans notre présence avec tel ou tel parent dans telle ou telle situation.

Et comme le fil d'Ariane, car nous suivons pas à pas le chemin, le fil des parents en les laissant nous guider dans leur besoin, à une juste distance pour ne pas briser le fil ou faire des nœuds.



J'avais besoin de comprendre plus finement la notion d'information, le besoin des parents et son utilisation dans mon métier.

Mais plus que la notion d'information éclairée ou d'écoute à proprement parler, c'est aussi de la posture professionnelle que nous adoptons pour informer ou recueillir l'information, dont j'ai parlé dans cet écrit et qui transparaît dans notre pratique.

Le métier d'Accompagnant.e Périnatal.e CeFAP est un métier d'adaptation totale et perpétuelle. Nous accueillons et pouvons transmettre des informations mais ce sera toujours différemment et ajusté, au regard de ce qui se dit dans l'ici et maintenant avec ce parent, ce couple, cette famille. C'est ce qui fait toute la singularité et la spécificité de notre accompagnement.

Je parle de posture professionnelle mais quand on rencontre, qu'on fait l'expérience et que l'on intègre ce savoir-être auprès des parents en accompagnement, il est ensuite difficile de quitter cette posture qui rend la relation vraie et authentique.

Mais peut-on être tout le temps, j'entends en dehors du travail, dans cette même qualité de présence ? Est-il nécessaire de l'être ?

Je vais donc continuer de cheminer cette réflexion pour savoir si plus qu'une posture professionnelle, mon cheminement lors de cet écrit, des stages et de la formation, me laissent penser que c'est également une posture de vie qui s'élabore doucement...et vous, qu'en pensez-vous ?

## REMERCIEMENTS

Je pense à toi  
qui m'a fait  
réaliser que tout  
était encore  
possible ! LOVE

A mes 4 fantastiques, sans  
qui je n'aurais jamais pu faire  
ce si intense et précieux  
chemin : MERCI de votre  
soutien et de votre amour.  
Je vous aime !!



Anne, sage-femme engagée !  
Constance, sage-femme passionnée !  
Véronique et Anne, formatrices rêvées !  
Ma vieille branche adorée !  
Mes poussins jolis et toutes les têtes carrées !  
Les parents, les co-parents, les mamans, les papas  
du passé , du présent et du futur !  
MERCI INFINIMENT DE  
VOTRE CONFIANCE ET DE  
TOUS VOS PARTAGES !

Merci infiniment à Régine et François pour leur soutien et leur présence !  
Merci à Yann pour son adaptation à mon projet et son support technique !

## ANNEXES

- Annexe 1

### **Tentative**

Entre

Ce que je pense

Ce que je veux dire

Ce que je crois dire

Ce que je dis

Ce que vous avez envie d'entendre

Ce que vous croyez entendre

Ce que vous entendez

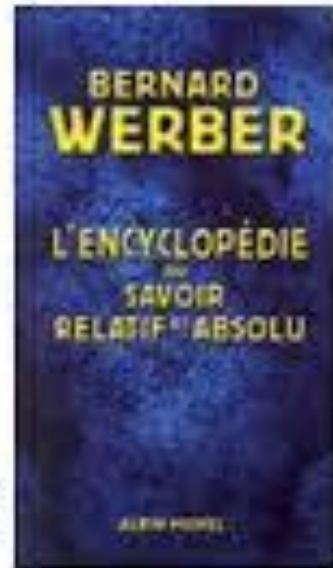
Ce que vous avez envie de comprendre

Ce que vous croyez comprendre

Ce que vous comprenez

Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.

Mais essayons quand même...



macmeire

- Annexe 2 :

[https://www.has-](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/Infos_femmes_enceintes_fiche.pdf)

[sante.fr/upload/docs/application/pdf/Infos femmes enceintes fiche.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/Infos_femmes_enceintes_fiche.pdf)



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

## SYNTHÈSE DES RECOMMANDATIONS PROFESSIONNELLES

# Comment mieux informer les femmes enceintes ?

### OBJECTIF

Permettre aux professionnels de santé de bien informer la femme enceinte et le couple afin de les aider à prendre des décisions dans le cadre du suivi de la grossesse et de la naissance.

### BIEN INFORMER, C'EST...

- **Consacrer du temps** à l'information de la femme enceinte ou du couple
- **Apporter une écoute attentive** pour mieux prendre en compte les attentes de la femme enceinte ou du couple, leur permettre de poser des questions et d'aborder les problèmes rencontrés
- **Délivrer une information orale fondée sur les données scientifiques** actuelles, la réglementation et les droits liés à la maternité ; la compléter, si possible, avec des documents écrits fiables
- **Utiliser un langage et/ou un support adaptés**, en particulier avec les personnes ayant un handicap sensoriel ou mental ou avec celles qui ne parlent ni ne lisent le français
- **Proposer, si nécessaire, une consultation supplémentaire** (notamment en début de grossesse), si le volume et/ou la nature de l'information à donner le requièrent
- **Fournir des informations écrites** (à défaut, indiquer où en trouver), notamment sur la surveillance médicale de la grossesse, la prévention des risques et l'offre de soins locale
- **Assurer la continuité des soins** par le partage des informations entre les différents professionnels concernés et la femme ou le couple

## DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE

- **Expliquer les bénéfices** d'un suivi régulier de la grossesse, pour la femme et son bébé
  - **Proposer un programme de suivi** : nombre probable, moment et contenu de chaque consultation (examen clinique, prescription d'exams, attention portée aux signes et symptômes pouvant affecter la santé de la mère et du fœtus), orientation vers une prise en charge spécifique si besoin
  - **Mettre l'accent sur la prévention et l'éducation**, en proposant systématiquement un entretien individuel ou en couple dès le 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse. Cet entretien conduit à des séances (individuelles ou collectives) de préparation à la naissance et à la parentalité et à la mise en œuvre d'interventions adaptées en cas de difficultés psychologiques et sociales repérées
  - **Informar clairement la femme** de son droit d'accepter ou de refuser un examen de dépistage (qu'il soit obligatoire, ou non obligatoire mais proposé systématiquement), après lui avoir expliqué, avant sa réalisation, l'utilité, les bénéfices escomptés et les éventuels inconvénients et conséquences de cet examen
  - **Souligner les risques de l'auto-médication** et expliquer à la femme qu'elle ne doit pas prendre de médicaments sans prescription médicale
  - **Identifier les situations de vulnérabilité** (violence domestique, addictions, etc.) et toute forme d'insécurité (insécurité affective au sein du couple ou de la famille, précarité, isolement, etc.)
- 
- **Tenir compte du mode de vie et de la situation psychosociale** de la femme ou du couple pour l'informer sur :
    - les services de soins disponibles, le coût des prestations et les possibilités pour le suivi de la grossesse, la préparation à la naissance, l'accouchement et les soins postnatals au sein des réseaux interétablissements et ville-hôpital ;
    - la nécessité d'une inscription plus ou moins précoce dans le lieu de naissance de son choix ;
    - les risques liés à son mode de vie et leur prévention (consommation de tabac et autres addictions, déplacements, pénibilité du travail, etc.) ;
    - les risques infectieux alimentaires et les conseils d'hygiène de vie et de nutrition ;
    - les réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents ;
    - les dispositifs visant à améliorer l'accès aux soins et l'accompagnement psychosocial pour les femmes ou les couples en situation précaire ;
    - les droits liés à la maternité et la manière de les faire valoir
-



- **Annexe 3 :**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdrls88WS9ptxG5J4VFPWd\\_9hrxyrUc1WWM-Eg1Er2nr3orHg/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdrls88WS9ptxG5J4VFPWd_9hrxyrUc1WWM-Eg1Er2nr3orHg/viewform?usp=pp_url)



Rubrique 1 sur 4

## L'information éclairée au cours de la grossesse et pour son accouchement

En formation d'accompagnante périnatale depuis le début d'année, je réalise un mémoire dont le sujet porte sur *l'information transmise/reçue autour de la grossesse et de l'accouchement : quelle est-elle? quelle importance dans le vécu?* **J'ai besoin de vous !!**

Je vous remercie de prendre le temps pour me partager vos expériences (un questionnaire par enfant) en tant que papa, que maman: tous les points de vue sont précieux. Sachez que vos retours ne seront pas divulgués, je ferai une synthèse de vos témoignages.

**Allez, petit retour en arrière....c'est parti!!**

---

## **BIBLIOGRAPHIE**

- **LIVRES, notamment :**

I.FILLIOZAT, Au cœur des émotions de l'enfant, Allemagne, Nouvelles Editions du Marabout, 2010

M. LARIVEY, La puissance des émotions, France, Pocket, 2011

D.W.WINICOTT, Processus de maturation chez l'enfant, France, Payot,

A.HURAUULT DE LIGNY, Le regret maternel, Espagne, Larousse, 2022,

L.GOMEZ, La Naissance en BD, Tome 1, France, Mama Editions,

L.GOMEZ, La Naissance en BD, Tome 2, France, Mama Editions,

C.PEPIN, La confiance en soi : une philosophie, France, Poket, 2022,

C.PETITCOLLIN, Savoir écouter, ça s'apprend !, Danemark, Poches Jouvence, 2012,

A.SECCIA, Message d'un sage-femme pour une naissance libre, France, Copimédia,

SPIRALE 47, Préparation à la naissance, France, Erès, 2008

C.ROSTEIN, Tu vas être papa, France, First Edition, 2022

C.CHADELAT/M.MAHE-POULIN, Le mois d'or, Espagne, Poche Marabout, 2021

A.ROY, La vie rêvée du post-partum, France, Edition Larousse, 2021

SIEGEL/BRYSON, L'attachement, France, Les Arènes, 2021

A. DE SAINT-EXUPERY, Le petit Prince, France, Gallimard, 1983

DON MIGUEL RUIZ, Les quatre accords toltèques, France, Poches Jouvence, 2007

I.FILLIOZAT, Il n'y a pas de parents parfaits, Espagne, Poche Marabout, 2021

- **PODCAST, notamment :**

<https://www.deezer.com/fr/show/1449742> Cédric : Être un père éclairé mais pas édulcoré

<https://www.deezer.com/fr/show/358962> Les 1000 premiers jours de vie

<https://www.deezer.com/fr/show/358962> Les maux de la grossesse, ce que l'on ne dit pas.

<https://www.deezer.com/fr/show/358962> Tout ce que l'on ne vous a pas dit sur la parentalité

<https://www.deezer.com/fr/show/357562> La matrescence

<https://www.deezer.com/fr/show/1858932> La déflagration dans la vie psychique

<https://www.deezer.com/search/information%20grossesse/episode> Vivre sa grossesse en se protégeant du trop-plein d'informations

- **ARTICLES INTERNET, notamment :**

CAIRN INFO, sujets : périnatalité, prévention précoce, parentalité, transparence psychique...

RECOMMANDATION FEMMES ENCEINTES : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/femmes\\_enceintes\\_recos.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf)

1000 PREMIERS JOURS : <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-1000-premiers-jours.pdf>



