

UNIVERSITE DE NANTES

UFR DE MEDECINE

ECOLE DE SAGES-FEMMES

Diplôme d'Etat de Sage-Femme

La préparation à la naissance et à la parentalité

Etude qualitative à partir de sept entretiens de femmes

Mémoire présenté et soutenu par

Laura DEVIN

née le 12 novembre 1986

Directeur de mémoire : Madame Anne-Chantal HARDY

Année universitaire 2005-2010

TABLES DES MATIERES

I. INTRODUCTION.....	1
II. GENERALITES	2
1. Historique de la préparation à la naissance et à la parentalité	2
1. 1. Le Contexte d'apparition [2]	2
1. 2. L'accouchement sans douleur	2
1. 3. L'arrivée de la péridurale	3
1. 4. Quelle place les sages-femmes ont-elles su prendre ?.....	4
1. 5. Qu'en est-il actuellement ?	5
2. La préparation à la naissance et à la parentalité actuelle	6
2. 1. Qu'en est-il de la préparation à la naissance actuelle ?	6
2. 1. 1. La préparation classique	6
2. 1. 2. La sophrologie	7
2. 1. 3. La préparation aquatique	7
2. 1. 4. Le yoga	7
2. 1. 5. Le chant prénatal	8
2. 1. 6. L'haptonomie	8
2. 2. Qu'en est-il du cadre législatif ? [27]	8
3. La préparation à la naissance et à la parentalité selon le document de la HAS[13, 21]	9
3. 1. Le contexte général.....	9
3. 2. L'entretien individuel ou en couple.....	11
3. 3. Identifier les besoins d'informations, les besoins éducatifs et les éventuelles vulnérabilités	12
3. 4. Les séances prénatales	13
3. 5. Le séjour à la maternité	14
3. 6. Les séances à domicile en période postnatale	14
III. LA PAROLE DES FEMMES	16
1. L'étude.....	16
1. 1. Objectifs	16
1. 2. Méthode	16
1. 3. Les difficultés rencontrées.....	17
1. 4. L'échantillon.....	18
1. 5. L'analyse des entretiens :	19
2. La démarche par rapport à la préparation à la naissance et à la parentalité	19
2. 1. L' « attitude active »	20
2. 1. 1. La « vérité » du professionnel	20
2. 1. 2. La recherche préalable d'informations	21
2. 1. 3. Dès le début... ..	21
2. 1. 4. L'influence de l'entourage.....	22
2. 1. 5. La comparaison de l'offre.....	22
2. 1. 6. Les « attentes »	23
2. 2. L' « attitude passive ».....	24
2. 2. 1. Le regard sur la sage-femme	24
2. 2. 2. L'influence de l'entourage.....	25
2. 2. 3. Les « attentes »	25
2. 3. La comparaison.....	25

3. La perception de la préparation à la naissance et à la parentalité.....	26
3. 1. La préparation à la naissance et à la parentalité, une formation ?	26
3. 1. 1. L'apprentissage d'un savoir	27
3. 1. 2. Une transformation de la préparation à la naissance et à la parentalité.....	27
3. 2. Le partage d'expérience.....	28
3. 3. Les informations comportementales.....	30
3. 3. 1. Exprimées	30
3. 3. 2. Apportées.....	31
3. 4. L'entretien individuel	32
3. 5. L'appropriation du contenu	33
4. La mise en application.....	33
4. 1. Se rassurer	33
4. 1. 1. Au sein de la préparation à la naissance et à la parentalité	34
4. 1. 2. Mise en application pratique	36
4. 2. La place du père.....	38
4. 2. 1. Un rôle de soutien.....	38
4. 2. 2. Un chemin vers la paternité ?	39
4. 3. La douleur.....	39
4. 4. La singularité des histoires	40
4. 4. 1. La présence de la mort.....	41
4. 4. 2. Quand tout ne se déroule pas bien : la césarienne	41
5. Le bilan de la préparation à la naissance et à la parentalité.....	42
IV. Discussion	44
1. Le document de la Haute Autorité de Santé	44
1. 1. L'entretien individuel.	44
1. 2. Les séances prénatales	45
1. 3. Les séances post-natales	45
2. Le rôle de la sage-femme.....	46
CONCLUSION	48

I. INTRODUCTION

Comme nous l'illustre à juste titre Delphine, l'une des femmes interviewées, le processus de la grossesse et de l'accouchement est « *un voyage qui est très court géographiquement, mais très long dans la tête* ».

Depuis l'apparition de l'accouchement sans douleur (ASD) en 1952 en France, l'approche de la naissance s'est modifiée. En effet, le corps médical a commencé à penser qu'il pouvait y avoir un intérêt à préparer les femmes et que celles-ci pouvaient en tirer un bénéfice, pour ce moment important de leur vie, période de grands bouleversements psychiques.

Dans le but de recadrer la préparation à la naissance et à la parentalité (PNP), un document élaboré par la Haute Autorité de Santé (HAS) par des professionnels de santé, a redéfini ses objectifs. Nous nous sommes posés la question de savoir si ce document professionnel, évaluant les besoins d'une population donnée, correspondait aux souhaits de cette population.

Dans un premier temps, nous resituerons la PNP dans le contexte historique et législatif et présenterons la PNP actuelle.

Ensuite, à l'aide de nos sept entretiens, nous analyserons leur démarche, leur intégration et la remise en pratique par rapport à leur PNP.

Enfin, nous verrons que la sage-femme a une place primordiale dans la PNP.

II. GENERALITES

1. Historique de la préparation à la naissance et à la parentalité

1. 1. Le Contexte d'apparition [2]

Ces dernières décennies, le contexte social de la naissance a évolué. Avant 1950, la naissance d'un enfant relevait du domaine privé, la future mère occupait une place centrale et ritualisée, bénéficiant de l'expérience et des conseils de l'entourage. Les douleurs pourtant présentes prenaient alors un sens, l'aidant à mettre au monde son enfant. Cependant, l'angoisse de la mort était : donner la vie peut signifier perdre la sienne.

Dans les années 50, la mortalité maternelle reste de 81 pour 100 000 naissances vivantes [3], malgré une généralisation de l'accouchement à l'hôpital. Ce passage du domaine privé au domaine public, de l'accouchement à domicile à l'accouchement en institution a contribué à déshumaniser la naissance, la femme se retrouvant seule pour vivre les douleurs du travail, dans l'ignorance et les cris. Dans ce contexte, le père était mis à l'écart des salles de naissances. Sur le plan scientifique, les douleurs de l'accouchement faisaient partie intégrante du processus et permettaient aux médecins de suivre l'avancée du travail. Elles sont décrites dans le Précis d'Obstétrique du Professeur Louis Devraigne en 1946.

1. 2. L'accouchement sans douleur

Les prémices de « l'accouchement sans douleur » en France commencent à partir de 1951, grâce au Docteur Lamaze. Ce dernier avait été interpellé par les travaux que le Professeur Nicolaiev avait présentés lors du Congrès international de Gynécologie et d'Obstétrique, menés en URSS et portant sur « l'Accouchement sans douleur (ASD) par la méthode prophylactique ». Peu de temps après, le Docteur Lamaze a l'opportunité d'effectuer un voyage en URSS par l'intermédiaire du parti communiste où il assista à son premier ASD. Il reviendra en France totalement convaincu de l'intérêt de diffuser la méthode

Cette préparation à l'« accouchement sans douleur » s'appuie sur les travaux de Pavlov, concernant les réflexes conditionnés, qui vise, à l'aide d'une éducation physique et psychique des futures parturientes, à établir un déconditionnement / reconditionnement vis-à-vis de la douleur, pour leur permettre d'abandonner les réflexes de peur face à l'accouchement afin d'induire un comportement positif.

De retour en France, le Docteur Lamaze, aidé de son assistant Pierre Vellay, s'acharne à la Polyclinique des Bluets à mettre en place cette préparation en vue d'un accouchement sans douleur, qui se soldera par un succès en février 1952. Cette méthode est alors principalement centrée sur la maîtrise et la gestion de la douleur, le but étant d'éduquer les femmes pour leur donner la maîtrise de leur corps. Elle va contribuer à revaloriser l'image que les femmes avaient d'elles-mêmes. En effet, le corps médical leur offre la possibilité de comprendre leur corps, grâce à l'apport de connaissances scientifiques transmises par les professionnels, et de reprendre le contrôle de leur corps. L'ASD est porteur de nouvelles valeurs : le rejet de la douleur, l'autonomie, la maîtrise de soi. Il a humanisé la grossesse et l'accouchement, et a participé à l'émancipation de la femme dans les années 50-60.

L'ASD se compose alors de trois cours théoriques apportant des connaissances anatomiques, physiologiques et neurologiques, et de six cours pratiques pour apprendre à respirer et se détendre. Les cours sont dispensés par un médecin et un kinésithérapeute, même si cette méthode nécessite la participation de toute l'équipe pluridisciplinaire. Nous pouvons noter que l'instauration de l'ASD est une histoire d'hommes et non de sages-femmes, nullement initiatrices dans cette technique.

A partir de 1952 se lance une grande campagne de généralisation de l'ASD. La maternité des Bluets met en place des stages pour les médecins ou sages-femmes de province qui souhaitent être formés. En 1956, la surprise est générale lorsque le pape PIE XII donne son approbation à l'utilisation de l'ASD par les chrétiens, lui donnant une légitimité et un gage de sérieux auprès de la population.

L'efficacité de la préparation à l'accouchement est reconnue dans les années 1960 et donne lieu aux remboursements de six séances par la Sécurité Sociale.

L'ASD ou « PPO : Psycho Prophylaxie Obstétricale » s'est centré sur l'accouchement et les relations du couple. En effet, l'apparition de l'ASD contribue à redonner une place au père en salle de naissance ainsi que pendant la grossesse en les incitant à participer aux cours.

Après mai 1968, la périnatalité devient une priorité de santé. La mortalité en France est plus élevée que dans les autres pays européens (22 000 décès maternels par an [6]) et l'accent est mis sur la sécurité dans les maternités. La relation au fœtus se modifie. Celui-ci commence à être considéré comme un patient grâce aux avancées scientifiques qui permettent une meilleure surveillance lors de la grossesse et de l'accouchement.

1. 3. L'arrivée de la péridurale

En 1972, l'arrivée de l'analgésie loco-régionale qu'est la péridurale va bouleverser la préparation et la légitimité de l'ASD. Lors du Congrès de la Société française de PPO organisé en novembre 1972, l'appellation « accouchement sans douleur » est remplacé au profit de

« préparation à la naissance » qui semble plus adaptée. Les cours prennent alors toujours en compte l'accouchement et la douleur, mais élargissent leurs thématiques sur la naissance de l'enfant, l'allaitement...

Parallèlement, plusieurs courants idéologiques voient le jour : de la naissance sans violence de F. Leboyer à « l'espace psychoprophylactique de l'expérience maternelle » du Docteur Galacteros. Ce dernier critique l'ASD, car l'équipe impose ses représentations alors que « tout part de la femme enceinte et de son vécu de la situation ».

Dans les années 1980, la préparation est mise à mal par la généralisation de la péridurale qui chamboule les rapports à la douleur de l'accouchement. Après la position fataliste, puis la position de contrôle et de maîtrise du phénomène arrive la période de suppression totale de la douleur grâce à la médicalisation. En parallèle, après s'être battu pour obtenir la libéralisation des moyens contraceptifs et la liberté d'avortement en 1974, le mouvement féministe fait de la péridurale son cheval de bataille. Les cours de préparation sont remis en question. Cependant, se préparer à la naissance relève-t-il simplement de la maîtrise et de la gestion de la douleur ? L'accent se retrouve mis sur la naissance et répond aux préoccupations des femmes quant à l'accueil du nouveau-né, leur capacité à être mère et femme à la fois. Dans le Bulletin de la Société française de PPO de mai 1982 nous retrouvons des mesures qui permettaient de généraliser la PPO. son objectif étant de « donner à la naissance une valeur sociale, de favoriser le développement de la personnalité de la femme dans un souci permanent d'épanouir les relations du couple et de l'enfant, ce qui retentira sur l'avenir de l'enfant » [3]. La préparation à la naissance se tourne alors plus vers l'aspect psychologique des relations familiales et évolue vers le terme de « préparation à la naissance et à la parentalité » (PNP). C'est à cette période, que la notion de PNP apparaît dans les textes législatifs. Comment ne pas constater la légitimité de la préparation et la place qu'elle peut prendre ? Si son but initial était de répondre au désarmement des femmes face à la douleur, elle a su évoluer au fur et à mesure des avancées scientifiques et des besoins des femmes. Dans ce but, la Sécurité sociale accepte en juin 1982 le remboursement de 8 séances.

1. 4. Quelle place les sages-femmes ont-elles su prendre ?

Au XIXème siècle, les sages-femmes se sont retrouvées mise à l'écart de leur fonction traditionnelle à cause de la médicalisation de l'accouchement induisant une augmentation du nombre de médecins, ainsi que la généralisation de l'accouchement à l'hôpital. De plus, elles ont perdu leur autonomie face au corps médical et doivent être formées dans une école où elles reçoivent un enseignement par les médecins [7]. Les connaissances scientifiques priment alors sur l'expérience. Ceci est d'autant plus marqué, qu'en 1945, l'examen prénatal et l'examen post-natal doivent être faits par un médecin, ce qui écarte encore les sages-femmes de la grossesse et de l'accouchement. Avec l'arrivée de l'ASD, elles vont pouvoir retrouver un rôle auprès des femmes. Même si au départ, les initiateurs de l'ASD sont des hommes et non des sages-femmes et que les cours sont donnés par un médecin, il

apparaît rapidement, que la sage-femme dans le rôle primordial qu'elle possède pendant l'accompagnement du travail, est qualifiée pour dispenser les cours de préparation. De ce fait, ce sont rapidement elles qui vont enseigner et exercer les femmes à la pratique de l'ASD. En parallèle, en 1961, l'ASD intègre le programme des études de sages-femmes. En mai 1968 est créée la revue *Les dossiers de l'obstétrique* qui donne la parole aux sages-femmes. Elle est le lieu où va se poursuivre la réflexion sur la préparation, héritière de l'ASD, car la relève se trouve chez les sages-femmes. En effet, avec l'arrivée de la péridurale, l'ASD est mis à l'écart par les obstétriciens, qui voient en elle, la résolution du problème de la douleur et donc l'inutilité de la préparation. Dans les années 70, elles vont faire évoluer la préparation en intégrant de nouvelles techniques telles que le yoga, le chant, la détente dans l'eau, la sophrologie, l'haptonomie... [3] afin de répondre aux nouveaux besoins des femmes. Elles laissent plus de places aux pratiques corporelles, impliquent les pères... Actuellement, ce sont les principales actrices de la préparation à la naissance et à la parentalité. Elles peuvent, en relation avec d'autres professionnels, organiser des séances thématiques pluridisciplinaires, pour permettre « d'humaniser les relations avec l'équipe médicale et de mieux répondre aux questions spécifiques des femmes ».

1. 5. Qu'en est-il actuellement ?

Le terme utilisé est « la préparation à la naissance et à la parentalité ». L'évolution des termes concorde avec l'évolution de notre société. Le regard est passé de la mère qui accouche à l'enfant qui naît. Les combats féministes ont mené à ce que les femmes puissent avoir le choix du moment où elles souhaitent avoir des enfants. L'enfant actuel est donc dans la majorité des cas, souhaité, désiré et attendu. De plus, les familles, au sens large, sont éparpillées géographiquement et l'expérience maternelle qui était transmise au début du siècle n'existe plus. La multiplicité des schémas familiaux a contribué à la perte des repères nécessitant une reconfiguration. Ce sont tous ces changements que la préparation actuelle essaie de prendre en compte. Tout en conservant l'accouchement et le nouveau-né, un nouveau concept a vu le jour : celui de la parentalité.

La parentalité a émergé dans le vocabulaire français vers la fin du XXème siècle. Si l'on s'en tient à la définition simple du dictionnaire, cela signifie : « le fait d'être parent légalement et psychologiquement ». Légalement, elle est facile à définir puisque qu'elle prend en compte les devoirs des parents, ainsi que leurs droits relatifs à l'autorité parentale et à la filiation. Mais que signifie « être parent psychologiquement » ? La prise de conscience d'être parent ne chemine-t-elle pas tout au long de la grossesse ? Prend-il en compte uniquement l'attachement parent-enfant ? La parentalité pourrait être définie comme suit : « l'ensemble des savoir-être et savoir-faire qui se déclinent au fil des situations quotidiennes en paroles, actes, partages, émotions et plaisirs, en reconnaissance de l'enfant, mais également, en autorité, exigence, cohérence et continuité ». Ainsi on ne naît pas parent, mais on le devient.

L'intégration de la réalité, c'est-à-dire « je vais être maman » se fait progressivement au cours de la grossesse pour la femme. La grossesse est pour elle une période de grands bouleversements

psychologiques. M.Bydlowski nous parle de « transparence psychique » où des traumatismes anciens peuvent ressurgir. Puis, la femme passe par l'enfant imaginaire (celui qu'elle pense), fantasmé et idéalisé, lui créant ainsi une place dans son corps et son esprit. Dans les dernières semaines de grossesse et les premières semaines de post-partum, Winnicott nous parle d'une « préoccupation maternelle primaire », c'est-à-dire que la mère acquiert la capacité d'être entièrement dévouée et investie pour son enfant. Pour lui, c'est un état de « maladie normale » d'hypersensibilité qui permet à la mère de s'ajuster et de savoir ce dont son bébé a besoin. Pendant la grossesse, la femme passe également par une phase de prise de conscience des responsabilités à venir et du caractère irréversible du processus en cours.

Pour le père, le début de grossesse est plutôt abstrait. Grâce aux avancées techniques, celui-ci peut prendre conscience précocement de la réalité de la grossesse, notamment par l'échographie du 1^{er} trimestre. Avant la naissance, c'est le père imaginaire. A la naissance, c'est le père symbolique, qui coupe le cordon le séparant de la mère, qui reconnaît l'enfant, et où l'enfant imaginé devient réalité. Pour le père, le cheminement s'effectue tout au long de la grossesse et bien après.

2. La préparation à la naissance et à la parentalité actuelle

2. 1. Qu'en est-il de la préparation à la naissance actuelle ?

Selon l'enquête nationale de périnatalité de 2003, 66,6 % des femmes primipares et 24,9% des multipares ont suivi une préparation à la naissance. Ces chiffres sont restés stables puisqu'ils étaient respectivement de 64,5% et 22,1% en 1995, et de 69,7% et 25% en 1998 [1]. Cependant, ces taux avaient connu une forte hausse entre 1981 et 1995, où on comptabilisait 51% pour les primipares et 18 % pour les multipares. Actuellement, les cours sont dispensés principalement par des sages-femmes (libérales ou en institution), mais celles-ci peuvent décider de faire intervenir différents professionnels de santé. Le nombre de séances est fixé à 8, d'une durée minimum de 45 minutes. La première séance est individuelle ou en couple et il est prévu qu'elle soit faite précocement pendant la grossesse. Nous reviendrons dessus tout à l'heure.

Actuellement, la préparation classique évolue. En effet, les différentes méthodes décrites ci-dessous se croisent pour permettre une préparation diversifiée et multiple, qui s'adapte à la demande des femmes.

2. 1. 1. La préparation classique

Elle est l'héritière directe de l'accouchement sans douleur. Elle est constituée de 8 séances pris en charge par la Sécurité sociale, la première étant l'entretien du 4^{ème} mois. Elle a pour but d'informer la femme sur les modifications physiologiques de son corps pendant la grossesse et la physiologie de l'accouchement. Cela peut permettre à la femme de ne pas vivre sa grossesse comme une agression.

De plus, par des exercices pratiques de respirations et de postures, la préparation va rechercher le confort de la femme ainsi que sa détente. Les cours de préparation sont un moment d'échanges avec la sage-femme, où les femmes peuvent exprimer leurs angoisses librement. Elle a pour finalité de les aider à participer activement à leur grossesse et à leur accouchement et de les aider à faire face à la douleur. [14, 15, 16]

2. 1. 2. La sophrologie

C'est une technique mise au point par Caycedo. Etymologiquement, la sophrologie provient du grec ancien : sos : harmonie ; phren : conscience et logos : étude. Il s'agit de la science de la conscience. Elle permet la prise de conscience et la connaissance de soi. Elle apprend à la femme, par la visualisation d'images positives, à agir sur certaines parties de son corps et permet d'anticiper l'accouchement. Cela aide à une bonne gestion du stress ; la femme pouvant agir et non plus subir les douleurs liées à l'accouchement. [14, 16, 17, 18]

2. 1. 3. La préparation aquatique

C'est une méthode basée sur le confort de la femme enceinte. L'eau permet au corps d'être « porté », il s'affranchit des effets de la pesanteur, facilitant l'acceptation intérieure de l'image de son corps. De plus, la piscine est un environnement démedicalisé, le plus souvent associée aux loisirs, qui favorise la détente et la relaxation. La sage-femme propose des mouvements d'assouplissements pour soulager les douleurs lombaires, les troubles circulatoires, le stress... Elle propose également un travail sur le souffle, par l'expiration profonde, qui peut augmenter la capacité respiratoire de la mère et être utile lors de l'accouchement.

Pour mettre en place cette activité, il est nécessaire qu'une sage-femme soit présente, qu'il n'y ait pas de contre-indications à pratiquer l'activité physique pour la femme, et que la piscine respecte les normes de sécurité, d'hygiène et de chauffage. Un certificat d'aptitude doit être fourni par la femme. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. [13, 18]

2. 1. 4. Le yoga

L'élément primordial est basé sur la respiration, lente et profonde, qui est considérée comme le principal facteur d'indolorisation des contractions utérines, associé à une grande concentration. Grâce à un ensemble de postures (Asanas) et de respirations (Pranayama), on va pouvoir libérer le diaphragme, étirer le dos, prendre conscience de son périnée : exercices qui vont soulager la femme enceinte. [13, 20]

2. 1. 5. Le chant prénatal

Il permet à la femme enceinte de mieux connaître son corps par un travail au niveau du diaphragme, d'être à l'écoute du fœtus in utéro, de percevoir ses mouvements en réponse aux vibrations sonores de sa voix, de travailler son souffle de façon dynamique. De plus, les vocalises permettent la relaxation des muscles acteurs de l'accouchement.

Il favorise également, en post-natal, la poursuite de la relation tissée avec le fœtus grâce aux chansons. [13, 20]

2. 1. 6. L'haptonomie

Provient du grec hapto du verbe haptain qui signifie : j'établis un contact pour rendre sain, pour guérir. C'est une préparation à la naissance, s'adressant au père, à la mère, au couple et l'enfant, qui permet une approche globale. Il est préférable de la commencer tôt dans la grossesse, car elle permet de tisser une relation précoce avec le fœtus in utéro en passant par le toucher. La présence du père est indispensable au cours de cet accompagnement. L'haptonomie lui permet d'entrer en contact rapidement avec son enfant et peut l'aider à passer à son état de paternité. Il peut continuer à être pratiqué en post-natale par des techniques de portage de l'enfant. [13, 20]

2. 2. Qu'en est-il du cadre législatif ? [27]

La notion de préparation à la naissance est apparue à la fin des années 80 au même moment que la généralisation de la péridurale, montrant bien qu'elle n'était pas limitée à la prise en charge de la douleur mais aussi à une approche plus globale de la femme et du couple. Dans la circulaire N°127 du 5 mai 1988, nous trouvons que « la préparation à la naissance est favorisée car c'est un moyen de prévention du risque et notamment de la prématurité. Elle favorise l'installation d'une relation harmonieuse parents-enfant. » [8]. La notion de parentalité était déjà présente.

La même année, le 8 juillet 1988 paraît dans le Journal officiel des Communautés Européennes, la « Charte des droits de la parturiente », qui précisait dans le point J : « considérant en outre qu'il est dans l'intérêt, aussi bien de la femme que de la société en général, de résoudre les problèmes relatifs à la grossesse et à l'accouchement et de fournir à la femme une information complète et appropriée, qui lui permette de prendre ses propres décisions dans toutes les situations auxquelles elle est confrontée. ». Nous y trouvons aussi « la participation, avec le partenaire, à des cours de préparation à l'accouchement, afin de connaître le déroulement de la grossesse et de l'accouchement sur le plan physique, ainsi que les techniques et les méthodes en usage. » [9]. Cette année-là, l'accent est mis sur le respect de la dimension psychologique de la naissance. Le père est alors invité à participer largement aux cours de préparation à l'accouchement.

Dix ans plus tard paraissent des décrets dits de « périnatalité ». Nous trouvons dans le décret N°98-900 du 09 octobre 1998, dans la sous-section IV, paragraphe I « L'unité d'obstétrique » à l'article D. 712-75 :

« L'établissement de santé autorisé à pratiquer l'obstétrique met en place une organisation permettant :

1o De fournir aux femmes enceintes des informations sur le déroulement de l'accouchement, ses suites et l'organisation des soins ;

2o D'assurer une préparation à la naissance et d'effectuer des visites du secteur de naissance (ou bloc obstétrical) pour les patientes qui le souhaitent ;... » [9].

La préparation à la naissance se faisait alors principalement dans le lieu d'accouchement. Cela est confirmé par l'enquête de périnatalité de 1998 où près des ¾ des femmes avaient suivies des cours dans la maternité où elles ont accouché et ¼ auprès de sages-femmes libérales.

Dans le plan périnatalité 2005-2007, qui prône l'humanité, la proximité, la sécurité et la qualité des soins autour de la naissance, l'accent est mis sur la dimension psychoaffective de la femme enceinte. Son objectif est de « contribuer à l'amélioration de l'état de santé des femmes enceintes, des accouchées et des nouveau-nés par une approche éducative et préventive. » [13] Il met en place « l'entretien individuel du 4^{ème} mois » pour permettre une prévention précoce autour de la grossesse et de la naissance. Le plan périnatalité 2005-2007 précise à propos de l'entretien du 4^{ème} mois, qu'« il sera réalisé sous la responsabilité d'une sage-femme ou d'un autre professionnel de la naissance disposant d'une expertise reconnue par le réseau de périnatalité auquel ils appartiennent. » [11]

3. La préparation à la naissance et à la parentalité selon le document de la HAS[13, 21]

3. 1. Le contexte général

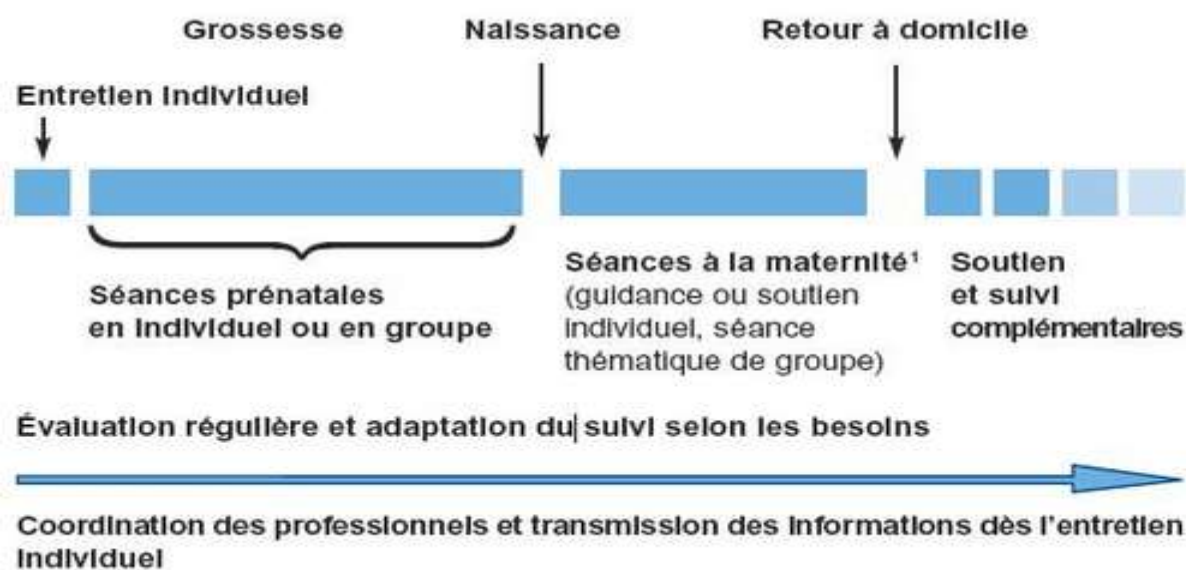
Suite au plan périnatalité 2005-2007, la préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) a été redéfinie par la Haute Autorité de Santé en 2005, à la demande de la Direction générale de la santé et des associations de sages-femmes. Les recommandations de ce document proposent une approche plus humaniste de la naissance et favorisent la participation active de la femme et du couple. Elles ont pour but de favoriser le développement de la PNP tout au long de la grossesse et en postnatal, et de s'assurer de la qualité de la PNP mise en œuvre. Les objectifs généraux redessinés dans le document de 2005 sont les suivants :

- préparer les couples à la naissance et à l'accueil de leur enfant au moyen de séances éducatives adaptées aux besoins et aux attentes des futurs parents ;

- accompagner les couples, en particulier ceux en situation de vulnérabilité, pour prévenir les troubles de la relation parents-enfant ;
- soutenir la parentalité par des informations et des repères sur la construction des liens familiaux et sur les moyens matériels, éducatifs et affectifs qui permettent à l'enfant de grandir ;
- favoriser une meilleure coordination des professionnels autour et avec la femme enceinte de l'anténatal au postnatal.

Nous nous rendons compte que ces objectifs sont principalement tournés vers l'enfant et la parentalité. Le but principal de la préparation est donc de prévenir, par une approche précoce, les troubles post-nataux possibles qui pourraient interférer dans le bon développement de l'enfant. On apprend aux mères à être mère. Ne sommes-nous pas plutôt dans l'éducation pour apprendre à des personnes à devenir « de bons parents » ?

La préparation est mise en place durant toute la période périnatale, comme suit le schéma édité par la HAS :



1. en cas de sortie précoce, les séances sont réalisées à domicile

Figure 1. Planification de la préparation à la naissance et à la parentalité (PNP)

Aucune société ne laisse au hasard la gestion de la naissance et de la mort, ainsi que les personnes présentes et leur rôle lors de ce moment de la vie. Ainsi, nous avons vu que les sages-femmes furent évincées de la naissance quand la science décida que la norme était d'accoucher à l'hôpital. Puis, elles ont pris possession de la préparation lorsque les obstétriciens l'ont laissée de côté, suite à l'arrivée de la péridurale. Actuellement, la préparation est le champ privilégié des sages-femmes. Le document publié par la HAS n'est-il pas une manière de reprendre le contrôle et de permettre, à travers la préparation, de transmettre les discours dominants de la naissance ?

Ce document est, d'une part certainement lié à la volonté des sages-femmes de conserver leur domaine d'exercice et de répondre aux collègues des gynécologues, et d'autre part de répondre à la pression de la Sécurité Sociale car la préparation a un coût.

3. 2. L'entretien individuel ou en couple

Tout d'abord, les recommandations de l'HAS préconisent une approche plus précoce de la préparation à la naissance. Cela avait déjà été évoqué dans le plan périnatalité 2005-2007, par l'instauration d'un entretien individuel du 4^{ème} mois afin d'accompagner plus efficacement les parents. Il est considéré comme étant distinct d'une consultation médicale, et comme étant la première séance de préparation. Il doit être proposé systématiquement lors de la confirmation d'une grossesse, peut se faire individuellement ou en couple et peut être renouvelé si besoin. Il conserve son intérêt en cas de déclaration tardive de la grossesse ou de refus initial, notamment pour le repérage de situations de vulnérabilité, ainsi que pour l'organisation du suivi.

Ses objectifs sont présentés dans le tableau ci-dessous édité par la HAS :



Figure 2. L'entretien individuel ou en couple

Suite à cet entretien, une synthèse sera rédigée. Elle sera transmise, en fonction des besoins repérés et avec l'accord de la patiente, aux professionnels qui vont interagir avec elle pendant la grossesse, afin de permettre pour une prise en charge optimale.

Le souhait lors de l'établissement de cet entretien était que les professionnels puissent dépister rapidement les situations à risques pour la femme et pour l'enfant pour permettre d'avoir une prise en charge précoce et adaptée. Le but était également que la femme et le couple aient un temps personnel

pour exprimer leurs envies, leurs attentes et leur projet pour cette naissance à venir. La réalité est quelque peu différente.

Actuellement, il existe deux discours dominants. D'un côté nous avons le Docteur Molénat, pédopsychiatre souhaitant faire de la prévention dans le domaine psycho-social, donc essentiellement à la recherche d'éventuelles vulnérabilités. De l'autre, nous trouvons le collège des gynécologues qui voudrait faire de la prévention dans le domaine médical, afin de prendre en charge rapidement les risques médicaux et d'orienter précocement les femmes dans des structures de niveau adapté. Cela aboutit à une confusion totale entre l'entretien du 4^{ème} mois, la première séance de préparation et la première consultation de grossesse de la part des professionnels.

De plus, l'entretien, conventionné au tarif de 39,75 €, a soudain pris de l'intérêt. De ce fait, une « bataille » s'est menée pour savoir à qui revenait le droit de faire cet entretien. Dans la logique des choses, étant donné qu'il est considéré comme la première séance de préparation, ce serait au professionnel qui poursuivrait les séances de préparation de le faire. Cependant, il est précisé que « le professionnel qui réalise l'entretien individuel n'est pas toujours celui qui suit médicalement la grossesse et qui met en œuvre les séances ». Ce serait toutefois multiplié les interlocuteurs face à des femmes parfois étrangères au parcours de soin. En institution, le professionnel qui pratique l'entretien est souvent distinct de celui qui suit la grossesse ou qui fait la préparation. En libérale, il est plus courant que ce soit la même personne pour l'entretien et les séances de préparation. C'est pourquoi il arrive que certaines femmes aient fait deux entretiens avec deux interlocuteurs différents pendant leur grossesse.

Les questions soulevées sont également de savoir si l'entretien est bien proposé lors de la confirmation de la grossesse. Selon la HAS, il est préférable qu'il soit fait pendant le premier trimestre mais n'est-ce pas un peu court par rapport à la découverte de la grossesse et sa déclaration ? Et n'est-ce pas un peu tôt dans la grossesse (pas de ressenti des mouvements, peu de modifications physiques....) car il nécessite que la femme ait un peu mûri ce qu'elle souhaitait pour sa grossesse et la PNP ?

3. 3. Identifier les besoins d'informations, les besoins éducatifs et les éventuelles vulnérabilités

Cela prend en compte la prévention des risques liés au mode de vie, à l'habitus. C'est une éducation et une prévention utile pour la grossesse mais également pour la suite de la vie de la femme. Cela permet d'informer sur les réseaux de proximité, c'est-à-dire savoir quel est le rôle des professionnels, où s'adresser en cas de problème... C'est un moment privilégié pour rechercher des situations de vulnérabilité chez la femme ou le couple. Cependant, « l'identification des ces situations repose sur la capacité du professionnel à réussir à faire exprimer par la femme les problèmes qu'il est nécessaire de faire émerger » [21]. En cas de situations de vulnérabilité tel que, par exemple, des violences domestiques ou des états dépressifs, certaines femmes peuvent se sentir honteuses à les confier et auraient peut-être besoin de temps pour avoir confiance dans le

professionnel. Cette confiance s'acquiert et se construit. Ne serait-il donc pas préférable que le professionnel pratiquant l'entretien soit le même que celui qui s'occupe de la préparation ?

Le but est également de présenter les différentes offres de PNP et de définir les contenus à aborder lors des séances. En effet, les souhaits sont différents selon les femmes. Par exemple, une multipare n'a pas les mêmes qu'une primipare car son expérience rentre en ligne de compte. De ce fait, elle souhaitera peut-être plus de pratique que de conseils de puériculture. C'est pourquoi, « la PNP doit répondre aux besoins individuels d'information et d'apprentissage » [21]. C'est une des richesses de la PNP que de pouvoir être flexible en fonction des demandes.

Si des vulnérabilités ont été repérées, il est du devoir du professionnel de mettre en place un suivi adapté, en sollicitant l'aide des professionnels les plus qualifiés, afin de prévenir d'éventuels troubles en post-natal.

3. 4. Les séances prénatales

Sept séances vont pouvoir relayer l'entretien prénatal précoce pour préparer les parents à la naissance, à l'accueil de l'enfant et soutenir la parentalité. Ces séances, d'une durée minimale de 45mn, prises en charge par l'Assurance Maladie, peuvent être individuelles ou collectives (jusqu' à 6 personnes maximum) [21]. La présence des pères y est fortement encouragée.

Nous pouvons, à ce stade, faire la remarque, que sur le terrain, les institutions ne respectent pas toujours le cadre établi pour les séances. En effet, il est courant qu'il y ait plus de 6 femmes présentes lors d'un cours de PNP. Si elles viennent accompagner de leur conjoint, nous arrivons à un nombre proche de celui d'une classe scolaire. De plus, il est fréquent qu'elles aient moins de 8 cours. Nous pouvons donc nous demander pourquoi les institutions ne respectent pas les recommandations de la HAS.

Les séances prénatales ont pour objectifs spécifiques :

- la compréhension et l'utilisation des informations : projet de naissance, repères sur la construction des liens familiaux et les moyens matériels, éducatifs et affectifs qui permettent à l'enfant de grandir ;
- l'apprentissage des techniques de travail corporel : exercices pour mieux connaître son corps, accompagner les changements physiques liés à la grossesse et être en forme, techniques de détente et de respiration, apprentissages des postures pour faciliter la naissance, positions de protection du dos ;
- le développement de compétences parentales comme : nourrir l'enfant, réaliser les gestes d'hygiène de base, protéger l'enfant, veiller à son bon développement psychomoteur, s'adapter à un contexte différent de l'apprentissage, en particulier le transfert du savoir-faire au domicile ;
- le développement de ressources personnelles utiles dans la vie quotidienne comme : faire face aux exigences d'un jeune enfant, prendre des décisions et résoudre des problèmes, avoir une

réflexion critique, être en capacité de maîtriser son stress, savoir où et quand consulter, qui appeler, rechercher de l'information utile, connaître les associations d'usagers.

Ces objectifs, malgré le fait qu'ils gardent une flexibilité et une liberté d'action importantes pour le professionnel, suscitent néanmoins quelques interrogations. A l'heure où la famille nucléaire traditionnelle est de moins en moins d'actualité, où il existe de multiples schémas familiaux tels que la famille monoparentale, la famille homoparentale ou bien la famille recomposée, il est nécessaire de parler des liens familiaux en cours de préparation. Mais de quoi peut-il bien s'agir ? Parlons-nous de la relation du couple pendant la grossesse et donc de la place du père dans la préparation et à l'accouchement ?

Nous faisons également apparaître le terme de « compétences parentales ». Nous apprenons au couple à être de futurs parents, c'est-à-dire que nous doutons de leurs capacités à être de « bons parents » avant la naissance de l'enfant. Il est vrai que derrière toute compétence, il y a des connaissances. Mais surtout, il y a un savoir faire, que nous ne maîtrisons pas et qui ne peut s'acquérir qu'après la naissance de l'enfant. Les séances prénatales nécessiteraient donc d'être poursuivies lors du séjour à la maternité.

De plus, lorsque nous introduisons le terme de « parentalité » et de « compétences parentales », cela signifie qu'il y a un moment où il est nécessaire d'évaluer les principes appris pendant la préparation. Mais alors qu'est ce qui est évaluable ? Comment déterminer ce qu'est être un bon parent ? A quel moment du développement de l'enfant est-il possible de l'évaluer ? De quelle manière pouvons-nous l'évaluer ? Nous pourrions éventuellement évaluer l'aisance des parents dans les soins. Mais cela signifie-t-il qu'ils feront de bons parents ?

3. 5. Le séjour à la maternité

Il est conseillé de mettre en place des actions de soutien à la parentalité qui visent à :

- Aider à la création du lien parents-enfant, des liens familiaux ;
- Accompagner la mise en application des pratiques parentales acquises lors des séances prénatales une fois l'enfant né et du retour au domicile ;
- Aider les parents à acquérir une confiance en eux quand ils s'occupent de leur enfant.

3. 6. Les séances à domicile en période postnatale

La PNP peut aussi se poursuivre à domicile en période postnatale en cas de sortie précoce ou de besoins particuliers, tel que :

- un soutien à l'allaitement ;
- un accompagnement des soins ;
- un soutien à la parentalité et à la confiance en soi ;
- la recherche des signes d'une dépression du post-partum.

A l'origine, le nombre de ces séances étaient de 6 (nombre agréé par la Commission de la Naissance), elles ont été ramenées à 4 en juin 2003. Elles sont actuellement de 2 séances individuelles dans la convention signée en octobre 2007. Selon Les Usages Européens où la surveillance du post-partum est plus étroite, il est prévu 10 séances [26]. D'un côté, le document de la HAS prévoit de privilégier le suivi personnalisé des femmes qui en ont besoin, et de l'autre les moyens de le faire se retrouvent diminués ?

A la lecture document de la HAS, nous pouvons déjà mettre en évidence une différence entre le souhait et la réalité. La deuxième question est de savoir si ce document paraît en accord avec les attentes des femmes concernées.

III. LA PAROLE DES FEMMES

1. L'étude

1. 1. Objectifs

La préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) s'inscrit dans une logique de validation des compétences d'un corps professionnel socialement marqué que sont les sages-femmes, d'où la nécessité d'avoir un document officiel pour support. De plus, la PNP est constamment remise en cause. En effet, les attaquants partent du principe que celle-ci a un coût pour la société, mais se posent la question de savoir si elle a une réelle utilité auprès des femmes. Ce document établi par la HAS est destiné aux professionnels, élaborés par des professionnels, pour redéfinir les objectifs de la PNP auprès des femmes. La question qui se pose alors, est de savoir si ces objectifs sont en accord avec ce que souhaitent les femmes et comment elles se les approprient.

Le but de notre étude est d'essayer de voir, en s'intéressant directement à la parole des femmes, si les objectifs définis par la HAS, définissant les besoins d'une population donnée, ressortent et si cela paraît convenir aux femmes interviewées.

Notre position de futur professionnel nous amènerait à penser que ce document, établi par des professionnels, se rapproche le plus possible de ce qui a pu être observé sur le terrain par ces mêmes professionnels, donc prendrait comme base leur expérience, et par la même correspondrait aux souhaits des femmes. Mais nous pouvons nous demander également s'il ne proviendrait pas d'un souhait d'impulser une politique publique de surveillance prénatale par rapport aux besoins de cette tranche de la population.

1. 2. Méthode

Pour garder une certaine objectivité, nous avons dû sortir de notre position de future sage-femme pour prendre comme point de départ la parole et la position des femmes.

Nous avons donc choisi de mener notre étude de manière qualitative, à l'aide d'entretiens non directifs. Cela nous paraissait plus riche dans la mesure où les femmes interviewées ne connaissaient pas l'issue de l'étude menée. Elles nous racontaient donc ce qu'elles avaient envie de nous dire, les messages qu'elles voulaient nous faire passer, et donc probablement, ce qui les avaient marquées et ce qu'elles en avaient retenues. Nous trouvions que l'usage de questionnaires, certes nous permettait d'avoir un échantillon plus important, mais la réponse qu'elles nous auraient donnée était déjà orientée par la question posée.

Ensuite, nous avons dû définir un terrain d'investigation. Nous avons choisi d'interviewer des primipares ayant accouché à terme (supérieur à 37 SA) d'un enfant sain et ayant eu une PNP. Selon l'enquête de périnatalité de 2003 [1], 66,6 % des primipares participent à une préparation à la naissance et à la parentalité pendant leur grossesse. Nous nous sommes intéressés à la part de la population la plus touchée par la préparation.

Nous avons choisi de ne pas nous intéresser aux multipares afin d'éviter le biais de l'expérience. Les critères d'exclusions sont :

- Les multipares, c'est-à-dire les femmes ayant déjà donné naissance.
- les primipares ayant accouchées prématurément (inférieur à 37SA) ou ayant un enfant hospitalisé.
- les primipares avec lesquelles il y a une impossibilité de communication (problème de la barrière de la langue)

Le recrutement s'est effectué au CHU dans le service des suites de couches. Un premier contact était fait le premier jour du post-partum afin de leur expliquer pourquoi elles étaient sollicitées pour un entretien en vue d'un mémoire, recueillir leur accord en leur précisant que les données étaient anonymes, leur expliquer le déroulement de l'entretien et fixer un moment pour sa réalisation. Ce dernier était enregistré avec leur accord et retranscrit intégralement.

L'entretien était effectué au troisième jour du post-partum en suites de couches à un moment où cela n'empiétait pas sur les soins ou sur les visites.

Les entretiens retranscrits dans leur intégralité sont annexés à la fin du mémoire. Nous avons établi une codification afin de ne pas retranscrire les prénoms. Le « Q » présenté en italique correspond au questionnaire. Le « I » fait référence à la femme interviewée.

1. 3. Les difficultés rencontrées

Tout d'abord nous avons eu de grandes difficultés à nous approprier le sujet du mémoire et à essayer de voir ce vers quoi nous pourrions nous tourner pour explorer cette vaste question.

Ensuite, n'ayant aucune formation de sociologie, il nous a fallu apprendre comment préparer une grille d'entretien, comment s'effectuait un entretien, et comment il se retranscrivait . Pour cela, nous avons testé directement sur le terrain cet outil tout en le découvrant. Ensuite, il nous a fallu analyser ces entretiens, pour ne pas paraphraser mais entendre ce que nous disaient ces femmes, sans être biaisés par notre position de professionnel.

Une autre difficulté est liée à la personnalité des femmes. En effet, il était facile pour certains interviews de laisser la femme parler, car elle était volubile et n'avait pas de difficultés à exprimer ses idées. Pour certaines femmes, peut-être plus réservées, nous avons dû intervenir plus fréquemment et les aider ou aller chercher l'idée qu'elles voulaient nous transmettre.

1. 4. L'échantillon

Nous avons donc sélectionné sept femmes au hasard, d'âges et de catégories socioprofessionnelles différents. Elles sont présentées individuellement selon des caractéristiques paraissant pertinentes. Par souci de respect de l'identité des femmes interrogées, les prénoms ont été modifiés.

- Sarah (C1) : 37 ans, originaire de Nantes, a un CAP-BP coiffure, coiffeuse à son compte, vit en concubinage, a fait sa préparation avec une sage-femme libérale.
Monsieur : 35 ans, originaire de Lyon, a un CAP-BP cuisine et est chef cuisinier.
[Annexe 2]
- Delphine (C2) : 32 ans, originaire de Brest, est diplômée de Sciences-Politiques, a une maîtrise de droit et un DEA d'analyse, travaille comme consultante dans une boîte privée à Marseille, vit en concubinage, a fait sa préparation avec une sage-femme libérale.
Monsieur : 32 ans, originaire d'Agen, a le brevet d'état niveau 1 et 2 et travaille en tant qu'éducateur sportif. [Annexe 3]
- Nathalie (C3) : 26 ans, originaire de Nantes, a un BTS comptabilité, travaille comme comptable dans un garage, mariée, a fait sa préparation avec une sage-femme libérale.
Monsieur : 29 ans, originaire de Nantes, a un BTS et travaille comme automaticien dans l'industrie automobile (souvent en déplacement). [Annexe 4]
- Marie (C4) : 34 ans, originaire de Pornichet, a un doctorat en pédiatrie et travaille comme pédiatre en réanimation néonatale, mariée, a fait sa préparation avec une sage-femme libérale.
Monsieur : 33 ans, originaire de Marseille, a un DEA en mathématiques et est informaticien. [Annexe 5]
- Laure (C5) : 26 ans, originaire de Saint-Nazaire, a un BTS et travaille comme assistante de direction, mariée, a fait sa préparation avec une sage-femme libérale.
Monsieur : 28 ans, originaire de Paris, est artisan bijoutier à son compte. [Annexe 6]
- Aurélié (C6) : 29 ans, originaire du Sénégal (arrivée en France en 2001), a une maîtrise de géographie, est patronne d'un salon de coiffure, mariée, a fait sa préparation avec une sage-femme du CHU

Monsieur : 33 ans, originaire de Bretagne, a un DUT sécurité et hygiène, ainsi qu'un BTS dans l'hôtellerie et travaille comme chef de réception en hôtellerie. [Annexe 7]

- Julie (C7) : 28 ans, originaire de Saint-Nazaire, a fait une formation adulte pour être soigneur animalier et travaille comme herpétologue, vit en concubinage, a fait sa préparation avec une sage-femme du CHU.

Monsieur : 33 ans, originaire de Nantes, a fait une formation adulte pour être soigneur animalier et travaille au zoo de Port-Saint-Père. [Annexe 8]

1. 5. L'analyse des entretiens :

Notre souhait était de laisser la parole aux femmes, en mettant de côté notre jugement de professionnel. De ce fait, nous sommes partis à l'aveuglette dans un entretien afin de découvrir ce que la femme interviewée nous disait. A la suite de cette analyse, nous avons pu dégager sept questions qui nous ont donné une trame d'analyse pour le reste des entretiens :

- Comment se fait le choix du professionnel ?
- Quelle démarche ont-elles par rapport à la PNP ?
- Comment se perçoivent-elles au sein de cette PNP ?
- Comment se positionnent-elles dans ce qu'elles vivent par rapport à la PNP ?
- Quelle place le père prend-t-il ?
- Comment vivent-elles la douleur et l'accouchement ?
- Que ressortent-elles du contenu des cours ?

En regroupant ces trois questions, nous avons dégagé trois axes. Dans un premier temps, nous allons nous intéresser à la démarche que ces femmes ont eue par rapport à la PNP. Le fait de faire une préparation signifie qu'elles en attendent quelque chose et des comportements se dessinent. Celles qui n'en ressentent pas le besoin ne font pas la démarche d'y assister.

Dans un second temps, nous allons voir quelle perception elles ont de ce qu'elles y entendent et comment elles se l'approprient.

Enfin, nous verrons comment elles mettent en pratique ce qu'elles ont retenu.

2. La démarche par rapport à la préparation à la naissance et à la parentalité

Nous avons cherché à savoir comment les femmes interviewées choisissaient le lieu de leur préparation ainsi que le professionnel avec lequel elles la feront, ce qu'elles en savaient avant d'y aller, et les paramètres extérieurs qui orientent leur choix. Nous avons pu dégager deux types comportementaux. D'un côté, nous trouvons des femmes qui sont dans une recherche active de ce qui leur conviendra, de l'autre, nous avons des femmes plus passives quant au choix de leur

préparation. Nous allons donc essayer de tirer des caractéristiques qualifiant les comportements, illustrées par les entretiens.

2. 1. L' « attitude active »

Les questions qui se posent sont : pourquoi ces femmes là sont-elles actives ? Que recherchent-elles dans la préparation ?

Nous pouvons mettre en évidence trois caractéristiques principales qui ressortent des entretiens, qui permettent de nous donner un profil type, que nous allons détailler et illustrer :

- elles ont des informations sur les sages-femmes ;
- elles ont des informations sur la PNP ;
- elles sont actives dès le début de la grossesse.

2. 1. 1. La « vérité » du professionnel

Elles ont déjà toutes, au préalable, construit une certaine image de ce qu'est une sage-femme par différents moyens. Ce peut-être lié aux dires de l'entourage, à la profession qu'elles exercent...

Laure (C5) la voit comme le professionnel le plus qualifié pour s'occuper d'elle tout au long de sa grossesse et pour sa PNP. Nous le retrouvons dans les expressions qu'elle utilise pour décrire la sage-femme : *« je voulais que...en fait que du début jusqu'à la fin j'vois la même personne et que ce soit vraiment une personne professionnelle euh...qui maîtrise bien euh...enfin qui connaisse bien les grossesses... »* l. 7-9. Elle émet un souhait, une volonté à être accompagnée par une sage-femme qu'elle considère habilitée pour suivre sa grossesse et faire sa PNP, ce que nous percevons à travers les compétences qu'elle lui donne. Le « vraiment » insiste sur la crédibilité qu'elle lui accorde. De plus, elle est informée des possibilités dans le parcours de soins, puisqu'elle sait qu'elle peut être suivie par une sage-femme pendant toute la grossesse et la PNP. Enfin, nous retrouvons une répétition des termes : *« avoir un œil professionnel et extérieur, c'est mieux. »* l.320, *« elle explique sur le plan professionnel et pas émotionnel quoi ! »* l.321. Dans la dernière citation, elle fait la différence entre ce que peut dire l'entourage et ce que la sage-femme va dire, qui lui paraît sérieux et avéré.

Pour Delphine (C2), l'entourage a joué un rôle dans l'information qu'elle a pu avoir sur les sages-femmes. En effet, sa belle-mère est sage-femme. Pour Marie (C4), qui est pédiatre, c'est dans le cadre de son travail qu'elle a été amenée à côtoyer des sages-femmes.

Ainsi, nous pouvons voir que ces femmes ont les outils nécessaires en main pour savoir vers qui se tourner et pourquoi elles s'adressent à ce professionnel.

2. 1. 2. La recherche préalable d'informations

Ces femmes ont déjà fait la démarche d'aller s'informer sur les différentes formes que peut prendre la préparation, à quel moment on peut la débiter, et comment ça se déroule. En effet, Delphine (C2) met en avant le fait qu'elle sait quand appeler la sage-femme et pourquoi elle le fait : *« J'l'ai vue à la visite euh...à la consultation du 4^{ème} mois avec elle. Parce que je l'ai contactée suffisamment tôt pour pouvoir le faire avec elle. »* 1.24-26. Elle insiste en montrant qu'elle est l'initiatrice de la demande. De plus, elle connaît les différentes variations de préparation et a une idée de ce qu'elle souhaite mettre en place : *« Je voulais pas forcément un suivi classique justement. J'étais assez intéressée par la prépa en piscine et la sophro. »* 1.384-386. Nous retrouvons une attitude similaire chez Sarah (C1) : *« moi j'avais vu pour l'haptonomie »* 1.53. Elles utilisent toutes les deux la première personne « je » ainsi que des verbes d'action pour souligner leur investissement. De manière un peu différente, Marie (C4), familière du milieu médical, connaît ses droits en matière de préparation : *« on a droit à 8 cours. »* 1.52.

2. 1. 3. Dès le début...

Cela découle du fait d'être informé. En effet, le fait qu'elles aient eu des informations sur le métier et le déroulement de la PNP induit qu'elles savent quand et à qui s'adresser. C'est le cas de Laure (C5) qui décide, en plus de faire la PNP, de se faire suivre toute sa grossesse par la même sage-femme : *« Donc j'ai fait ce choix parce que je voulais que...en fait dès le début jusqu'à la fin j'vois la même personne [...], c'est pour ça que j'ai choisi une sage-femme. Donc j'suis allée la voir la première fois à 12 semaines. »* 1.7-10. D'une part, en utilisant un verbe de décision qu'elle répète, elle insiste sur le fait qu'elle sélectionne SA sage-femme, et sur l'importance d'avoir une seule personne pour personnaliser son suivi, accentué par la temporalité marquée.

Il en est de même pour Sarah (C1), qui voit sa sage-femme dès le début de sa grossesse (*« J'l'ai rencontrée dès le deuxième mois de grossesse »* 1.108) : *« j'ai décidé de faire une préparation à l'accouchement avec, ben une sage-femme qui ferait mon suivi de grossesse. »* 1.40-42. De manière similaire, elle marque son choix par l'utilisation d'un verbe de décision.

C'est un peu différent pour Delphine (C2), qui est suivie par sa gynécologue pendant sa grossesse. Cependant, elle sait à quel moment elle peut contacter une sage-femme pour la préparation : *« J'l'ai vue à la visite euh...à la consultation du 4^{ème} mois avec elle. »* 1.24. Nous pouvons dire qu'elle est assez familière du domaine médical car c'est un terme peu connu du grand public.

Nous avons donc vu que trois grands critères permettaient à ces femmes d'être actives dans leur recherche, car elles ont les moyens de naviguer dans le parcours de soins qu'elles comprennent. Mais d'autres critères spécifiques, liés à leur singularité, sont à prendre en compte. Nous allons rapidement les passer en revue.

2. 1. 4. L'influence de l'entourage

Le bouche-à-oreille peut avoir un rôle important pour choisir sa sage-femme. Cette notion est particulièrement marquée chez Laure (C5), qui est influencée par le choix de sa sœur : « *En fait ma petite sœur a des enfants, elle a une sage-femme que je voulais prendre mais cette sage-femme ne prend plus de patientes, donc elle m'a recommandée le cabinet et du coup beh...* » 1.34-36. Elle savait déjà avant de rechercher où elle allait faire sa PNP quelle sage-femme elle choisirait. Elle nous montre là l'intérêt qu'elle portait et la déception qu'elle a de ne pas pouvoir choisir cette sage-femme là, accentué par le « *et du coup* » qui signe la résignation de devoir choisir une autre sage-femme.

Chez Sarah (C1), c'est le choix d'une amie qui a de l'importance : « *Par une amie qui a été la voir.* » 1.219.

2. 1. 5. La comparaison de l'offre

Nous pouvons remarquer que le métier ou le niveau d'étude facilitent la comparaison des différents moyens proposés et modifient la manière de choisir. En effet, Delphine (C2), qui est diplômée de Sciences-Po et a une maîtrise de droit, et Marie (C4) qui est pédiatre, mènent leur choix d'une manière similaire.

Delphine (C2) effectue son choix comme une affaire commerciale, en comparant les différentes offres et en prenant la plus avantageuse et la plus proche de ses demandes. D'un côté, il y a le CHU, connoté de manière négative : « *ça me semblait une organisation trop rigide [...]. Je voyais pas de souplesse, de flexibilité.* » 1.21-23, « *Parce que j'ai quand même demandé au CHU la possibilité de le faire, et c'était pas possible* » 1.26, « *J'ai quand même appelé le CHU* » 1.387. De l'autre, nous trouvons la sage-femme libérale : « *j'ai trouvé cette sage-femme là en libérale* » 1.24, « *elle était très souple* » 1.389. Une comparaison est effectuée, avec comme point principal, la flexibilité, qui lui permet de choisir : « *ça a conclu définitivement l'affaire en faveur de la sage-femme libérale !* » 1.27-28, « *ça a éliminé d'office le CHU* » 1.389.

Marie (C4) mène l'affaire de la même façon mais sur un paramètre différent, le nombre de femmes assistant aux cours. D'un côté, il y a le CHU, dont elle fait ressortir, pour elle, le côté impersonnel de la préparation : « *c'était bien, mais c'était des cours collectifs* » 1.45, « *Bon y a 15 femmes et puis voilà quoi !* » 1.81-82. De l'autre, il y a les sages-femmes libérales qui proposent des

cours avec un nombre de femmes limité : « *c'est sûr qu'à 2 c'était quand même...c'était sympa* » l.82 et « *un petit peu à la carte* » l.52.

Le fait d'être de catégorie socioprofessionnelle élevée leur permet –il d'être plus à même de comprendre le fonctionnement du système de soins, d'être capable de faire des choix en ayant toutes les données pour comparer ? En effet, de part leurs connaissances, elles font apparaître qu'elles maîtrisent le sujet : elles font la différence entre les sages-femmes exerçant en institution et celles exerçant en libéral.

2. 1. 6. Les « attentes »

Après avoir vu les critères qui leur permettaient à chacune d'être actives dans leur choix, nous pouvons nous poser la question de savoir ce qu'elles recherchent en venant à la préparation. Dans nos entretiens, trois raisons sont évoquées de manière singulière, ce qui suppose qu'il y a autant de raisons que de femmes :

- de répondre à la peur liée à l'inconnu de la première grossesse selon Sarah (C1) : « *on est un peu ...ben un peu dans l'inconnu quoi !* » l.165, « *on sait pas trop si c'est normal, pas normal* » l.168.
- la découverte de l'information (C5). En effet, comme c'est son premier, elle nous indique qu'elle ne sait pas ce que c'est : « *je pouvais pas non plus savoir de quoi elle allait nous parler.* » l.315. Elle garde cependant son esprit critique en prenant du recul par rapport à ce qui sera dit : « *Je vais bien écouter, bien enregistrer et après je ferais le tri dans ce que j'ai besoin et voilà. Non mais en fait comme j'ai...enfin c'était la découverte.* » l.314-315. Elle continue à être active même quand elle exprime la manière dont elle agira en préparation.
- Marie (C4) qui a déjà des notions théoriques de par son métier, est plutôt à la recherche d'informations comportementales, d'attitudes à adopter en fonction de la situation : « *voilà moi ce que je voulais, c'était savoir comment souffler et puis après...* » l.130, « *C'que j voulais c'est la pratique ! Et puis voilà, comment gérer la contraction....* » l.173, « *je voulais de la pratique* » l.180. Elle connaît les grossesses, la salle de naissance, les bébés, donc elle est plus en recherche de savoir comment faire une fois le travail commencé. C'est accentué par la répétition d'un verbe de décision « vouloir ».

Après avoir exploré en quoi consistait une démarche active vis-à-vis de la PNP, nous allons nous intéresser aux femmes qui sont plus passives, sans oublier qu'elles ont fait une PNP et donc qu'elles venaient y chercher quelque chose.

2. 2. L' « attitude passive »

Nous avons remarqué que certaines de ces femmes paraissent plus indifférentes dans le choix de leur PNP. A la lumière de nos entretiens, nous pouvons nous poser quelques questions : quel est leur regard sur la profession de sage-femme ? Ont-elles une influence extérieure ? Que recherchent-elles dans la PNP ?

2. 2. 1. Le regard sur la sage-femme

Elles paraissent peu informées sur le rôle de la sage-femme. En effet, chez Nathalie, les sages-femmes ne sont pas personnifiées. Pour en parler, elle utilise le « ils » : « *pour savoir c'qu'ils allaient me dire* », qui désigne le corps médical dans son ensemble. D'un côté, il y a eux qui ont le savoir, de l'autre il y a elle qui ne sait pas. Elle dit également : « *Ils essayaient...* » qui reste impersonnel. Il n'y a pas de véritable relation qui s'établit avec la sage-femme.

Chez Aurélie (C6), la sage-femme prend consistance à partir du moment où elle assiste au cours et découvre ce qu'est une sage-femme pour elle. Elle lui donne alors des compétences : « *Quelque chose de concret avec une personne qui connaît. Mme X, qui est sage-femme, qui sait ce que c'est...* » l.286. La sage-femme devient alors le professionnel qualifié pour la grossesse et la naissance. Avant, Aurélie paraît peu au courant des formes d'exercices des sages-femmes : « *Moi j'conseille aux femmes enceintes d'aller à l'hôpital écouter la sage-femme.* » l.168. Peut-être ne sait-elle pas que des cours peuvent être donnés en libéral ?

Le lieu où est faite la PNP modifie probablement la démarche des femmes. En effet, en institution, les cours sont attribués en fonction des disponibilités et non en fonction des sages-femmes. De plus, la première séance peut être effectuée par une sage-femme et les cours par une autre, en voyant une troisième sage-femme pour les consultations, comme c'est le cas d'Aurélie (l.254-256).

Parfois il arrive que ce soit la même sage-femme. C'est le cas par exemple pour Julie (C7). Elle a donc vu cette sage-femme pour les consultations et pour la préparation : « *c'était la même !* » l.50, pourtant nous ne sentons pas de démarche pour choisir le professionnel avec lequel elle fera sa préparation. Néanmoins, nous comprenons que sa grossesse fut suivie par cette sage-femme dès le début : « *j'ai été arrêtée euh...vers le 6^{ème} mois. Enfin la sage-femme voulait m'arrêter avant mais c'est moi qu'avais refusé !* » l. 5-6. Cela indique qu'elle situe un peu en quoi consiste le métier.

La sage-femme paraît avoir moins d'importance et moins de place dans leur préparation, ce qui explique probablement leur positionnement.

2. 2. 2. L'influence de l'entourage

L'entourage est présent, comme pour le cas des femmes plus actives, mais les informations qu'il transmet ne sont pas assimilées de la même façon. En effet, dans le cas de Nathalie (C3), elle est dans l'attente des informations, elle ne va pas les chercher. Ainsi, elle commence tardivement sa préparation parce que sa gynécologue ne l'avait pas informée avant. De plus, son choix est fait en fonction de la proximité et de la fiabilité selon elle : « *c'est des sages-femmes libérales, parce que j'ai des amies qui connaissaient et elles sont à côté de chez moi.* » 1.6-7, le « *parce que* » explique pourquoi elle a fait ce choix. Chez Aurélie (C6), l'influence vient de sa sœur qui a accouché au CHU : « *elle m'a dit : « Faut les faire ! C'est que du bien, du bonus ! Faut vraiment les faire ! » »* 1.334. Sa sœur en utilisant l'impératif, ne lui ordonne pas de faire les cours, mais lui conseille fortement. Si sa sœur ne les avait pas faits ou si sa gynécologue ne lui en avait pas parlé, nous pouvons nous poser la question de savoir si elles les auraient faits.

2. 2. 3. Les « attentes »

Ces femmes mettent en avant la notion qu'elles sont dénuées d'expérience et la peur de l'inconnu lié à la première grossesse. Nous le retrouvons chez Nathalie (C3) : « *c'est vrai que, y a des questions qu'on se pose sur...ben pour un premier, on sait pas trop où on va !* » 1.8-9, « *j pense que le but de cours, c'est plus pour l'appréhension en fait.* » 1.119 et chez Aurélie (C6) : « *moi ça m'a bien préparé parce que c'est le premier.* » 1.28, « *C'est l'inconnu ! C'est vraiment l'inconnu.* » 1.720.

Cependant, nous retrouvons chez Nathalie (C3) de la curiosité : « *J'y allais justement pour savoir c'qu'ils allaient me dire quoi !* » 1.15.

2. 3. La comparaison

Après avoir essayé d'établir un profil des femmes actives et des femmes passives, nous pouvons essayer de les comparer pour voir ce qui les différencie et ce qui les rapproche.

Au sens large, nous pourrions penser que la catégorie socioprofessionnelle (PCS) influence sur le comportement. Il est vrai que les deux femmes venant d'une PCS élevée sont des femmes entreprenantes pour leur PNP.

Nous pouvons également remarquer, que dans l'échantillon l'âge influe sur le comportement. En effet, les femmes d'un âge supérieur à 30 ans se retrouvent à agir et à décider pour leur PNP. Etant d'un âge plus mûr, peut-être se connaissent-elles mieux ? Peut-être savent-elles plus ce dont elles ont envie ? Peut-être ont-elles des grossesses plus attendues et désirées qui induisent qu'elles se sont plus renseignées au préalable ?

Prenons comme exemple, Nathalie (C3) et Laure (C5). Elles sont d'un niveau d'étude identique : l'une à un BTS de comptabilité et l'autre un BTS et travaille comme assistante de direction. Elles ont le même âge, font toutes les deux leur préparation chez des sages-femmes libérales. Elles y recherchent la même chose c'est-à-dire de l'information puisque c'est leur première grossesse. Cependant, comparons leur façon de le formuler. Nathalie dit : « *J'y allais justement pour savoir ce qu'ils allaient me dire quoi !* » 1.15 tandis que Laure le formule comme : « *je pouvais pas non plus du tout savoir de quoi elle allait nous parler* » 1.315. Nous nous apercevons que dans un cas, Laure s'est appropriée la préparation par la sage-femme, qualifié par le « elle » qui alors que Nathalie reste impersonnelle en utilisant le « ils ».

Qu'est ce qui fait que dans un cas l'une soit active et l'autre passive ? Accordent-elles une importance différente à la PNP ? Quoi qu'il en soit les deux ont fait la démarche d'y assister. Nous pouvons émettre l'hypothèse que la différence de comportement est induite par leur positionnement par rapport au milieu médical.

3. La perception de la préparation à la naissance et à la parentalité

Qu'apporte la PNP à ces femmes ? Comment comprennent-elles et s'approprient-elles ce qui y est dit ? La PNP leur donne-t-elle une certaine norme par rapport aux comportements acceptables dans notre société ? Nous pouvons nous demander si la PNP ne symbolise pas un certain schéma de pensée autour de la naissance, spécifique d'une culture ou d'une société donnée. Cela pourrait la rendre inaccessible ou inadapté en fonction des à priori ou de la culture de certaines femmes. Aurélie (C6), originaire du Sénégal, fait ressortir cette idée en disant : « *J'ai des copines qui ont accouché, qui ont pas eu les cours de préparations : « C'est des trucs de blancs ! » Moi, j'ai un bac +4, donc voilà, y a des choses, je passe derrière, je sais très bien que c'est pas des trucs de blancs !* » 1.292-294. Cette citation relève deux points importants : d'une que la PNP est peut être assimilée à une culture donnée. Ici, il s'agit de la culture occidentale par rapport à la culture africaine. Et de deux, que le niveau d'éducation joue un rôle important dans la manière de situer la préparation. Voyons maintenant comment ces femmes qui ont fait une préparation l'ont vécu et se la sont appropriées.

3. 1. La préparation à la naissance et à la parentalité, une formation ?

L'éloignement géographique des familles, et l'aseptisation des paroles, induisent que la transmission transgénérationnelle est beaucoup moins présente. De ce fait, les femmes ont moins accès à ce savoir théorique et pratique tiré d'une expérience familiale, la PNP paraît pallier à ce

manque. Mais comment le vivent-elles ? Deux cas de figures paraissent émerger de nos entretiens : celles qui le vivent comme un apprentissage et celles qui la transforment en une formation.

3. 1. 1. L'apprentissage d'un savoir

Pour certaines femmes, la PNP peut être vécue comme un apprentissage. C'est le cas notamment pour Nathalie (C3), qui paraît se justifier de ne pas savoir puisqu'elle répète plusieurs fois : « *ça je savais pas ça ! Je savais pas* » 1.95, « *Je savais pas moi. Je croyais* » 1.137. Cela donne une impression de toute puissance du savoir médical face à elle qui ne connaît pas. De plus, elle insiste en disant : « *on a eu l'allaitement, des cours...Après c'est vrai que c'est un peu théorique.* » 1.77, « *On en a parlé mais c'est vrai que c'est théorique.* » 1.130. Par l'utilisation du « on », elle met du recul par rapport à sa présence en cours et elle se positionne en spectatrice nous montrant ainsi que les cours d'enseignement ont peu d'intérêt pour elle.

Ce vécu scolaire de la formation est beaucoup plus marqué chez Laure (C5). En effet, nous retrouvons la notion de cours scolaires dans lesquels il peut y avoir un jugement de la part des autres participants. C'est fortement marqué lorsqu'elle parle du cours qu'elle a eu seule avec son conjoint : « *Et vraiment pendant une heure, elle était avec nous deux, enfin tout seul quoi ! Donc ça c'était sympa aussi. Ça évite les cours où elle est éparpillée, du coup là on peut vraiment parler. En plus ça permet de poser des questions sans être gêné par d'autres personnes, donc sympa.* » 1.204-206. Elle sous-entend que dans les autres cours, elle ne pouvait pas exprimer ce qu'elle souhaitait, probablement par crainte d'être jugé par les autres mamans présentes ou parce que la sage-femme ne pouvait pas être attentive.

Certaines femmes apprécient moins les cours théoriques en groupe.

3. 1. 2. Une transformation de la préparation à la naissance et à la parentalité

A l'inverse, pour certaines femmes, la PNP prend l'aspect d'une formation par la manière dont elles l'intègrent et la façon dont elles nous la relatent. En effet, nous avons retrouvé des termes très scolaires pour caractériser les cours de préparations.

Chez Delphine (C2), elle se positionne dans une situation d'étudiante, qui assiste à un cursus et qui à la fin a un examen : l'accouchement. Cela transparaît dans le langage utilisé : « *j'aurais pas pu intégrer, ou retenir, ou euh...D'ailleurs j'ai oublié plein de choses...forcément !* » 1.35, « *c'est la concentration en fait qui était dure* » 1.47. Elle fait apparaître la notion de mémorisation, applicable à n'importe quel type de cours. De plus, il y a une comparaison par rapport aux autres personnes assistants aux cours : « *Donc je me suis retrouvée avec des gens qui avaient fait tous...tous les cours précédemment. Et nous on était complètement vierge sur le sujet.* » 1.59-61. Il y a comme un complexe d'avoir un peu de retard sur les autres par rapport au « niveau »

du cours. Or, la PNP n'est pas là pour évaluer la performance, la compétence par rapport au sujet. La PNP la prépare donc à l'examen qu'est l'accouchement : « *Mais en fait c'est hyper compliqué d'accoucher ! Ça n'a rien de naturel ! C'est technique ! On n'y arrivera jamais !* » 1.62-64. Nous retrouvons la même notion un peu plus loin : « *C'est technique ! C'est comme aller faire une compète de gym ! On doit s'entraîner !* » 1.183. Ainsi, pour elle, la PNP sert d'entraînement avant le grand saut final, et si elle ne s'entraîne pas suffisamment, elle va échouer, retranscrit par « *On n'y arrivera jamais !* » 1.64.

Nous retrouvons la même notion chez Marie (C5), à la différence près, que du fait de sa profession de pédiatre, il y a comme une pression par rapport à l'image qu'elle doit conserver, une peur du jugement par les autres professionnels : « *Moi j'avais eu une fuite urinaire, donc j'avais cru rompre, [...]. Et puis on passe pas 3h aux urgences surtout quand un pédiatre s'est fait pipi dans la culotte !* » 1.211-213. De ce fait, cela explique pourquoi l'idée de la compétence est présente, induisant une assimilation des données de cours de manière scolaire : « *bon on avait bien travaillé* » 1.123, « *Donc c'était bien clair dans ma tête : comment faire pour pousser, comment tenir mes jambes ...* » 1.127, « *moi j'arrivais pas trop à gonfler le ventre* » 1.191, « *elle m'disait que c'était bien.* » 1.192. Nous retrouvons l'évaluation par le professionnel de ce qu'elle arrive à faire ou pas, qui la conforte sur ses capacités. Il y a cependant un paradoxe entre ce qu'elle nous dit et la manière dont elle agit : « *C'est pas un enseignant qui donne un cours à un élève !* » 1.526. Pourtant, lorsque nous observons la façon qu'elle a d'assimiler les notions, nous nous rendons compte qu'elle agit comme une élève.

Il y a une volonté de maîtrise théorique du processus d'accouchement chez ces deux femmes. Paradoxalement, ce sont les deux femmes de l'échantillon, avec des diplômes supérieurs importants et qui ont déjà des connaissances dans ce domaine.

3. 2. Le partage d'expérience

Avant le contenu des cours, nous avons pu remarquer que le point essentiel relevé par les femmes, est la possibilité de partager et d'échanger avec d'autres femmes enceintes. Cela leur permet soit de se créer un groupe d'identification, soit d'apprendre de leur expérience. Si cela est valable pour les femmes, il en serait, selon elles, de même pour les hommes.

L'expérience des autres femmes est très importante pour celles qui attendent leur premier enfant. Elles sont dans l'inconnu et le fait de partager permet de rétablir les rumeurs de l'entourage. Sarah (C1) le met particulièrement en valeur : « *on rencontre d'autres couples qui vivent une histoire un peu parallèle...donc, du coup, euh, on a pris...Ben je vois, on était trois couples... C'était marrant parc'que nous, premier, un autre c'était son deuxième et l'autre le troisième. Et euh, chaque fois c'était des grossesses différentes, des expériences différentes, donc super intéressant.* » 1.59-62. Elle et son mari, désignés par le « on », ont pu s'enrichir grâce à l'expérience

des autres femmes, d'une part sur le déroulement de l'accouchement qu'elles avaient déjà vécu, mais surtout sur les détails pratiques qu'elles apportaient : « *on avait discuté, ben justement quand on était en couple de...de justement que chacun donne son avis des choses utiles.* » 1.99-100, « *Après bon l'accueil du bébé, c'est : est-ce qu'il y a tout à la maison ? Donc le lit, le machin, les trucs à acheter, à ne pas acheter euh...euh...Par exemple, tout bête, on a fait un débat sur les biberons en verre,...en plastique* » 1.392-394. Le cours prend alors la forme d'une discussion, créant une dynamique de groupe qui permet à chacun de donner son avis. La sage-femme est peu présente, où alors plutôt dans son rôle de femme que celui de professionnel.

Laure (C5) l'évoque en disant : « *On papotait, on échangeait nos sensations, nos expériences...* » 1.77 et « *c'était leur 2^{ème}, donc, quand on a un premier, c'est sympa d'avoir l'expérience de celles qui en ont plus.* » 1.80. Pour elle, l'expérience qui se transmet dans les cours est aussi importante que le contenu des cours.

Pour Julie (C7), ces échanges lui ont permis de se rassurer en se créant un groupe d'identification auprès des autres femmes enceintes : « *Même de pouvoir parler avec les autres femmes qui étaient là ! C'est vachement bien aussi parce qu'on voit, beh que on n'est pas toute seule à se poser les mêmes questions, que celle d'en face elle a des contractions comme moi, tout ça !* » 1.118-121. Elle rapproche ce qu'elle voit et entend de ce qu'elle vit et cela contribue à la rassurer sur ce qui est normal.

Si le partage d'échanges est riche pour ces femmes enceintes, il l'est aussi pour leur conjoint, qu'il s'agisse d'échanges avec les autres femmes ou avec les autres conjoints. Ce sont les femmes elles-mêmes qui nous le relatent.

Pour le conjoint d'Aurélien (C6), le point fort du cours réside dans le partage d'expérience et d'idées. Il y a tout d'abord celui de la sage-femme à laquelle il attribue des compétences : « *une personne qui connaît. Mme X, qui est sage-femme, qui sait ce que c'est* » 1.286. Ensuite, il y a celui des autres femmes : « *en écoutant les femmes qui avaient déjà accouché, qui ont leur expérience, qui savent déjà ce que c'est* » 1.174. Le cours prend donc lui aussi la forme d'une discussion : « *chacun met ses idées et y a une discussion effectivement qui permet de...d'avoir un échange et de savoir exactement « à quoi s'attendre »* » 1.288-290. Ainsi, l'expérience des unes associée au savoir de la sage-femme permet d'appréhender en étant le plus proche de la réalité.

Pour d'autres conjoints, la PNP leur a permis de se créer un groupe d'identification auprès des autres hommes afin de se rassurer. Pour le conjoint de Sarah (C1) : « *c'était surtout pour voir avec les autres comment c'était. Si c'était euh ...Parce que lui...la question souvent c'était : « est-ce que c'est normal que je me pose autant de questions par rapport à ce qui se passe ? ». Et de voir que les autres papas, ben, oui, ils se posaient les mêmes questions.* » 1.264-267. Il venait pour se rassurer sur la normalité de ce qu'il ressentait. Il en va de même pour le conjoint de Marie (C4), elle l'évoque : « *puis voir les autres pères aussi comment ils étaient* » 1.482.

Le point que nous aimerions soulever, en comparaison avec la manière dont elles abordent la PNP, est que les femmes ayant transformé la PNP en une formation, ne mettent pas en avant les échanges avec d'autres femmes. Elles l'évoquent simplement. Comme Delphine qui nous dit : « *on parle entre nous* » l.400, mais qui ne l'utilise pas dans le sens des échanges, seulement pour nous montrer qu'elle n'était pas gênée par les groupes fluctuants. Marie (C4) nous dit : « *Ça permet aussi de créer des liens un petit peu plus simples...quoi voilà, de dire ...voilà, elle aussi elle a son expérience qui était intéressante parce que beh elle avait déjà accouché de fait, donc c'est quand même intéressant.* » l.420-422. Elle paraît montrer que la PNP lui a permis d'être ce qu'elle était et non ce que l'entourage attend d'elle.

3. 3. Les informations comportementales

3. 3. 1. Exprimées

Nous avons fait apparaître précédemment que les femmes mettaient en évidence l'inconnu lié à une première grossesse. Elles se posent donc des questions et vont chercher des informations pour y répondre. Comme le dit Sarah (C1) : « *on sait pas trop si c'est normal, pas normal euh...* » l.168. Donc elles sont dans l'attente que la sage-femme les rassure sur leurs capacités et leur donne les moyens d'agir correctement.

En effet, pour Sarah (C1), elle vient chercher des informations qui l'aideront pour le jour de l'accouchement : « *comment gérer les contractions, comment gérer la maman en cas de contraction...* » l.67, « *C'était surtout savoir gérer les contractions* » l.296. Elle souhaite apprendre comment se comporter face à la douleur, par des explications pratiques.

Il en est de même pour Marie (C4). De part sa profession, elle connaît la théorie et souhaite acquérir les moyens d'avoir la bonne attitude en salle de naissance : « *moi ce que je voulais, c'était savoir comment souffler* » l.130, « *C'est que j'avais c'est la pratique ! Et puis voilà, comment gérer la contraction....* » l.173, « *quand est ce qu'il faut pousser, est-ce que je vais réussir à pousser* » l.203. Dans ces citations, elle nous exprime clairement son souhait puisqu'elle utilise de manière répétée le verbe « vouloir ». De plus, elle nous indique qu'elle voulait également être rassurée sur ses capacités.

Julie (C7) a également les mêmes besoins mais pas dans le même domaine : « *Est-ce que je vais réussir ? Est-ce que je vais réussir à faire un biberon ?* » l.116. En effet, ces craintes et ses besoins d'informations sont plus centrés sur l'enfant à venir.

Nous pouvons ressortir de ces citations un souhait de la part de ces femmes d'acquérir des codes, des attitudes leur permettant d'adopter le bon comportement pour l'accouchement.

3. 3. 2. Apportées

Ces femmes ont reçu des informations qu'elles ont intériorisées et apprivoisées selon ce que la sage-femme leur a dit. Nous pouvons remarquer qu'elles font ressortir des messages simples qu'elles ont intégrés. Le principal message qu'elles mettent en avant est l'autonomie. Les sages-femmes leur apportent des informations pratiques pour qu'elles aient les moyens de prendre leur décision elle-même face au monde médical. Aurélie (C6) qui est peu familière de ce monde nous l'explique : *« avec elle, on nous force pas à faire quelque chose on va dire ! On nous force pas à accoucher comme ça et pas autrement ! »* 1.520 et *« De dire ce qu'on veut, si on veut accoucher à 4 pattes, même si ça plaît pas ! De faire comme on le sent. Et c'est vrai que voilà, si on fait comme on le sent, on a moins mal »* 1.531-532. Par le « on », elle désigne les femmes enceintes en général, son mari et elle-même. Cela fait partie des informations que leur donne la sage-femme, qu'elle s'approprie et qu'elle utilisera le jour venu.

Nous retrouvons la même chose chez Marie (C4), qui elle évolue dans le domaine médical : *« elles voulaient vraiment qu'on soit autonome, pour qu'on puisse essayer de réagir à ce qui se passe quoi ! Plutôt que de prendre les choses...enfin voilà quoi ! A nous dire : « Voilà, vous arrivez, vous savez pousser, vous savez un peu comment vous positionnez, vous savez qu'il faut souffler...bon ben après voilà ! »* 1.399-402.

La préparation leur apporte également des notions qui les aident à prendre des décisions, notamment en ce qui concerne le début du travail : *« Au cours, ils disent tout le temps : « Dès que vous avez des contractions pendant 2 h, vous y allez. »* 1.557 (C4). La PNP les informe sur les possibilités du suivi post-natal afin qu'elles sachent vers qui elles peuvent se tourner. C'est flagrant dans le cas de Nathalie (C3) :

« Et puis je sais que, enfin j'savais...Elle disait...Elles font aussi euh...euh...comment...beh pour le suivi en fait. Elles le font aussi. Je savais pas moi. Je croyais qu'il fallait qu'on aille euh...

Q : A la PMI ?

I : *Voilà ! Et en fait euh, on n'est pas obligé, on peut aller là-bas et c'est elles qui peuvent faire le suivi.* » 1.135-141.

Nous voyons bien l'évolution de l'information par l'évolution de la conjugaison du verbe « savoir ». La PNP lui a permis de se renseigner et lui a donné les moyens de savoir où s'adresser après la naissance du bébé.

Comme il est prévu dans le document de la HAS, des séances post-natales peuvent être mises en place, pour le suivi d'allaitement par exemple. Dans nos entretiens, nous pouvons remarquer qu'elles sont prévenues de la possibilité de ces séances. En effet, Delphine (C2) nous le confirme : *« j'ai un allaitement qui a été assez compliqué et que j'ai vraiment envie d'allaiter en exclusif jusqu'au 6^{ème} mois, j'aimerais bien mettre toutes les chances de mon côté, parce qu'elle fait du suivi aussi. »* 1.563-565. On retrouve la même chose chez Marie (C4) : *« elles proposent de faire les passages à domicile pour suivre le poids des enfants »* 1.490.

Il est intéressant de remarquer que toutes parlent de la même sage-femme entre celle qui a suivi leur PNP et celle qui s'occupera du suivi post-natal. Il y a peut-être une importance du suivi personnalisé et d'un point fixe du professionnel ? Les femmes qui ont suivi leur PNP en institution, ne parlent pas du suivi post-natal, car celui-ci n'est alors pas possible avec la même sage-femme. La PNP comprend seulement l'entretien individuel du 4^{ème} mois ainsi que les séances prénatales.

Après avoir essayé de voir comment elles avaient perçu et réutilisé la PNP, intéressons nous maintenant d'un peu plus près au contenu des séances.

3. 4. L'entretien individuel

L'entretien individuel, première séance de PNP est de préférence effectué au début de la grossesse avec pour objectif de repérer les éventuelles vulnérabilités. C'est le cas pour Delphine (C2) qui était informée de la possibilité d'effectuer cet entretien : *« J'l'ai vue à la visite euh...à la consultation du 4^{ème} mois avec elle. Parce que je l'ai contactée suffisamment tôt pour pouvoir le faire avec elle »* 1.24-26. Pour elle, celui-ci a été bénéfique, car le contexte de la grossesse (le papa était loin géographiquement) faisait qu'elle avait du mal à se l'approprier : *« l'entretien du 4^{ème} mois, le cours d'allaitement du mois de juin ont permis d'émailler, d'avoir deux temps comme ça un peu fort, où euh...j'étais obligée de revenir dans cette grossesse là. »* 1.372-374. L'entretien lui a permis de prendre conscience tôt de sa grossesse comme si le reste du temps, elle n'était pas enceinte.

Cependant, l'entretien peut être perçu d'une manière différente, particulièrement si la sage-femme suit également la grossesse. En effet, pour Sarah (C1) le but de cet entretien est de rencontrer le papa et de poser les questions : *« le premier c'était l'entretien où on a posé plein de questions »* 1.246. Le « on » permet d'inclure le père dans cet entretien. Laure (C5) voit les choses d'un œil différent : *« comme j'suis venue assez tôt, du coup ça servait à rien, on l'a sauté celui-là, parce que bon au bout de 8 mois, on commence à se connaître ! Elle connaissait mon mari »* 1.214-215. Elle signifie qu'elle sait que l'entretien doit se faire tôt dans la grossesse, que le but est d'apprendre à se connaître pour la suite de la préparation. Elle insiste sur le fait qu'il ait peu d'importance pour elle.

Parfois, il peut être fait tardivement dans la grossesse. Cela peut être lié à un manque d'information comme c'est le cas de Nathalie ou parce que la décision de faire la PNP s'effectue en fin de grossesse, comme pour Marie (C4). Après avoir revu brièvement ses antécédents médicaux, il lui a permis de parler de son ressenti : *« je lui ai racontée un peu ma grossesse »* 1.341, ainsi que de planifier la préparation en fonction de ce qu'elle souhaitait : *« le premier entretien, beh on a vu qu'on pouvait quelque chose un petit peu à la carte. »* 1.51.

Les femmes ayant fait la préparation au CHU ne mentionnent pas le premier entretien. En effet, en institution, celui-ci peut être effectué par une personne différente de celle qui pratique la PNP. Elles n'ont donc peut-être pas fait le lien et ne le considère pas comme la première séance de PNP.

Dans l'ensemble, elles paraissent peu informées des enjeux de cet entretien et de son utilité. De plus, ces femmes qui ont eu accès à l'entretien du 4^{ème} mois, n'avaient pas de réelles vulnérabilités qui nécessitaient un suivi spécialisé. Nous pouvons nous demander si les femmes bénéficiant et assistant à la PNP sont réellement celles qui en besoin ?

3. 5. L'appropriation du contenu

Ces femmes paraissent s'approprier plus facilement de ce qui est concret et ce qu'elles peuvent remettre en pratique pendant la grossesse. En effet, il peut s'agir de positions pour soulager comme nous le dit Nathalie (C3) : « *y a certaines positions où euh...pour soulager le dos ouais, c'était pas mal quand même !* » 1.30, ou que l'on peut réutiliser dans la vie quotidienne comme c'est le cas de Julie (C7) : « *L'oreiller entre les jambes, alors ça c'est génial ! Ça c'est clair qu'c'est vachement bien ! [...]* Euh si sur les toilettes ! Ça aussi la position sur les toilettes alors ça c'est clair que ça aide bien ! » 1.96-98. Elle les associe à des qualificatifs positifs pour bien insister sur l'efficacité. Il en est de même pour Aurélie (C6) : « *tout ce qui peut nous aider à contrôler la douleur, même pour marcher tranquillement, pour marcher dans les derniers mois de grossesse, comment faire pour pas être trop fatiguée, pour être en forme.* » 1.271-273.

4. La mise en application

4. 1. Se rassurer

Pour la grossesse d'un premier enfant, les femmes sont inquiètes car c'est l'inconnu. C'est un processus qui les touche directement dans leur intégrité corporelle sur lequel elles ne peuvent avoir aucune maîtrise. M. Bydlowsky décrit un état psychique, spécifique de la grossesse qu'elle nomme : « transparence psychique » où des fragments d'inconscient reviennent facilement à la conscience [23]. Ainsi, l'inquiétude peut être présente, car la grossesse les renvoie à leurs peurs et à leur propre relation avec leurs parents. La PNP permet de rassurer ces femmes en leur apportant des réponses selon leurs appréhensions.

4. 1. 1. Au sein de la préparation à la naissance et à la parentalité

- Le rétablissement de la « vérité »

Dans la première partie, nous avons vu le regard que ces femmes portaient sur le professionnel de la PNP, en l'occurrence la sage-femme : celle qui sait et qui dit vrai. Mais peut-être est-ce dû à notre position de future sage-femme ? Ces femmes, primipares, ne savent pas comment cela va se passer. Elles ont donc le réflexe de chercher de l'information : dans les médias, sur internet, dans l'entourage... L'entourage qui à cette période de la vie d'une femme, ressent le besoin de partager sa propre expérience. Cependant, ces femmes ont tendance à ne conserver que les choses négatives, qui les confortent probablement dans leurs craintes. La PNP permet de pondérer et de rétablir l'exactitude des dires.

C'est particulièrement le cas d' Aurélie (C6), pour qui la préparation à rectifier les « on-dit » qui étaient source d'inquiétude : *« la césarienne, voilà c'était pas non plus...par rapport à la coupure, j'pensais qu'on ouvrait le ventre comme ça (elle montre son ventre de haut en bas). C'est hallucinant, les gens quand ils voient la ligne sur le ventre : « Oh tiens, tu as le trait noir, t'es bien prête pour la césarienne ! ». J leur dis : « Pourquoi ? ». Donc voilà, on entend de tout par contre, on entend vraiment de tout ! Moi j'conseille aux femmes enceintes d'aller à l'hôpital écouter la sage-femme. »* l.164-169. Nous sommes là dans l'irrationnel. En effet, une pigmentation plus foncée de la peau, décrite par « le trait noir », est un signe de césarienne. Comme elle le dit elle-même, elle ne comprend pas d'où provient cette croyance. Nous retrouvons également un fantasme, une image qu'elle se fait d'un acte médical : il faut faire une grande ouverture pour sortir le bébé du ventre de la mère. Elle insiste sur l'aberration de tout ce qu'elle peut entendre pendant sa grossesse, en intensifiant son propos par « vraiment » et en répétant deux fois la même syntaxe. Nous assistons à l'évolution de ce qu'elle apprend par les différents temps utilisés : le passé pour indiquer ce qu'elle pensait avant la PNP et le présent qui montre une rectification par le professionnel de santé.

Nous retrouvons une construction similaire quand elle nous parle de son inquiétude par rapport à son bassin : *« Mme X avait bien expliqué : « Le bassin s'ouvre, les Africains vous avez les bassins plus étroits que nous et pourtant ça passe. ». Elle m'dit : « Allez jusqu'au bout, si ça passe pas, mais autrement y a pas de raison. » Parce que moi, j'ai toujours eu...j'ai toujours eu peur aussi, parce qu'on m'a toujours dit : « Vous avez un bassin qui est très très petit et tout. » On me l'a souvent répété à chaque fois que j'allais voir la gynéco ! Donc ça m'a un peu inquiétée ! »* l.410-415. Elle a peur que le bébé ne puisse pas passer par voie naturelle et marque son inquiétude par l'usage répété de superlatifs. Mais la sage-femme a permis de minimiser sa crainte et nous

pouvons le repérer par la contradiction entre l'insistance des superlatifs et le « un peu » qu'elle utilise.

Nous pouvons repérer que la PNP a laissé entrevoir une vérité par rapport à la réalité qui l'a rassuré. Mais finalement c'est l'entourage qui avait raison.

- L'information pratique

Pour certaines de ces femmes, l'apprentissage d'un savoir pratique permet de diminuer l'appréhension pour le jour de l'accouchement. Pour Delphine (C2), cela concerne la respiration liée à l'arrivée des contractions : « *les cours ont eu une utilité. Déjà pour la respiration, et le fait de ne pas appréhender, de ne pas être prise de cours.* » 1.85. Elle était informée de la surprise qu'on pouvait avoir lors des premières contractions. Pour Marie (C4), la pratique de la respiration, corrigée et approuvée par la sage-femme la rassure sur ses capacités pour le jour de l'accouchement : « *Là, elle m'disait que c'était bien. Je savais que quand j'soufflais, j'arrivais à peu près à...donc j'suis arrivée à peu près rassurée.* » 1.192. Pour Julie (C7), il s'agit des positions à prendre pour diminuer et mieux gérer la douleur : « *ça rassure beaucoup aussi de savoir qu'on peut faire certains mouvements pour faire passer la douleur.* » 1.65. En leur apportant un savoir théorique de la pratique, mis en application en dehors du contexte de l'accouchement, elles partent un peu rassurées en ayant l'impression d'avoir les moyens pour maîtriser le jour J.

- L'information théorique

Les cours sont un moment où elles peuvent poser leurs questions à un professionnel qui connaît et qui leur donnera une information avérée. C'est ce que met en avant Julie (C7) : « *les cours rassurent, rassurent beaucoup, on peut poser vraiment les questions qu'on veut, c'est vraiment bien quoi !* » 1.14. Elle intensifie son propos par l'utilisation du « vraiment » et par la répétition du verbe « rassurer ». Nous retrouvons la même chose chez Nathalie (C3) : « *les cours permettent de répondre à pas mal de questions. Et ça permet de moins stresser je pense. Enfin moi, j'ai moins stressé !* » 1.9. Elle indique son opinion par rapport à son ressenti.

Pour Laure (C5), elle a été marquée par le cours sur l'accouchement difficile : « *Parce que quand on parle de ventouse, de trucs comme ça, on espère qu'on n'y aura pas droit quoi ! C'est quand même assez gore, faut le reconnaître ! Et euh...mais bon c'est intéressant aussi euh, parce que le jour J on est content de savoir si ça se passe bien ou pas bien quoi ! Donc c'est important aussi d'être informé !* » 1.91-94. Même si elle n'est pas directement présente sous la forme du « je », elle a quand même intériorisé le contenu du cours, car elle se positionne dans l'émotionnel. Il y a un paradoxe entre l'utilisation de termes imprécis « trucs comme ça » pour parler d'actes tels que les forceps, la césarienne, qui ont tendance à minimiser l'importance qu'elle pourrait leur donner et l'emploi du mot « gore », généralement réservé pour les films d'horreurs et la fiction. L'information donnée n'est pas toujours facile à intégrer. Le cours lui a donc donné les moyens de pouvoir « apprivoiser » les actions de la salle de naissance et leurs indications.

4. 1. 2. Mise en application pratique

- Les notions pratiques

Les notions, qu'elles soient pratiques ou théoriques leur permettent d'arriver plus sereines à l'accouchement. Voyons comment elles les ont intériorisées et réutilisées pour les aider pendant le travail. Elles peuvent leur permettre de prendre la décision de savoir comment déterminer si elles sont en travail. Pour Laure (C5), ce fut les contractions : *« la veille, j'ai attendu d'avoir des contractions tous les 3-4 minutes, vraiment bien fortes ! Et du coup euh, du coup beh on m'a gardée »* l.223-224. Elle nous montre bien que c'est elle qui agit par le « je », et insiste sur le fait qu'elle a pris la bonne décision par la répétition deux fois de suite de « du coup ». A l'inverse, même si la théorie est présente, le ressenti prend le dessus pour la décision finale. Julie (C7) en parle aussi pour les contractions : *« j'ai commencé à en faire toutes les 5mn, donc là, c'est ce qu'on avait appris aux cours, d'attendre au moins 2h. On attend un petit peu et là j'avais vachement mal quoi ! Et pis, ça commençait à être toutes les 3mn ! Donc on est parti euh...on est parti au bout d'1h15 quoi ! »* l. 29-31. Elle a intériorisé une notion apprise en cours mais a aussi été capable de modifier son comportement en fonction du ressenti qu'elle avait. Aurélie s'est servie d'une autre notion pour déterminer si elle était en travail par rapport à ses contractions : *« j'ai pris le bain comme l'a bien expliqué X, pour voir si c'était vraiment un faux travail ou le travail. »* l.48. Elle fait référence à la sage-femme pour montrer qu'elle l'a appris en cours. Nous voyons donc que la PNP par les informations qu'elle lui a apportées, lui permet d'avoir les moyens de prendre ses bonnes décisions.

Certaines notions peuvent les aider pour l'accouchement. Dans le discours de Marie (C4), la poussée est omniprésente. Pédiatre, elle a travaillé en salle de naissance et a vu des accouchements difficiles. Elle nous le relate en ces termes : *« J'étais contente parce que j'en ai vu des femmes qui pouvaient pas pousser parce qu'elles étaient trop fatiguées, ou des copines à qui on a dit : « Maintenant vous poussez ou c'est les forceps ! » C'est un peu flippant quand même ! »* l.320-323. C'est pourquoi l'apprentissage de la poussée lors de la PNP est très important pour elle : *« Et puis la poussée, on avait vu la poussée à l'expiration et la poussée bloquée. Donc là c'est vrai que j'ai fait la poussée bloquée et puis ça c'est bien passé quoi ! Donc c'était bien clair dans ma tête : comment faire pour pousser, comment tenir mes jambes ... ça on avait bien vu ensemble. Et c'est vrai qu'à la poussée, j leur ai dit : « Voilà comment j'ai appris... » et elles m'ont dit : « Beh c'est très bien ! Continuez comme ça ! » Donc ça j'étais assez contente... »* l.125-130. Dans ce passage plusieurs idées sont à remarquer :

- elle répète « avoir vu » deux fois de suite associé à l'utilisation d'un superlatif « bien » la deuxième fois pour insister sur l'utilité de ce qu'elle a appris en PNP. C'est grâce à cet apprentissage qu'elle a su faire lors de l'accouchement.

- la répétition marquée du mot « poussée » qui connote l'importance de cette phase de l'accouchement pour elle. De plus, elle a bien intériorisé les deux types de poussées enseignées et sait les remettre en pratique.

- il y a un changement de positionnement. Lorsqu'elle parle du cours, elle intègre également les sages-femmes par le « on », puis quand elle se retrouve à le mettre en pratique, c'est elle qui agit par le « je » montrant qu'elle a intégré et réutilisé ces notions.

- Le « donc » indique que parce qu'elle s'était entraînée en PNP, elle a pu le refaire et ça s'est bien passé.

Ainsi, la PNP leur revient à l'esprit lorsqu'elles sont amenées à vivre des situations qui font appel à des points précis de celle-ci (le bain, les contractions, la poussée...).

- La référence à la PNP

Marie (C4) nous explique comment tout au long du travail, elle a fait le lien entre ce qu'elle avait pu expérimentée en PNP et ses actions en salle de naissance : « *on avait vu les positions sur le côté, donc au début elles m'ont mis sur le côté les filles.* » 1.89, « *on avait vu vendredi qu'on pouvait avoir mal au dos et moi j'avais très mal dans le dos !* » 1.97, « *il me massait bien le dos pendant les contractions ; et c'est vrai qu'on avait vu ça vendredi, que le mari pouvait masser le dos et donc il avait déjà un peu repéré les points* » 1.102, « *on avait vu la poussée à l'expiration et la poussée bloquée. Donc là c'est vrai que j'ai fait la poussée bloquée* » 1.125. Ces citations sélectionnées et regroupées nous montrent que pendant tout le déroulement du travail jusqu'à l'effort final, elle rapproche la PNP de ce qu'elle vit. Le « donc », qui marque le passage de la PNP à la mise en application, souligne que le comportement qu'elle a eu en salle de naissance est lié à ce qu'elle a appris en cours.

- De la théorie à la pratique : acquisition d'un savoir-faire ?

Pour illustrer cela, nous allons utiliser le cas de Laure (C5). Commençons par prendre pour exemple la sophrologie : « *elle nous faisait faire ½ heure de sophrologie* » 1.53. Pendant la PNP, elle est présente, mais incluse au sein d'un groupe, mis en évidence par le « nous ». Pendant le travail : « *j'm'en suis servie pendant l'accouchement pour positionner le souffle, pouvoir se détendre entre les contractions, ça sert vachement !* » 1.56. Tandis qu'à l'accouchement, son positionnement se modifie, elle a intériorisé et réutilisé ce qu'elle a vu en cours et donc utilise le « je ». Il en est de même lorsqu'elle nous parle du déroulement du séjour à la maternité : « *C'est vrai que quand on sait pas qui vient, qui fait quoi...on est un peu perdu ! Donc là, l'avantage de la préparation, c'est que on sait que le pédiatre va passer, que les sages-femmes passent régulièrement pour prendre la température !!...* » 1.96-99. Il y a le « on » qui indique qu'elle est plus dans la récitation du cours. Nous remarquons également une évolution des conjugaisons. Il y a l'avant PNP et l'après PNP. A partir du moment où elle est en suites de couches, elle se positionne

différemment : « *moi j'aurais pas su, j'me dis : « Tous les allers-retours qu'il y a, c'est qu'il y a un problème chez moi ! » Alors que là je sais que c'est normal ! »* 1.106-107. Il ressort de ce qu'elle exprime que la PNP lui a appris des normes, des codes, qui lui permettent de comprendre les soignants.

Ainsi, nous avons pu voir que la PNP permettait de les rassurer selon leurs besoins particuliers, leur donnait des moyens d'être autonome et qu'elles s'en ressavaient le jour de l'accouchement. Il s'agit principalement d'informations pratiques (sophrologie, positions, respiration...). Le rapprochement entre la PNP et leur vécu n'est possible qu'après l'accouchement, de manière rétroactive.

4. 2. La place du père

4. 2. 1. Un rôle de soutien

Le message qu'elles font principalement ressortir est que l'intérêt des cours pour les pères est de pouvoir apprendre ce qu'ils peuvent faire pour être actif pendant le travail. Julie (C7) nous dit bien : « *De comprendre les choses, de voir même son utilité, savoir c'qu'y peut faire pour aider...* » 1.88. Aurélie (C6) nous le rapporte également : « *qu'elle nous a expliqué un petit peu c'qu'on pouvait faire : le soutien et tout ça. C'est vrai que...on est un peu moins désarmé.* » 1.712. Pour les hommes aussi, il s'agit dans le cas de ces entretiens d'une première grossesse. Ils sont face à l'inconnu et les cours permettent de démystifier l'accouchement en leur apportant un savoir. Le fait que la sage-femme leur transmette des astuces pour accompagner leurs femmes, les rassurent sur leur rôle possible en salle. Cela rassure également leur femme qui n'est plus la seule à avoir eu l'information. C'est le cas de Marie (C4) : « *Et puis moi j'avais peur de paniquer ! Je savais que lui il avait eu la même information et que lui il était pas dans la même situation de panique et donc qu'il pourrait me retranscrire une information plus claire.* » 1.446-449. Sa peur de l'inconnu de l'accouchement ressort et elle compte sur son mari pour l'aider ce jour-là. Chez Sarah (C1), ayant déjà eu une fausse couche et donc connaissant son comportement lors d'une douleur importante, elle voulait que lui puisse être présent et actif lors de l'accouchement : « *Mon souhait, il le savait, c'est qu'je puisse me reposer sur lui ! Donc, lui apporter les conseils qu'il faut pour me gérer !* » 1.302.

Comment ont-ils agi dans la pratique ? Le fait d'avoir déjà eu une fois les informations pendant la PNP, leur permet d'être actif et de savoir ce qu'il faut faire en fonction des situations. Comme pour le conjoint de Sarah (C1) donc elle souhaitait l'aide si elle venait à paniquer. Voyons ce qu'elle en dit : « *il a bien aidé et il a mis en pratique c'qu'est nous avait expliqué et comment gérer la maman qui peut rentrer, je dirais, en stress* » 1.345. Par le « nous » elle indique qu'ils étaient tous les deux présents lors de la séance, permettant de partager les connaissances

transmises. Pour le conjoint de Marie (C4), qui avait extrêmement peur de la voir souffrir, la PNP lui a permis d'être actif pendant tout le travail : *« Quand j'avais des contractions, quand j'étais allongée, me tenir les pieds que je puisse pousser, il me tenait les pieds et tout ça, donc j'étais pousser sur ses mains. Il m'a bien massé le dos et tout. »* 1.435-437. Il lui a servi de soutien en fonction de ce qu'elle souhaite.

Ainsi, la PNP en leur apportant des informations concrètes sur le rôle qu'ils peuvent avoir, leur a permis d'être actifs le jour de l'accouchement.

4. 2. 2. Un chemin vers la paternité ?

La PNP en incluant le père permettrait-elle de faciliter la prise de conscience de la paternité pendant la grossesse ? Pour cela voyons l'exemple de Sarah (C1). Elle souhaitait que le père puisse rapidement avoir une place au sein de la grossesse : *« moi j'avais vu pour l'haptonomie, de façon à ce que le papa suive la grossesse, qui...euh, ben qui s'investisse, qu'il ressente les choses. Parce qu'il se sent un peu à part à côté de ça. »* 1.53-54. Elle met le père dans une position égale à la sienne, pour qu'il puisse vivre cette grossesse à trois. Les cours de PNP ont permis d'aller dans ce sens. En effet, les explications théoriques (*« On comprend un peu mieux comment se situe le bébé, c'est qui s'opère pour lui »* 1.191) et pratiques que la sage-femme leur a transmise (*« savoir comment toucher l'utérus, savoir où il s'arrêtait, où il allait, où était le bébé... »* 1.280), facilitent pour le couple, une relation débutante à trois, passant par le toucher au niveau du ventre : *« toucher le ventre »* 1.281, *« au départ il osait pas toucher »* 1.281, *« il hésitait plus »*, retranscrit grâce à l'évolution des verbes employés. Ainsi, la mise en route et la prise de conscience de la paternité passe par le toucher pour ce futur papa.

Marie (C4) nous évoque aussi cette évolution du positionnement du père au fur et à mesure du temps : *« Dans le ventre, il savait pas trop comment lui parler, il la touchait un peu mais il osait pas trop, ça lui faisait un peu peur d'appuyer un peu au hasard, alors que là tout de suite il lui a parlé à la naissance. J pense que l'accouchement lui a permis de prendre son rôle de papa. »* 1.470-473 et *« Et puis de fait quand on a eu aussi ce temps là pour moi, pour un peu comprendre comment elle fait sa place et puis ce petit cours où il a pu aller, j pense ça l'a aussi aidé... »* 1.480-482. Elle nous donne son opinion sur l'évolution de son mari vers son rôle de papa.

Nous remarquons chez ces deux papas que le corps de leur femme se modifiant par la grossesse, ils ont du mal à se le réapproprier marqué par l'utilisation « il osait pas » par les deux femmes.

4. 3. La douleur

L'accouchement est par définition un acte douloureux. De ce fait, il crée une appréhension et la PNP informe de la présence de ces douleurs. Mais comment être réellement préparée à cette douleur ? Nous allons les prendre indépendamment pour observer leur discours.

Pour Laure (C5) : « *par contre vraiment j'pensais pas qu'on pouvait avoir aussi mal ! C'est vraiment... On m'avait prévenue, on m'avait dit : « Tu verras t'auras mal ! » mais j'me disais : « Oh ! ». Et en fait non c'est vrai que il faut être préparée aussi à affronter ce genre de choses parce que c'est ...* » 1.231-234 et « *je savais mais pas aussi fort que ça en fait ! Et c'est vrai que j'en ai pleuré ! Là vraiment... ! On souffre vraiment ! Non j'étais pas prête à affronter ce genre de choses !* » 1.241-242. Nous sommes là dans l'expression de l'émotion qu'elle a vécu, c'est elle qui agit, elle utilise le « je ». Par l'emploi de verbe tel que « prévenir », « savoir », elle indique qu'elle avait reçu une information au préalable sur la douleur des contractions. Elle est malgré tout surprise par la sensation, indiquée par « par contre », chose à laquelle il est impossible d'être préparé. Elle marque l'intensité de cette douleur par l'usage répété de « vraiment », également présent pour signifier qu'elle n'exagère pas.

Pour Aurélie (C6), nous remarquons une nette différence entre sa manière d'en parler avant de l'avoir vécu. De par sa culture africaine, elle compare le vécu des naissances. En Afrique, les enjeux de la naissance ne sont pas les mêmes et l'ombre de la mort plane toujours autour de la naissance : « *Soit on sort les pieds devant, soit on sort avec ton bébé.* ». La douleur est présente car les moyens techniques ne sont pas les mêmes, mais elle n'est pas la principale source d'inquiétude : « *elles sont préparées, on les conçoit à la douleur. Voilà, nous y a ça aussi, on pense pas à la douleur* ». Par le « nous » elle s'inclue dans ce groupe de femmes. C'est pourquoi elle évoque la douleur comme si elle était acceptée et intériorisée pour en faire quelque chose de positif : « *je sais que je vais avoir mal, mais c'est normal ! Pour moi c'était normal d'avoir mal, c'était pas autrement !* » 1.52. Il en va différemment lorsqu'elle vit les contractions. Au fur et à mesure du travail, elle insiste la sensation de la douleur qui devient incontrôlable et qui dépasse la raison : « *au bout d'un moment, avec la douleur, on dit des choses qu'on pense pas.* » 1.223, « *beh la douleur fait dire des choses qu'on pense même pas !* » 1.241.

Julie (C7) a eu un accouchement très rapide et la première phrase qu'elle dit pour résumer l'intensité de la douleur est : « *J'ai eu aucune préparation !* » 1.11, signifiant que la sensation était tellement difficile, qu'elle n'a pas pu se servir de la PNP, ce qui sous-entend que pour elle, le but principal de la PNP est de servir lors de l'accouchement. Les expressions utilisées sont à la hauteur de la douleur ressentie : « *J'voulais plus m'ouvrir le bide plutôt que d'respirer quoi !* » 1.13

Ce qui ressort de ces citations est que même si l'on est informé et préparé à la douleur, cela n'ôte pas la surprise et la panique liées à la sensation douloureuse, à laquelle elles ne peuvent être préparées..

Delphine (C2) en revanche indique que c'est l'environnement qui l'a fait paniquer et non la sensation douloureuse.

4. 4. La singularité des histoires

4. 4. 1. La présence de la mort

La mort est particulièrement présente chez Delphine (C2). M. Bydlowsky, nous parlant de la transparence psychique, nous explique que des histoires familiales passées peuvent être réactivées pendant une grossesse. De plus, l'enjeu lors de la naissance est de changer de génération de façon irréversible et donc se rapprocher un peu plus de la mort. En effet, celle-ci est sous-entendue à de nombreuses reprises : « *Elle tenait à ce que j'en ai un assez vite pour pouvoir quand même avoir entendu quelque chose in vivo à ce sujet.* » 1.55. C'est une femme qui a des diplômes supérieures, elle maîtrise l'emploi de ce terme. L'accouchement est assimilé à la mort, qui lui-même symboliquement représente la mort d'une génération. Nous trouvons également : « *c'était pas facile de se l'approprier, de se la vivre, de se projeter dans l'après.* » 1.71 et « *ça m'a aidé à revenir un peu sur terre, à me reconcentrer et à revivre ma grossesse...* » 1.337. Elle fait une dissociation entre elle et sa grossesse. Elle explique ce rapport avec la mort par une expérience familiale de l'ordre du mythe : « *ça a été porté dans l'histoire familiale, véhiculée, le décès de l'arrière-grand-mère a provoqué ça, ça et ça ...Des conséquences catastrophiques pour tout le monde. Et du coup forcément je devais porter ça quelque part.* » 1.301-303. Elle s'approprie, pendant la grossesse, cette histoire familiale qui n'est pas la sienne, mais qui la rapproche de ses propres peurs : « *j'appréhendais beaucoup l'accouchement. La peur de mourir !* » 1.140.

Comment a-t-elle vécu l'accouchement ? Comme elle le dit, la PNP lui a permis de comprendre ses peurs et de vivre le plus sereinement la fin de sa grossesse : « *Cette peur, la préparation l'avait enlevée !* » 1.190. Cependant, la mort symbolique ressurgit au moment de l'expulsion du bébé : « *j'ai retenu, j'ai freiné la sortie à un moment. J'pouvais pas, j'arrivais pas à faire 2 poussées consécutives. Et euh, elle m'dit : « Vous allez y arriver ! Faut en faire 2 ! ». Et j'dis : « Mais j'ai peur ! ». C'est avant que Louis il sorte et hop j'ai tout retenu ! J'avais peur, j'pense j'avais peur de le faire sortir, peur de...malgré la préparation.* » 1.310-314. Lors de la naissance, pour un premier bébé, il y a aussi la mort de son statut unique de femme pour allier celui de mère et de femme. Pour Chantal Birman, sage-femme qui a participé au développement de l'ASD à la clinique des Bluets, accoucher, c'est « se séparer de l'enfant que l'on porte en soi, c'est enfin se séparer de l'enfant que l'on a été pour laisser la place à celui que l'on va avoir. C'est donc un peu mourir soi-même pour donner la vie à un autre. » [24]. C'est ce que nous fait comprendre Delphine en hésitant lors de l'expulsion. Elle utilise les verbes « retenir », « freiner » comme si elle hésitait à franchir la limite, par peur du futur.

Nous voyons donc que la PNP peut participer à la compréhension de peurs, des appréhensions, des histoires enfouies.

4. 4. 2. Quand tout ne se déroule pas bien : la césarienne

C'est ce qui est arrivé à Aurélie (C6), car le bébé ne s'est pas engagé dans le bassin à dilatation complète et qu'il y avait des anomalies de rythme cardiaque fœtal. Elle nous l'exprime par : « *on va faire une petite césarienne.* » 1.80. L'utilisation de l'adjectif « petite » essaie de minimiser l'importance que la décision a pour elle, c'est-à-dire le deuil de son accouchement idéal. Elle la perçoit comme une pathologie, une défaillance. Nous le remarquons dans les termes qu'elle emploie : « *La césarienne c'est pas un geste anodin mais c'est par rapport à laisser les choses se faire naturellement alors que c'est pas possible, voilà c'est un remède je veux dire.* » 1.154-155 et « ... *J' préfère guérir vite, me remettre vite sur mes pattes.* » 1.372.

Que lui avaient apporté les cours avant l'accouchement ? Ils avaient permis de rétablir un « on-dit » sur l'endroit de la section : « *j'appréhendais moins, c'est sur ! J'appréhendais quand même parce qu'on nous avait dit que c'est pas...l'idéal c'est qu'ça s' passe naturellement, mais autrement la césarienne, voilà c'était pas non plus...par rapport à la coupure, j'pensais qu'on ouvrait le ventre comme ça.* » 1.162-165. Elle avait pu également bénéficier de l'expérience d'une autre femme qui avait eu un enfant par césarienne et un autre par voie naturelle. Cela l'aide à relativiser et à reprendre espoir pour une prochaine grossesse.

Cependant, le fait d'avoir été informé lors de la PNP sur les mouvements possibles pour accélérer le travail et aider le bébé à s'engager, induit que la culpabilité est très présente : « *j'aurais peut-être dû pousser, j'aurais peut-être dû me mettre à quatre pattes, j'aurais peut-être dû faire ce que m'avait dit X, j'ai peut-être mal fait...* ». *Moi franchement je me dis que j'ai peut-être mal fait quelque chose !* » 1.119-121. La répétition de la même phrase trois fois de suite nous indique qu'elle s'en veut et pense que la césarienne est de sa faute. Elle a deux discours pour nous parler de la césarienne. D'un côté, celui qu'elle veut faire apparaître : c'était le mieux à faire médicalement en associant la césarienne à des superlatifs positifs : « *on a fait une césarienne, ça s'est super bien passé.* » 1.89. De l'autre, il y a la manière dont elle le vit qui est marqué par la déception, le sentiment d'avoir échoué : « *on va dire petite déception pour la césarienne !* » 1.104 et « *Après y a une petite déception, mais bon.* » 1.156. Elle utilise également une image violente : « *elle est pas sortie par elle-même, on l'a arraché* » 1.117. Elle retranscrit ici son vécu intérieur. Elle n'était pas prête à la laisser sortir et la césarienne lui enlève de force.

Ainsi, on peut voir ici que la PNP l'avait informée des risques de l'accouchement. Elle paraît avoir bien accepté la césarienne mais laisse transparaître une culpabilité importante ainsi qu'une grosse déception.

5. Le bilan de la préparation à la naissance et à la parentalité

Malgré leur singularité, leur histoire, leur parcours, leurs attentes, ces sept femmes se disent satisfaites de leur PNP, la qualifie par des termes positifs et certaines se disent prêtes à en refaire une lors d'une prochaine grossesse. Par l'analyse des entretiens, nous avons vu qu'elles n'agissent pas toutes de la même façon, qu'elles n'ont pas assimilé les mêmes choses mais qu'elles

en font toutes un bilan similaire. Certaines donnent leur opinion. Voyons quelque uns des termes utilisés. Par exemple, Nathalie (C3), nous dit simplement : *« j'ai trouvé ça très bien »* 1.7. Julie (C7), malgré le fait qu'elle ait accouché très rapidement et ait eu peu le temps d'essayer de mettre en pratique e qu'elle avait appris en PNP, nous l'exprime ainsi : *« si si si si ! Si si c'est vraiment utile ! Les femmes qui n'y vont pas, après c'est un choix, mais j pense qu'il vaut mieux y aller ! »* 1.74-75. Elle insiste sur l'utilité de la PNP par la répétition du « si » et donne son opinion. Pour Delphine (C2) qui avait son mari éloigné pendant la grossesse, ainsi que des soucis de suivi avec son gynécologue, elle nous dit : *« Mais la préparation, c'est pour ça que moi je l'ai trouvée parfaite. »* 1.286. Elle donne également son opinion. Elle va même jusqu'à parler de sa sage-femme en ces termes : *« Et là-dessus j'ai rencontré ma sage-femme qui est arrivée comme, j'allais dire l'homme providentiel, en l'occurrence la femme providentielle ! »* 1.507-508. Laure (C5) nous fourni aussi son avis : *« c'est vachement bien. C'est hyper important d'en faire une, enfin après c'est personnel. Parce que du coup euh c'est hyper important. »* 1.298

Aurélié (C6) nous parle déjà d'une seconde préparation pour une prochaine grossesse : *« Moi je les referais parce que ça m'faisait du bien. J'étais plus tranquille. »* 1.572 et *« Franchement c'est que du bien, c'est que du positif ! Je la referais, j'hésiterais pas ! »* 1.620. Elle utilise des termes valorisants.

Les objectifs donnés par la HAS permettent de donner une trame théorique de la PNP souhaitée. Cependant, chacune de ces sept femmes, porteuse de sa singularité propre a pu y puiser ce qui personnellement comblerait leurs besoins et leurs interrogations en vue de vivre le plus sereinement son accouchement. Ainsi, ces objectifs restent malgré tout suffisamment ouverts pour facilité une adaptabilité en fonction de chacune, ce qui fait la richesse de la PNP.

IV. Discussion

1. Le document de la Haute Autorité de Santé

Reprenons les points essentiels du document qui définit la PNP actuelle afin de le comparer avec ce que nous retirons de notre étude.

1. 1. L'entretien individuel.

Dans le document de la HAS, « *l'entretien individuel ou en couple doit être proposé systématiquement* » lors de la confirmation de grossesse afin qu'il puisse être réalisé « *au mieux durant le premier trimestre de la grossesse* » [21]. Il doit se faire sur une durée minimale de 45 minutes. Ses objectifs sont de dépister précocement des vulnérabilités présentes chez les femmes, et d'établir un programme personnalisé de PNP pour répondre aux besoins personnels d'information de la femme. [Annexe 1]

Dans notre échantillon, nous ne retrouvons pas de femmes ayant de vulnérabilités évidentes, qui sont l'objectif premier de cet entretien. Par contre, ce que nous avons pu remarquer c'est que la majorité d'entre elles, lui accordaient peu d'importance et n'en cernaient pas l'utilité. Nous avons également pu mettre en évidence qu'elles ne l'ont pas toutes effectuées au premier trimestre de la grossesse, principalement par défaut d'information. Pour celles pour lequel l'entretien est mentionné, en l'occurrence celles qui ont été suivies en libérale, l'entretien a été pratiqué par la sage-femme qui faisait la PNP par la suite. Nous pouvons remarquer, qu'en institution, l'entretien individuel comme première séance de PNP n'est pas réalisé. Un entretien du 4^{ème} mois est effectué, mais avec d'autres objectifs. En effet, pour les deux femmes suivies en institution, l'entretien individuel est occulté. Celui-ci a peut-être été mené mais par une personne différente de celle qui a fait les séances de PNP. De ce fait, le lien entre l'entretien individuel comme première séance de PNP n'est probablement pas fait.

Si l'information n'est pas claire pour des femmes ayant fait la démarche de participer à la PNP, donc ayant une connaissance partielle du suivi de la grossesse, nous pouvons nous demander, si l'entretien individuel touche réellement les femmes qui en ont le plus besoin.

De plus, la confusion des femmes autour de l'entretien individuel, soit comme première séance de PNP, soit comme entretien prénatal précoce, ne reflète-t-il pas la confusion qui règne au sein des professionnels ?

1. 2. Les séances prénatales

Dans le document de la HAS, quatre objectifs de contenu y est proposé.

Le premier est la compréhension et l'utilisation d'informations. Nous avons retrouvé chez ces femmes une intériorisation des notions pratiques apprises en cours. Comme indiqué sur le document, nous avons mis en évidence qu'elles mentionnaient l'autonomie qui indirectement leur permet de construire un projet de naissance dans le sens où elles expriment plus facilement ce qu'elles souhaitent. De plus, nous avons remarqué qu'elles retenaient surtout les besoins matériels nécessaires pour l'arrivée du bébé, les moyens éducatifs et affectifs étant occultés.

Ensuite, nous avons l'apprentissage des techniques de travail corporel. Cette notion a été retrouvée chez toutes les femmes. Elles nous ont mentionné l'application directe pendant la grossesse, l'utilisation de la respiration et des positions pendant le travail. Chacune a mis l'accent sur ce qu'elle avait retenu et donc probablement ce qui a compensé ses besoins personnels.

Puis, il y a le développement de ressources personnelles. Nous avons vu qu'elles étaient capables de savoir où s'adresser pendant la grossesse, surtout en post-natal pour le suivi du bébé. L'intériorisation des informations leur permet également d'être à même de prendre des décisions (savoir quand partir à la maternité...) et de développer leur autonomie vis-à-vis du corps médical.

Enfin, nous avons le développement des compétences parentales. Nous pouvons remarquer que la place occupée par le bébé est peu présente dans ces entretiens. Cela est probablement lié au choix du moment d'effectuer l'entretien qui leur laisse peu de recul par rapport à la naissance. Cependant, il est mentionné rapidement pendant les séances de préparation. En effet, à propos des cours sur le retour à la maison, Nathalie nous dit : « *On n'a pas trop vu ça. On en a parlé mais c'est vrai que c'est théorique. Y a pas le bébé, y a rien. C'est plus avec les sages-femmes d'ici, on voit les soins et tout ça. C'est quand il est là qu'on apprend...* » 1.130. Elle soulève le fait que pendant la grossesse, la présence du bébé est encore abstraite et les soins de nursing évoqués ne sont pas retenus. Elle nous dit bien que ce sont des notions qui ne peuvent être apprises que lorsqu'on les met en pratique. Aurélie (C6) nous évoque la même chose : « *quand on sait pas, on sait pas ! Voilà, on apprend petit à petit...* » 1.380. Les séances post-natales possibles prévues dans les cotations de sage-femme sont individuelles. Peut-être pourrait-il y avoir quelques séances collectives post-natales dans lesquelles ces nouvelles mères pourraient partager leurs expériences et bénéficier des conseils d'un professionnel ? Ce besoin d'accompagnement et d'échanges post-natals a déjà été repéré par quelques sages-femmes qui organisent des rencontres post-natales bénévolement.

1. 3. Les séances post-natales

Au moment où ont été réalisés les entretiens, il était trop tôt pour que les femmes aient pu bénéficier d'un suivi post-natal. Néanmoins, celles suivies par une sage-femme libérale le

mentionnent et indiquent qu'elles vont s'en servir. Elles en connaissent principalement un but : le suivi de l'allaitement. Ces séances post-natales ne sont pas mentionnées par les femmes ayant fait une préparation en institution, celles-ci n'étant pas effectuées au sein l'institution.

Nous pouvons donc voir que les objectifs de préparation à la naissance paraissent atteints auprès de ces femmes, mais que les objectifs de préparation à la « parentalité » restent occultés

2. Le rôle de la sage-femme

Dans le passé, les sages-femmes ont souvent subi les modifications concernant le fonctionnement de leur profession. Ainsi quand le lieu de l'accouchement est passé du domicile à l'hôpital, elles se sont adaptées. Elles ont été spectatrices de la mise en place de l'ASD, fait par des médecins hommes pour répondre à la douleur des femmes. A l'arrivée de la péridurale, lorsque les médecins se sont désintéressés de l'ASD, ce sont alors elles qui se le sont appropriées et l'ont fait évoluer. L'évolution de la législation, ainsi que l'intégration de la PNP comme une des compétences de la sage-femme, lui ont donné le rôle principal.

Actuellement, la PNP fait partie intégrante de la formation des étudiants et est décrite dans l'arrêté du 11/12/2004. La première phase du cursus permet de s'intéresser à la préparation à la naissance essentiellement, en déclenchant une réflexion sur la grossesse et l'accouchement, pour un soutien maximal de la femme ou du couple et les accompagner vers l'accueil de leur enfant. A Nantes, elle s'effectue comme une formation théorique de trois jours pleins. Elle a pour objectif d'apporter des connaissances sur l'histoire de la PNP, sur les modifications psychiques et corporelles de la maternité. Elle initie une réflexion sur le vécu de la grossesse et la douleur, et apporte des connaissances pratiques pour aider la femme enceinte au quotidien et lors de l'accouchement (respiration physiologique, prise de conscience du périnée, postures...). Cette formation est accompagnée à Nantes, d'un stage de 3 semaines en cabinet de sage-femme libérale afin de découvrir la PNP prénatale (premier entretien et séances prénatales), ainsi que l'assistance aux cours de préparation lors des stages de consultations prénatales. Lors de la deuxième phase, l'accent est mis sur la parentalité. La réflexion induite lors de la formation de la première phase et mûrie par les découvertes faites sur le terrain de stage, nous amènent à construire intérieurement un schéma de PNP personnel. La formation se poursuit par un stage de 3 semaines chez une sage-femme libérale dont le but est d'être actif et de prendre part à la PNP dans sa globalité auprès des couples.

Ainsi, nous pouvons remarquer que la PNP est un mélange complexe de connaissances théoriques et pratiques enseignées lors de la formation, associées à l'expérience transmise par les

professionnels de terrain, à laquelle s'intègre notre propre expérience. Cela crée donc, non pas une PNP institutionnalisée, mais un éventail de PNP évolutive et personnalisée.

Prenant en charge des femmes enceintes, singulières de part leurs histoires, leurs expériences antérieures et leurs attentes, la sage-femme doit faire preuve de souplesse et d'adaptabilité. Chaque femme est différente dans son approche de la PNP et c'est à la sage-femme de le percevoir, par une écoute attentive, afin d'établir une PNP appropriée. C'est pourquoi les objectifs de la HAS sont flexibles et ouverts, et permettant une adaptabilité importante. Cette écoute permet à la sage-femme de définir s'il vaut mieux des cours individuels, dans quel groupe une femme sera le plus à l'aise.

La sage-femme a donc véritablement un rôle d'écoute et de conseil. Le temps de consultation se raccourcissant de plus en plus, les femmes se retrouvant ensembles, dans un milieu décontracté de manière répétée pendant la grossesse, une relation de confiance se crée avec la sage-femme, qui lui permet d'être un point fixe et de référence durant la grossesse. Elles peuvent alors être amenées à parler plus aisément. La sage-femme peut être le point central de coordinations entre les différents professionnels.

Lors du séjour à la maternité, la sage-femme prend un rôle d'accompagnement dans la création du lien mère-enfant, en favorisant le contact corporel direct entre la mère et son bébé. Elle doit aussi valoriser la mère dans l'apprentissage des soins de nursing afin de lui permettre de prendre en charge son bébé, tout en faisant passer les conseils. Elle doit savoir repérer les signes précurseurs d'une dépression du post-partum et savoir adresser la femme en conséquence lors de la sortie de la maternité.

De plus, nous avons pu voir que la PNP ne prenait pas seulement en compte l'aspect prénatal de la naissance mais qu'elle pouvait se poursuivre en post-natal. C'est pourquoi, la sage-femme a un rôle primordial dans le suivi d'allaitement et le dépistage de dépressions du post-partum. En effet, elles se déplacent au domicile des familles, et pénètrent dans leur intimité. Elle est donc alors la seule juge de ce qu'on pourrait appeler les « compétences parentales ».

La sage-femme, étant en 1^{ère} ligne, a un rôle primordial dans la poursuite de la dynamique d'évolution de la PNP, tout en privilégiant le bien-être des femmes.

CONCLUSION

La PNP a constamment évolué depuis son apparition en 1952 sous le terme d'« accouchement sans douleur » du fait des avancées scientifiques importantes, notamment à l'arrivée de la péridurale, mais aussi des courants idéologiques véhiculés par les politiques, les féministes, les médecins... En 2005, la Haute Autorité de Santé a édité un document qui redéfinit le cadre de la PNP actuelle, en fonction des besoins supposés d'une population donnée. A la suite de notre analyse, nous avons pu mettre en évidence, que dans notre échantillon, les objectifs en matière de préparation à la naissance paraissent atteints, en partant du ressenti des femmes interviewées. A l'inverse, les objectifs de l'entretien individuel sont peu transparents auprès de ces femmes et les objectifs concernant la préparation à la parentalité sont quelque peu occultés.

Nous pourrions envisager de mettre en place des séances post-natales, à l'image des séances prénatales, permettant aux parents de partager leur expérience, en bénéficiant des conseils du professionnel, qui pourrait être une sage-femme, puis éventuellement grâce à un relais auprès d'une puéricultrice de Protection Maternelle et Infantile.

Ensuite, il est prévu qu'une évaluation de la PNP soit effectuée à la fin des séances prénatales, à la sortie de la maternité et à la fin des séances post-natales s'il y a lieu. Ne serait-il pas intéressant, cinq ans après la publication du document de la Haute Autorité de Santé d'effectuer une évaluation des pratiques professionnelles de plus grande envergure ?

BIBLIOGRAPHIE

1. Blondel B, Supernant K, du Mazaubrun C. et al.. *Enquête nationale périnatale 2003. Situation en 2003 et évolution depuis 1998*. Ministère des Solidarités, de la Santé et de la Famille ; 2005.
2. Caron-Leulliez M. et George J.. *L'accouchement sans douleur, histoire d'une révolution oubliée*, 2004 ; Les éditions de l'atelier.
3. Thébaud F.. *Quand nos grands-mères donnaient la vie. La maternité en France dans l'entre-deux-guerres*. Presses universitaires de Lyon, 1986 ; p.70 et p.178
4. Knibiehler Y.. *La révolution maternelle – Femmes, Maternité, Citoyenneté, depuis 1945*. Librairie académique PERRIN, 1999 ; p.59.
5. Deugnier D.. *Politique française en faveur de la natalité*. Bulletin SFPPO, 102, 1985.
6. *Bulletin SFPPO*, 90, 4è trimestre 1982.
7. Agence nationale pour le développement de l'évaluation médicale. Guide de surveillance de la grossesse. Andem ; 1996.
8. Circulaire n° 127 du 5 mai 1988, relative à la sécurité et à l'environnement de la naissance dans les maternités publiques : www.legisfrance.gouv.fr
9. Le Parlement Européen..*Charte des droits de la parturiente*. Journal officiel des Communautés européennes ; 8 juillet 1988. Les dossiers de l'obstétrique 267 ; 1998.
10. Décrets n° 98-899 et n° 98-900 du 9 octobre 1998 relatifs aux établissements de santé publics et privés pratiquant l'obstétrique, la néonatalogie et la réanimation néonatale : www.legisfrance.gouv.fr
11. Bréart G, Puech F, Rozé J. Plan périnatalité 2005-2007. Humanité, proximité, sécurité, qualité. Paris : DGS ; 2004 : www.sante.gouv.fr
12. Code de la déontologie et des compétences des sages-femmes : <http://www.ordre-sages-femmes.fr/accueil.htm>
13. Haute Autorité de Santé. Préparation à la naissance et à la parentalité. Saint-Denis La Plaine : HAS ; 2005
14. Tourne CE..*La préparation des couples à la naissance*. Les dossiers de l'obstétrique 183 ; 1991.
15. Blanchard-Freund E, Guillaume S.. *De la psychoprophylaxie de l'accouchement à la préparation à la naissance et à la parentalité*. EMC ; 2008.
16. De Valors M-H.. *La préparation à la naissance dite « globale » en sophrologie*. Les dossiers de l'obstétrique 270 ; 1999.
17. Fintz B.. *Sophrologie et maternité*. Les dossiers de l'obstétrique 208 ; 2003.

18. Association Nationale Natation et Maternité. *Préparation à l'accouchement en milieu aquatique*. Les dossiers de l'obstétrique 319 ; 2003.
19. Baby B.. *Préparation à la naissance et impact du vécu de l'accouchement sur la relation mère-enfant*. Les dossiers de l'obstétrique 191 ; 1992.
20. Association française de chant prénatal : <http://www.chantprenatal.fr/>
21. Haute Autorité de Santé. *Evaluation et amélioration des pratiques professionnelles*. La préparation à la naissance et à la parentalité. Saint-Denis La Plaine : HAS ; 2007.
22. Arrêté du 11 octobre 2004, modifiant la nomenclature générale des actes professionnels, *Journal officiel* du 21 novembre 2004 : www.legisfrance.gouv.fr
23. Bydlowski M.. *Le regard intérieur de la femme enceinte, transparence psychique et représentation de l'objet interne*. Devenir 2001/2, volume 13, p.41-52
24. Birman C.. *Au monde, ce qu'accoucher veut dire. Une sage-femme raconte...* Editions de la Martinière, 2003
25. Arrêté du 11/12/2001. Programme des études de sage-femme. Bulletin officiel SOLIDARITE-SANTE, 2002

Sites internet associés :

26. www.cnsf.asso.fr
27. www.legisfrance.gouv.fr
28. www.has-sante.fr

Mémoires :

28. Boisseau B.. *Evaluation de la préparation à la naissance*. Mémoire de l'école de sage-femme de Nantes, 2000

ANNEXES

ANNEXE 1 :

HAS : Préparation à la naissance et à la parentalité. – Décembre 2007

Voir mémoire papier

ANNEXE 2 : C1- 23-09-09 CHU Nantes- Sarah

Q : Donc, je vous laisse commencer à me raconter comment s'est passée votre grossesse.

I : Donc, début de grossesse, euh, début de grossesse...j'ai arrêté ma pilule fin novembre, tombée enceinte au mois de janvier, parce qu'il y en avait qui disaient : « T'es pas prête de tomber enceinte, t'es vieille, t'as 36 ans, tu sais les ovules...c'est pas efficace ». Parce qu'on voulait un bébé, donc j'me disais : « Y en a au moins pour 6 mois – 1 an d'attente ». Et début janvier je suis tombée malade, j'ai eu la grippe, que j'ai enchaînée avec la coqueluche et je suis tombée enceinte en ayant la coqueluche.

Q : D'accord.

I : Chose, ben que je ne savais pas, donc un début de grossesse avec beaucoup de stress, puisque j'avais pris un antibiotique qu'est pas conseillé du tout aux femmes enceintes. Donc on a fait les examens, euh, on a parlé de faire un IVG...aussi. Je suis bien contente de pas l'avoir fait (sourire en caressant la main de Louane qui dort dans son berceau). Et c'est vrai que par contre, j'ai eu un médecin traitant super bien, Qu'a pris tous les renseignements possibles, imaginables, euh, au niveau des laboratoires, savoir les conséquences, par rapport au traitement...la durée...la quantité. Donc, du coup, ben aux échos tout bien, tout se passait bien et puis ça a été quoi. Tu te dis : « Tu as déjà résisté à la coqueluche, le bébé n'a pas été expulsé... », alors que souvent c'est des fausses couches. Tu te dis : « Grossesse précieuse, on va essayer de le garder et puis on verra bien quoi ! ». Et puis, ben on l'a gardé. A 3 mois et demi, euh, coliques néphrétiques, j'ai refailli la perdre.

Q : Donc début de grossesse mouvementé.

I : Un peu beaucoup ! Beaucoup de stress ! En plus, j'étais, euh, j'étais à mon compte, j'ai vendu mon affaire en même temps, donc encore d'autre stress, plus des décès...y a eu beaucoup, pendant toute la grossesse, beaucoup de stress ! Que du stress ! Pas eu beaucoup de moment de...je dirais le côté épanouissement de la grossesse je l'ai connu que les derniers mois, les deux derniers mois, le côté, on s'dit : « on est dans la bulle, on ignore tout ». Non. Je l'ai pas connu ! Par contre là à la fin : « Ouais, ouais, j'm'en fous, parlez moi pas. De toute façon j'suis pas là ! » (Rires). Et puis, ben après, ben impeccable. Donc, euh, j'ai préféré, ben suite à c'qui c'était passé, parce que, euh, y avait eu le problème avec l'antibiotique, mais j'ai surtout aussi passé beaucoup de radios. Radios pulmonaires et compagnie... Donc, euh, j'avais vu que c'était pas très bon pour les bébés... Et j'étais suivie normalement par une gynécologue, très bonne gynécologue. C'est le médecin qui me suit depuis l'âge de 12 ans, et qui, euh, ...me reverra pas ! Puisque euh quand je l'ai appelé pour un renseignement, elle m'a rappelé en me disant d'aller me faire avorter et puis que de toute façon c'était un œuf blanc !

Q : D'accord ! Ok !

I : J'ai pensé : « Toi, ma cocotte, t'es pas prête de me revoir ! » Et c'est là, ben, que j'ai décidé de faire une préparation à l'accouchement avec, ben une sage-femme qui ferait mon suivi de grossesse.

Q : D'accord. Donc vous avez fait les deux en même temps. C'est la même sage-femme qui a suivi...euh.

I : Ouais. Qui m'a proposé euh..., dit : « Ben, on fait une préparation... » Parce que c'est vrai qu'une préparation c'est un peu...un peu flou. Donc euh, ben ya des choses que j'ai trouvé bien, d'autres...ça me correspondait pas, donc euh.....

Q : Par rapport aux cours vous voulez dire ?

I : Par rapport.... (Le portable vibre) (Rires). C'était euh...parce que c'était beaucoup de...moi j'avais vu pour l'haptonomie, de façon à ce que le papa suive la grossesse, qui...euh, ben qui s'investisse, qu'il ressente les choses. Parce qu'il se sent un peu à part à côté de ça. Et là en fait c'était beaucoup de sophrologie et j'suis pas très euh.....

Q : Réceptive à la sophrologie ?

I : Voire pas du tout ! C'est...mais bon on y a été, on y a été à chaque fois, tous les deux... Parce ce qu'on s'dit... ben on rencontre d'autres couples qui vivent une histoire un peu parallèle...donc, du coup, euh, on a pris...Ben je vois, on était trois couples... C'était marrant par'que nous, premier, un autre c'était son deuxième et l'autre le troisième. Et euh, chaque fois c'était des grossesses différentes, des expériences différentes, donc super intéressant. Et puis, ben après, on a fait tous c'qu'était euh.....pour le souffle, enfin pour... (Cherche le terme).

Q : Pour la respiration, pour apprendre à pousser ?

I : Voilà ! (rires) Des choses comme ça, comment gérer les contractions, comment gérer la maman en cas de contraction...

Q : ça, c'est plus pour le papa.

I : Ben là il a eu un stage complet ! J'trouve ça bien, parce que c'est vrai qu'ils oublient qu'on a... ben qu'on a mal et qu'on n'est pas toujours réceptive et que des fois, on peut avoir des réactions euh....Ben comme là quand j'ai accouché où j'ai dit carrément qu'il m'e.....t, qu'il dégage ! Parce qu'il me disait de souffler plus longtemps et j'pouvais plus à la fin...et j'étais là (en imitant) : « Oh, tu m'e..., dégage ! Fous-moi la paix ! Fous-moi la paix ! » Vous voyez si on n'est pas au courant, on peut le prendre mal et agresser la femme enceinte et puis du coup, ben ça devient euh.... Que là non, il a rien dit, il savait que je souffrais. Il pensait pas que les femmes enceintes pouvaient être euh...se fermer à ce point là ! Et du coup devenir aussi agressives par rapport à la douleur... Parce que les contractions, malheureusement ils connaîtront jamais. Sauf si eux aussi font des coliques néphrétiques...

Q : Il paraît que c'est un peu la même chose.

I : ça ressemble beaucoup. C'est vrai qu'c'est.... Quand j'les ai fait, parce que j'ai déjà fait des fausses couches et j'pensais qu'c'était ça. Ben j'me suis dit : « ça y est je perds le bébé ! » Et en fin de compte, pas du tout, mais c'est vrai qu'ça ressemble beaucoup. A part la douleur dans le ventre qui est quand même, qui quand on réfléchit, est un tout petit peu différente. Mais autrement, non, ça ressemble euh... Voilà !

Q : Pour l'accouchement, c'est pour un beau résultat !

I : Faut qui comprennent la douleur ! Et puis ben autrement, ben on a vu tout c'qu'était accueil du bébé à la maison. Donc ça c'est pareil, quand on lit les bouquins...pfou c'est limite si faut pas dévaliser les magasins, donc ça coûte un petit peu cher à la longue. On s'dit qu'y a une quantité de machins...Ya un marché commercial qui est assez important ! 3/4 des trucs qui ne servent à rien ! C'est vrai que là, on va pareil sur les petits forums demander des avis à d'autres mamans : « Oh, t'achètes pas ça ! Ça sert à rien ! Non, n'achètes pas ça ça sert à rien !... » Et là, on voit la liste qui diminue... (Rires)

Q : Parce que la sage-femme vous avait donné une liste approximative qui permettait euh...

I : De toute façon, on avait discuté, ben justement quand on était en couple de...de justement que chacun donne son avis des choses utiles. Puis certaines personnes trouvent

des choses utiles, d'autres pas et...on en avait tous discuté puisque euh...moi j'allait pas ! Elles, elles allaient ! Donc déjà on n'avait pas les mêmes achats. C'était euh...Et puis j'ai une amie qui a accouché au mois de juillet donc on retrouvait les mêmes choses euh...Donc c'est passé impeccable quoi !

Q : Et le suivi avec votre sage-femme libérale, en fait vous l'avez fait en continuité avec la gynéco ? C'est ça ?

I : ça a été fait dès le début...J'l'ai rencontrée dès le deuxième mois de grossesse...

Q : D'accord.

I : J'l'ai appelée en lui expliquant un peu ce qui venait de se passer. Elle m'a dit que normalement c'était qu'à partir du troisième... ou quatrième mois ?

Q : Souvent le premier rendez-vous est au quatrième mois.

I : Oui, j crois qu c'est un truc comme ça ! Et elle m'a dit : « Ben écoutez, comme c'est...Vous êtes un petit peu euh...ben paniquée, stressée, vous venez me voir, on fait un pré-entretien et puis euh... » Et puis ça s'est super bien passé ! Et puis du coup, j peux pas rester pour le reste ? Et comme ça elle m'a suivie vraiment du début jusqu'à la fin. Elle a fait le rôle de la...de la gynécologue en fait ! Elle a prescrit, elle a fait les examens...plus avec mon médecin en complément quand même, parce qu'il voulait suivre lui aussi euh...Alors j'ai été super bien suivie d'un côté comme de l'autre quoi !

Q : Les deux apportent des choses différentes.

I : Voilà ! C'est pas les mêmes examens euh, lui il savait aussi mes antécédents qu'elle ne connaissait pas forcément, donc ben il me connaît depuis l'âge de 7 ans, médecin de famille...Pour ça qu'y a des choses où il dit : « Non, on va anticiper, je sais que tu vas... » Par exemple, je fais beaucoup d'hypoglycémies et de la chute de tension, donc il a géré ça tout de suite avant. L'anémie, j'en faisais avant la grossesse, il m'a dit : « Pareil, le fer on va gérer avant qu'tu commences euh... ». Donc ça je lui disais à elle : « Vous savez, je prends un traitement... », « Mais c'est trop tôt... », « Oui, mais on anticipe, parce que sinon euh... ». Et c'est vrai que du coup, ben ça c'est super bien passé quoi, par rapport à ça euh... A part les contractions qui ont commencé très tôt, puisque j'ai commencé dès le cinquième mois...bizarrement ! (Sourire)

Q : Avec tout ce stress, tout ce que vous aviez vécu avant...

I : C'était ça, le stress, le surmenage et...Mais bon elles faisaient moins mal que celles de l'accouchement...

Q : C'est pas la même chose.

I : Celles-là ça fait mal quand même ! (rires) Bien suivie, je peux pas dire ...

Q : Et le premier rendez-vous avec la sage-femme, c'était plus un rendez-vous pour discuter un petit peu...de ce que vous aviez envie, des angoisses que vous pouviez avoir...

I : Même pas ! C'était pour m'examiner, pour me rassurer tout de suite, pour savoir si le bébé allait bien euh...Voilà, lui dire, ben j'ai pris ça, est-ce que vous acceptez quelque part de... Parce que j'avais été voir euh, une autre gynécologue. Parce que mon médecin voulait : « Par sécurité, tu vas voir un gynécologue. J't'envoie là-bas, tu verras, elle est assez, assez compétente... » y m'a dit, «... par contre, soit ça passe, soit ça passe pas avec elle » Hum, c'est pas passé ! (Silence) C'est pas passé parce que quand j'lui dis...ben, rapport à notre discussion qu j'ai eu avec elle, il m'a dit : « encore une gynécologue qui ne veut pas de femme enceinte malade ! » J'étais gênée avec les nausées et tout c'qui va avec et...c'est vrai quand je..., ben j'lui ai parlé de ça, j'lui ai...Ben, j'sais pas, avoir quelque

chose qui peut aider, qu'on arrête de vomir, de...de soulager un petit peu... ça a été : « Ben vous serez pas la première ni la dernière à avoir un enfant, faudra bien vous y habituer ! »

Q : D'accord !

I : Là, vous êtes en train de me défoncer le ventre ! Mais c'est pas grave, ok, j'ai mal, mais je souris ! Bah, pas cool, donc du coup, j'me suis dit...Là, d'ailleurs, je recherche une nouvelle gynécologue parce que je ne sais pas où je vais aller...mais je vais trouver ! Du coup, c'est pour ça que la sage-femme m'a fait...ben ce rôle là ! Parce que...

Q : Humainement, elle apporte autre chose...

I : Ouais ! Beaucoup plus à l'écoute, et puis, pas forcément, comme elle dit. C'est pas toujours dire « ben faut prendre un traitement ! », mais c'est un conseil en disant : « c'est normal, il va se passer ça... », parce qu'on est un peu ...ben un peu dans l'inconnu quoi ! Et puis, on a un peu le langage de tout le monde autour de nous qu'ont eu des bébés, et puis on retient que c'qu'on a envie de retenir. En général, les choses négatives ! Et du coup, ben, on sait pas trop si c'est normal, pas normal euh...Que là, je pouvais l'appeler en disant : « Beh tiens, j'ai mal aux os du bassin, est-ce que c'est normal ? », « Oui, oui nanana... ». Toc, j'avais l'explication, donc elle rassurait bien. Et c'est vrai, que c'est surtout ça qu'est important quoi ! Beh des fois elle avait pas toujours le temps, donc elle rappelait, mais c'était...Elle prenait le temps. Même là en fin de grossesse, elle m'disait : « Si t'as le moindre souci, tu viens. Je l'avais appelée une fois pareil, j'la sentais plus bouger donc j'ai paniqué. Toute la nuit j'ai pas dormi. Le matin j'dis au papa : « Ecoutes, écoutes, j'l'entends pas, j'la sens plus ! Est-ce que tu l'entends ? », parce que déjà, dès le début, il communiquait un petit peu avec elle comme ça. Il m'dit : « Non, j'la sens pas bouger ! ». Panique à bord ! Et puis, j'ai appelé Marie : « Vous pouvez pas venir... ? ». Et tout de suite, bah, un p'tit examen : « Voilà le cœur ! Elle est planquée, elle est au fond... ». Donc, avec les explications, beh tout de suite... (Soupir). Merci quoi ! De pas nous faire attendre une semaine, ou de...C'était fait tout de suite, et ça je trouve c'est vachement bien ! C'est bien !

Q : C'est différent quand c'est quelqu'un qui vous suit, qui vous connaît...

I : C'est bien de pas stresser en disant : « J'vais attendre peut-être 2 jours avant d'avoir des...Que là non ! Très à l'écoute ! Bon, y a des choses où j'étais pas toujours très euh réceptive dans euh...Parce que c'est quelqu'un qui est très bio, très nature...Moi je n'adhère pas spécialement plus que ça ! Maintenant, j'lui dis, voilà, chacun fait un p'tit peu...Mais bon c'est bien ! C'est bien ! Chacun son truc ! Elle le savait ! On lui a dit dès le départ, on n'adhère pas euh, c'est euh en plus... J'vois, euh, le papa, lui il travaille dans la restauration, il est chef-cuisinier, donc les produits bio comme il dit, y a des choses, il faut pas trop lui en parler quoi ! Autrement, il y a des choses bien quoi, bien expliquées. On comprend un peu mieux comment se situe le bébé, c'qui s'passe pour lui et...bien les douleurs, parce que moi je sais que j'm'étais cognée le ventre et j'me suis dit : « ça y est ! J' lui fais mal ! ». Non non, y a pas de danger...Ah oui j'me suis fait une déchirure musculaire aussi...à l'aine pendant la grossesse. Du coup, on s'disait la petite pitchoune, elle était bien accrochée parce que...parce que quand j'ai fait ma déchirure musculaire, ils ont eu un doute entre ça ou une phlébite. Donc c'était une belle déchirure mais 2 mois et demi à souffrir parce que pas moyen de se soigner...J'ai fait le grand écart en sortant de la douche !

Q : Vous avez glissé ?

I : Oui. Et puis on se réceptionne beaucoup moins bien quand on a un gros ventre !

Q : C'est sûr ! Le centre de gravité n'est plus au même endroit...

I : En même temps, j'ai pris que 10 kilos, donc j'me dis qu'ça va quoi ! Mais là on est...Culbuté vers l'avant !

Q : Vous aviez cogné sur le ventre ?

I : Euh quand...Ouais, dans un meuble ! C'est pour ça que j'avais eu peur parce que ...beh j'avais un peu tendance à oublier qu'c'était...que ça dépassait ! Mais à la fin, j'me cognais souvent dans le ventre, dans les coins de meubles...J'me retourne et pah, mince, c'est vrai qu'y a un ventre ! (rires) Surtout qu'à la fin, il a descendu vraiment rapidement. Le volume était pas le même et puis voilà ! Mais bon, apparemment elle a pas eu de traumatismes crâniens !

Q : C'est bien protégé !

I : J'l'ai regardée partout à la naissance. C'est bon, y a tout, y a pas d'options ! Non, non ça va !

Q : Et sinon, votre sage-femme, vous l'avez choisie comment ?

I : Par une amie qui a été la voir.

Q : Qui la connaissait déjà et qui en était contente ?

I : Voilà ! Beh c'est mon amie qui a accouché au mois de juillet. Elle m'dit : « Beh, écoutes, y a une sage-femme pas loin de la maison. Elle est super sympa ! Appelle-la ! Tu dis que tu viens de ma part et puis tu verras bien ce qu'elle t'dira ! ». C'est comme ça que ça s'est fait !

Q : Le courant est bien passé...

I : Voilà ! C'est vrai qu'c'est à 6 mn de la maison.

Q : Donc, vous avez commencé par faire votre suivi simplement médical avec elle, puis les cours ont commencé après ?

I : Oui ! Ça a été vers le...C'est 8 cours, c'est ça j'crois ?

Q : C'est ça.

I : On a commencé...C'est simple ! On a fini le dernier cours euh la semaine dernière.

Q : D'accord.

I : Parce que c'était mardi...mardi 15 et mercredi 16, j'avais un rendez-vous pour la visite du 9^{ème} mois et dimanche soir, bah j'étais là !

Q : Votre premier cours était un cours collectif ou plutôt un entretien individuel ?

I : Non, alors le premier cours...Alors, elle, elle compte pas ça comme un cours, elle compte ça comme une séance. C'est un entretien individuel où elle voulait rencontrer le papa pour...pour voir comment ça c'était passé et compagnie...le tester je pense ! C'est un petit peu normal. (Elle s'adresse à Louane : Hum c'est pas bon les renvois ! Mais j'les ravale quand même.) Et puis après ça avait été...ça avait été quoi ? (Elle réfléchit) Je sais que le premier c'était l'entretien où on a posé plein de questions et pour les autres je sais plus exactement...

Je sais qu'on faisait souvent, ce qu'on appelait l'inventaire, donc un peu de la sophrologie, écouter son corps posé par terre...Donc ça non ! Moi je dormais à chaque fois, j'étais pas du tout réceptive... (rires) Elle savait ! J'lui avais dit : « J'te préviens, moi c'est pas euh...c'est pas mon dada ! » Y avait eu une séance où chacun racontait un petit peu sa grossesse. Alors une séance où c'était préparation...donc y avait l'accueil à la maison et la

naissance. Euh donc y a eu le souffle, un cours sur le souffle pour les contractions, un cours sur les poussées. Donc avec des exercices à faire sur le ballon, des choses comme çaeuh....

Q : Et votre conjoint assistait à la majorité des cours ?

I : Oui ! J'crois qu'y en a qu'deux qu'il a loupé.

Q : D'accord ! C'était un souhait de sa part...de vous accompagner ?

I : Beh, il trouvait ça normal. Il dit : « C'est pas parce que je le porte pas qu'j'ai pas à savoir c'qui s'passe ! » Et puis il a des fois des questions où...Comme il dit, il osait pas me les demander puisqu'il m'dit : « De toute façon tu n'aurais pas la réponse ! ». (rires) Que là, il se permettait davantage de poser euh ... c'est-à-dire que des fois j'disais : « Ben attends, ça j'aurais pu te répondre quand même ! ». Mais c'était surtout pour voir avec les autres comment c'était. Si c'était euh ...Parce que lui...la question souvent c'était : « est-ce que c'est normal que je me pose autant de questions par rapport à ce qui se passe ? » Et de voir que les autres papas, ben, oui, ils se posaient les mêmes questions. Mais c'est vrai que c'est un peu, un peu caché j'dirais chez l'homme quoi ! De se dire : « Mais le périnée ça ressemble à quoi ? Le bouchon muqueux ça sert à quoi ? C'est utile ? ». Beh oui, finalement ils sont comme nous, ils se posent les mêmes questions... Et c'est vrai que ce que nous dit la sage-femme, du coup était très sympa pour ça, parce qu'il y avait pas de tabous ! Donc y avait pas de préjugés. « Beh oui, le bouchon muqueux c'est quoi ? ». Et tout de suite ça a été très euh...

Et bon...bon y en a un c'était son troisième bébé, donc il savait. J'vois celui pour qui c'était la deuxième grossesse au niveau de sa femme : « Le bouchon muqueux ? T'as eu ça toi au premier ? », « Oui, oui ! », « Beh tu m'as pas dit qu'tu l'as perdu ! », « Pas eu le temps... ! ».

Q : C'est vrai qu'il y a des fois des questions auxquelles on pense pas ! Ça permet d'enrichir un peu ...

I : Tout l'ensemble...ça c'était bien quoi ! Et c'est vrai que même par rapport beh...les trucs où c'était par rapport à l'utérus. Donc pour voir comment c'était, le placenta, machin et compagnie ! Et de toucher le ventre... Parce qu'au départ, il osait pas toucher ! Il collait son oreille pour entendre bouger, mais euh toucher non ! Il avait peur de me faire mal ou du mal au bébé. Et beh donc, elle expliquait, l'utérus... en gros savoir comment toucher l'utérus, savoir où il s'arrêtait, où il allait, où était le bébé...à gauche ! A droite ! Et du coup, beh il a trouvé ça génial quoi ! Donc il hésitait plus !

Q : ça lui a permis d'avoir plus d'aisance avec vous après.

I : Voilà ! Totalement !

Q : Et est ce que vous aviez des attentes particulières justement avant de commencer la préparation ?

I : Ouais ! Ne pas souffrir à l'accouchement !

Q : D'accord !

I : Moi j'voulais...c'était euh...Mon souhait c'était d'avoir une péridurale ! J'voulais 2 doses ! 2 doses ! (rires) C'était surtout savoir gérer les contractions qui me faisaient un petit peu peur vu qu'j'avais eu des fausses couches et je savais que ça faisait très mal. Donc euh, beh quand j'avais perdu le bébé, j'avais énormément paniqué avant, le fait de le perdre et j'me suis dit : « Bon, beh si c'est pareil à l'accouchement, je les gérerais pas ! ». Et c'est vrai que quelque part j'ai bien fait, parce que ...Bon quand on fait une fausse couche c'est très rapide. L'accouchement c'est très très long ! Et donc là, c'était savoir,

beh comment respirer et euh...que j'lui dise...Mon souhait, il le savait, c'est qu'je puisse me reposer sur lui ! Donc, lui apporter les conseils qu'il faut pour me gérer ! Parce que même si il me connaît, il sait que je peux être très extrême et euh, par la douleur entrer...envoyer tout balader... ! Moi-même je ne savais pas comment j'allais gérer, donc que ce soit plutôt qu'il m'apaise et non qu'on rentre ...beh j'dirais pas en conflit parce que c'est extrême mais...dans, dans de l'énervement ! Parce que le soir où j'ai fait mes coliques néphrétiques, c'est vrai que ça m'a fait un petit peu tilté, c'est que...Il rentrait du travail donc euh...beh j'étais pas bien du tout ! Ma mère était là, je l'avais appelée en disant : « Maman, j'suis en train de perdre le bébé ! Viens vite ! Emmène-moi ! ». Et du coup il est arrivé sur l'entrefaite, donc il m'a dit : « Attends, je t'emmène ! ». Et il a roulé comme un sagouin avec la voiture et j'lui dis : « Ecoute, tu peux pas rouler un petit peu plus lentement parce que... ». Et là il s'était énervé : « Oh eh c'est moi qui conduit ! Tu te tais ! Tu bouges pas ! ». Et j'lui ai dit : « J'veux surtout pas qu'à l'accouchement, on rentre dans ce... ». Dans ce côté euh...Pas parce que beh c'était pas méchant, c'est parce qu'il était super inquiet et que ...Beh lui par rapport à son inquiétude, je voulais qu'on la gère ! Et c'est vrai que je vois, il a été super cool à la salle où c'est moi qu'à un moment a paniqué ! Et lui il a super bien géré en m'disant : « Tu m'regardes dans les yeux ! Tu souffles ! Tu... » ; « Mais laisses-moi tranquille... ! ».

Q : Vous avez trouvé que ça vous a bien servi. Pour la mise en pratique après.

I : Ouais ! Aussi bien pour lui que pour moi ! Comme il dit ! Bon tout ce qui était inventaire, du corps qui se repose...C'est c'qui m'a dit : « J'vois pas comment tu peux le faire avec des contractions toutes les 2 mn, c'est ingérable ! ». Mais qu'au niveau du souffle, lui ça lui avait permis de voir comment respirer et...de...de pouvoir ...me le refaire faire en cas de où j'oubliais. Puisque c'est vrai par la douleur il a bien vu qu'il y a des moments, le souffle...

Q : ...On n'y pense plus ...

I : Non, on n'y pense plus, on se bloque, on est là... (Fait comme si elle bloquait sa respiration) Respire ! Ah oui c'est vrai qu'on peut respirer ! Et c'est vrai qu'il a super bien...Même quand c'est le moment où ma petite a eu...Beh, j'ai pas trop de souvenirs, parce qu'on m'a mis le masque à oxygène. Enfin apparemment elle a eu un peu de ...le cœur il a un petit peu flanché ! Et euh...Beh, il s'est arrangé pour pas que je l'entende en fin de compte !

Q : D'accord. Il a joué un rôle protecteur ...

I : Voilà ! Comme ça elle va pas...Et moi j'ai...j'ai un trou, j'ai cru entendre mais...j'étais un peu dans le brouillard. Et puis y m'dit : « Beh oui, le cœur était descendu à 60 -55 ! ». Et il continuait à gérer quand même. C'est ce qu'il m'a dit : « Le cordon était enroulé autour de la gorge... ». Ça s'est des petits détails et maintenant qu'j'ai accouché ça me revient un petit peu plus. Alors que sur le moment tout ça ...

Q : On est plus dans l'euphorie de la naissance qui vient d'arriver.

I : Puis il y avait aussi toute la douleur qui était là, je...Parce que la péridurale a pas très bien marché, donc du coup...voire même pas du tout marché ! Elle a marché sur ma moitié. Et c'est vrai qu'à la fin, beh accoucher sans...Fatiguée, j'ai vomi, j'en pouvais plus ! Donc ça fait que il...Bon il a bien aidé et il a mis en pratique c'qu'est nous avait expliqué et comment gérer la maman qui peut rentrer, je dirais, en stress parce que, beh panique, fatigue...C'est surtout la fatigue qui fait qu'on panique ! Puisque le cerveau il est là, mais y a la moitié qu'est déconnecté et puis l'autre qui sert à rien ! Donc, comme ça...Et ça lui ça l'a beaucoup aidé et moi aussi ! Et moi de toute façon ça a été : j'me repose sur toi ! C'est lui qui gérait la péridurale !

Q : Bien, vous avez bien fonctionné tous les deux !

I : Ouais ! C'était ce que disais l'autre sage-femme, elle était morte de rire, elle fait : « Normalement, c'est la maman qu'on voit qu'appuie dessus et... ». Là c'était : « Tu regardes l'heure, t'appuies, tu gères ! ». Et puis il savait « De toute façon, j'sais qu't'as mal, donc je t'envoie une dose ! ».

Q : C'était bien ! Vous faisiez un beau duo !

I : C'était assez folklo faut dire ! En général, c'est pas le papa ! Le papa, il dit plutôt : « Arrête de te mettre des doses ! ». Que là c'était : « Bon là, toi tu penses avoir mal ! ». Parce que je réussissais pas à... à dire : j'peux réappuyer et me gérer par rapport au temps. Parce que j'savais que ça allait mettre du temps à venir et qu'du coup, euh...Bon de toute façon à la fin ça servait à rien... (Rire) ça s'était tout débranché dans le dos ! Ils avaient pas vu. Donc c'est pour ça que j'ai pas...J'ai accouché sans péridurale à la fin, ça ne faisait plus effet !

Q : Donc les cours que vous aviez faits à côté vous ont servi ?

I : Oui, oui ! Et puis que, ben lui, il était là...il a bien géré la fin ! C'est vrai que...c'est euh... Comment dire, au départ, il m'avait dit : « Je regarderais pas c'qui s'passe. ». Puis finalement : « On voit les cheveux ! ». Moi : « Tu regardes, alors qu't'as dit qu'tu regarderais pas ! ».

Q : C'est la part de curiosité !

I : Il m'dit : « Attends, on voit tout ! ».

Q : Et puis Louane est arrivée...

I : Ouais ! (Elle lui caresse la main dans le berceau) Et c'est marrant, parce que là la réaction a été complètement inverse. Ça a été lui, quand on me la posée sur le ventre, il m'a dit : « Oh ! Qu'est ce qu'elle est belle ! ». Et moi, ça a été : « Hum ! C'est quoi tout le truc blanc dessus ! Vous me la remettrez un peu plus tard ! Vous pouvez la nettoyer un peu ! Laissez-moi dormir ! ». Et là tout de suite, toc, ils me l'ont emmené. Il a pas eu le droit de couper le cordon, donc du coup...Bon, il s'en fichait ! Pour lui, c'était pas primordial ! Mais lui : « Bon, si on me demande je le ferais ! ». Il me fait rire.

Q : Et là, dans les soins depuis 2-3 jours, est-ce que ça va avec le bébé ?

I : Ya que le... (Elle montre le nombril)

Q : Le cordon ?

I : Oui, merci ! Au début c'était mou ça allait ! Mais là, il commence à sécher et j'ai peur de tout arracher donc euh...Que le papa il est là... (Elle siffle)

Q : Et là est ce que les cours vous ont aidé ?

I : Beh par rapport au bébé, on a rien vu ! Finalement, c'était tout autour de la grossesse et de l'accouchement. Après bon l'accueil du bébé, c'est : est-ce qu'il ya tout à la maison ? Donc le lit, le machin, les trucs à acheter, à ne pas acheter euh...euh...Par exemple, tout bête, on a fait un débat sur les biberons en verre,...en plastique, par rapport aux nouvelles normes. Mais bébé, les soins du bébé non ! Ça n'a jamais été vu ! Par contre, si on a besoin, on pouvait y retourner et...Mais c'est vrai que ça, c'était pas une chose qui me souciait. J'ai eu des nièces, des amis qui ont eu des enfants, j'ai souvent fait la nounou...

Q : Donc vous connaissiez déjà un peu.

I : Voilà ! A part le cordon qui me faisait un peu euh...

Q : Et la sage-femme qui vous a suivi, vous avez prévu de la revoir ?

I : Beh là, je l'ai appelée. Je lui ai laissée un message pour lui dire qu'elle était née. Donc elle est super contente, elle disait : « T'as raison, c'est plus tôt que prévu ! ». Et normalement, on doit tous se revoir au mois de novembre pour se faire un petit repas gâteau, pour présenter les bébés aux unes et aux autres.

Q : Ce sont des amitiés qui se sont créées pendant les cours ?

I : Non, c'est elle qui a instauré ça ! Elle appelle ça « la visite du retour », où beh, le groupe se réunit à une heure fixe et chacun ramène un p'tit truc et on présente notre bébé. On s'est dit vous parlez de la petite personne, il est là, et vous le voyez pas. Donc autant après avoir un visagisme et le fait de tous se revoir, c'est sympa quoi !

Q : C'est une bonne idée !

I : Elle prend ça sur son temps. Puis elle comme elle dit, ça lui permet aussi...Parce que des fois ya des parents qui envoient des photos, puis on les revoit pas ou y a des parents qui donnent peut-être pas de nouvelles non plus. Donc là ça lui permettait de...beh de tout regrouper quoi. Donc je trouvais ça sympa !

Q : oui, c'est une bonne idée ! Et donc, juste une petite question pour terminer, au niveau du bilan, plus sur la préparation, vous avez été dans l'ensemble satisfaite ? Est-ce qu'il ya des choses qui vous ont manqué ?

I : J'dirais plus satisfaite ! Manqué non ! Puisque de toute façon, tout c'qu'est nous a dit, c'est c'qui s'est a peu près passé, après ya les options mais...C'est vrai qu'elle nous avait bien parlé du cordon qui risquait de s'enrouler autour de la gorge. Et c'est vrai que je me suis dit : « Pff ! Aux autres ! ». Beh oui, bon ben si, ça arrive ! Euh, on a parlé que des fois bébé peut être en détresse. Là pareil ! Pff aux autres ! Beh non ça nous arrive ! D'accord !

Q : C'est des choses qu'on n'imagine pas pour soi...

I : Voilà ! Pour soi, on s'est dit : « Beh non ! Pourquoi ça arriverait ? On fait attention... ». Tout ça elle avait super bien expliqué, même le placenta et tout, elle avait...Non c'était bien ! Et là, j'vois en plus quand j'ai accouché, on a eu droit à notre petit cours de placenta ! (rire) Elles étaient super sympa les filles : « Ah, c'est quoi ça ? » ; « Beh c'est le placenta ! » ; « Ah, on dirait un steak de foie ! ». On le regardait, donc elle nous a expliqué où était Louane. Là, c'était la poche ! Et c'est vrai que c'était super sympa parce qu'on a continué notre cours. Alors elle, elle était en train de se faire tripoter, nous on regardait le placenta ! Et c'est vrai qu'elles ont été super sympa, bien expliqué aussi ! On voit mieux ce qui se passe en fin de compte !

Q : C'est vrai que c'est un petit peu abstrait tant que c'est dans le ventre. On imagine mais...

I : Non non impeccable, rien à dire !

Q : J'vais finir par des petites données administratives. Votre date de naissance ?

I : 04/06/1972

Q : Votre profession ?

I : J'ai un CAP-BP coiffure.

Q : Ok. Vous êtes mariée ou vous vivez en concubinage ?

I : En concubinage.

Q : *Je vais prendre aussi la date de naissance de votre ami ?*

I : 17/09/1974

Q : *OK. Sa profession ?*

I : Il a un CAP-BP cuisine. Il est chef-cuisinier.

Q : *Et il a sa famille dans la région ?*

I : Non, il vient de Lyon.

Q : *D'accord. Et vous, votre famille ?*

I : Moi je suis de Nantes.

ANNEXE 3 : C2-02/10/09-CHU Nantes-Delphine

I : J'ai un parcours atypique, qui a surpris quand je suis arrivée, parce que j'avais fait Marseille où j'ai eu des problèmes de suivi, un passage à Agen entre Marseille et Nantes. Donc là, j'ai été hospitalisée parce qu'on s'était rendu compte que le col s'était ouvert ! J pense que c'est une conséquence du déménagement ! Et une fin de grossesse ici. Donc j'suis arrivée plus tardivement que prévu et ce qui a bousculé tout mon agenda de cours de préparation à la naissance justement. Je suis arrivée le 10 août, j'aurais dû commencer les cours le 3 août, et ma sage-femme, qui est une sage-femme libérale, partait en vacances de la mi-août jusqu'à fin août. Donc, on s'est retrouvé, sachant qu'il y avait une menace d'accouchement prématuré, avec un battement de 5 jours pour essayer de faire quelque chose, un gros creux de 15 jours, et après début septembre...pour euh, avec un terme prévu au 28 septembre.

Q : D'accord.

I : Donc c'est vrai que du coup ça a compliqué les cours de préparation. J'avais pas souhaité les commencer à Marseille, puisque je savais que je les aurais pas finis à Marseille. Donc euh, dès que j'ai su...enfin dès que la grossesse a été confirmée, donc j'ai cherché...déjà où j'allais accoucher à Nantes, puisque je savais que je serais à Nantes et euh...la solution pour la préparation. J'ai pas pensé à l'hôpital ! Au départ je l'avais exclu d'emblée parce que ça me semblait euh...A tort ! Parce que j'ai découvert par la suite que c'était à tort ! Ça me semblait une organisation trop rigide a priori. J'avais un a priori ! Je voyais pas de souplesse, de flexibilité. Et je me doutais en avoir besoin, je savais que j'en aurais besoin ! Et du coup euh, donc euh, j'ai trouvé cette sage-femme là en libérale, donc j'étais ravie ! J'l'ai vu à la visite euh...à la consultation du 4^{ème} mois avec elle. Parce que je l'ai contactée suffisamment tôt pour pouvoir le faire avec elle. Euh ce que l'hôpital ne permettait pas ! Parce que j'ai quand même demandé au CHU la possibilité de le faire, et c'était pas possible, donc du coup, ça a conclu définitivement l'affaire en faveur de la sage-femme libérale ! Donc, je l'ai vue au 4^{ème} mois ! Le contact a été excellent ! On s'est revue au mois de juin pour faire un cours sur l'allaitement, parce qu'elle voulait quand même prendre de l'avance. Tout ce qui pouvait être anticipé, elle voulait anticiper ! Parce qu'elle savait qu'y aurait un problème de date, sans savoir qu'il y aurait un problème en plus de menace d'accouchement prématuré ! Donc, elle a bien anticipé le truc. Même le cours d'allaitement peut être un peu trop tôt, parce que j crois que j'étais pas prête à l'entendre ! C'était au mois de juin. Heureusement c'était que l'allaitement, parce que sinon j'aurais pas pu intégrer, ou retenir, ou euh...D'ailleurs j'ai oublié plein de choses...forcément ! Et donc, j'ai commencé les cours avec elle au mois d'août ! Euh...on avait laissé...Elle fait beaucoup de sophro, et on avait laissé les cours de prépa en piscine pour après ! Que ce soit au retour de vacances ! Elle voulait libérer le plus de chose possible ! Donc on s'est vu...j'ai eu un cours avec mon conjoint. Euh un cours de...euh...comment elle organisait ça...euh...J'ai un cours qui était dur...C'était la même journée, j'ai eu 2 cours : un cours sur les difficultés à l'accouchement le matin et un cours sur les suites de couches. Et c'était démoralisant ! Je suis rentrée le soir chez moi démoralisée ! Parce que c'était que les difficultés, que les problèmes qui peuvent se poser ! Un le matin et l'après-midi, c'est dur !

Q : C'est vrai que pendant la grossesse on n'est pas dans ces soucis-là.

I : Beh oui ! Et puis, c'est la concentration en fait qui était dure, parce que j'étais très fatiguée, on venait de déménager, donc j'étais vraiment très fatiguée, et puis j'étais stressée ! Y a pas mal de choses qui se bouscuaient, moi de mon côté plus personnel, de ma famille...Y avait des événements auxquels j'étais pas sûre de pouvoir participer, et auxquels je tenais absolument à être présente ! Et du coup euh, voilà, c'était compliqué ! Mais bon, j pense que, ouais, c'était des choses dures à entendre ! Enfin moi j'ai trouvé ça

très dur ! Je suis rentrée, j'étais...Et là, où j'ai découvert que le CHU était d'une flexibilité extrême, c'est que elle savait que ce serait compliqué de faire un cours sur les postures. Elle tenait absolument à ce que j'en ai un assez vite ! Pas attendre septembre son retour ! Elle tenait à ce que j'en ai un assez vite pour pouvoir quand même avoir entendu quelque chose in vivo à ce sujet. Et du coup elle m'a conseillé d'appeler ici et j'ai eu un cours. J'ai eu la chance de pouvoir avoir un cours ! Et d'avoir un cours avec mon conjoint. Et c'était super ! A la fois super et hyper angoissant comme cours ! C'était un cours de synthèse ! Donc je me suis retrouvée avec des gens qui avaient fait tous...tous les cours précédemment. Et nous on était complètement vierge sur le sujet. Une première partie théorique où sans se concerter, parce qu'on se l'ait pas dit, on se l'ait dit en sortant, on s'est tous deux fait la même réflexion : « Mais en fait c'est hyper compliqué d'accoucher ! Ça n'a rien de naturel ! C'est technique ! On n'y arrivera jamais ! »Voilà ! Et après, elle est passée aux rappels des postures, et en fait on s'est rendu compte que sorti de ce cadrage théorique, c'était pas si...compliqué que ça ! Euh alors l'utilité ! J crois c'qui m'a été le plus bénéfique finalement, c'est presque la sophro et la préparation en piscine. Curieusement ! Euh, dans la mesure où, euh, comme j'étais très stressée et très bousculée, ça m'a permis de me réapproprier ma grossesse. Parce que j'ai travaillé jusqu'à quasiment mon départ de Marseille. Je suis consultante dans une boîte privée, donc j'travaille 10-11h par jour, en plus du déménagement à préparer ! J'ai vécu ma grossesse seule à Marseille puisque le papa était ici, déjà. Et du coup euh c'était pas facile de se l'approprier, de se la vivre, de se projeter dans l'après, dans...Encore moins dans l'accouchement ! C'était vraiment mon angle mort ! Et de ce point de vue ça a été très utile ! Parce que là...sans...sans que j'ai...J'ai pas sciemment refait les séances de sophro chez moi, mais j'y pensais. Au fur et à mesure des jours qui passaient tout ça j'y pensais, et je me suis rendue compte là pendant l'accouchement...Y a un travail de visualisation qui se fait, de perception du travail qui fait que j pense que ça a une utilité inévitablement ! Ça a eu une utilité parce que quand j'suis arrivée donc lundi soir aux urgences obstétriques à 23h30, j'étais dilatée à 6-7, donc j'le savais pas. Puisque ça avait commencé...puisque les contractions ont commencé...on a commencé à les compter à 21h, puisque ça devenait un peu plus régulier. On est resté à la maison tranquillement, on a fait la cuisine, on a fait du pain, on a fait des cookies, on a fait des trucs...Et ça devenait un peu euh...j'commençais à avoir le souffle coupé quand même, mais j'arrivais à...j'les ai gérées sans rien, sans...J'ai pris un spasfon, j'ai vu que ça passait pas, donc j'me suis dit : « Bon ça devrait pouvoir enfin commencer à être ça ! ». Et euh, et là les cours ont eu une utilité. Déjà pour la respiration, et le fait de ne pas appréhender, de ne pas être prise de cours. Même si à la première contraction, celle qui a vraiment...J'me suis dit : « Tiens, des comme ça j'en ai jamais eu ! ». Donc ça m'a coupé le souffle, j'étais par terre, où je ne pouvais plus parler...Et la première, j'ai paniqué ! Enfin mon compagnon ne pouvait pas me toucher, les 2-3 premières il pouvait pas me toucher ! Après je me suis dit : « Ben, tu vas essayer de reprendre un peu ce qu'on t'a dit... ». Et c'est vrai que là ça a été bénéfique ! Et je pense que c'est c'qui m'a permis euh, tranquille jusqu'à 23H30. Et on n'est pas parti à cause des contractions, on est parti parce que j'ai eu du sang, et on a paniqué ! Et en fait, juste avant de partir je suis allée aux toilettes et c'était le bouchon muqueux, mais j'savais pas que ça pouvait être sanguinolent comme ça et donc du coup j'étais moins angoissée. Et on est arrivé ici. Et c'est là que j'avais pas vraiment de contractions pendant le monito en consultation, et donc elle s'apprêtait à me faire rentrer chez moi. Puis elle fait l'examen et : « Ah non, vous passez pas par la salle d'expectante, donc c'est pas la peine ! ». Euh et la limite de la préparation quand même, j'l'ai vue juste après, parce que le travail s'est arrêté. A partir du moment où j'ai été envoyée au bloc, tout s'est arrêté ! Plus de contractions ! Quasiment plus rien ! Et ça a commencé à reprendre tout doucement, mais très très doucement. Euh, et elles ont commencé à monter en puissance et j'ai appris pendant...donc elles ont commencé à bien remonter, tout repartait ! Donc j'étais sur le

ballon, j'étais avec mon conjoint, on discutait et tout...Toujours pas de problème ! Pas de problème pour les gérer ! Euh tranquille ! Je rigolais avec les gens qui étaient là... Enfin c'était vraiment...C'était presque idyllique ! Trop peut-être ! Et du coup euh, y a eu 2 événements. D'une part, moi j'avais eu rendez-vous pour le suivi intensif de grossesse le matin où ils avaient fait une échographie. Je savais que c'était un gros bébé que j'attendais. Et euh, elle a essayé de le mesurer et j'ai dit : « Alors vos mesures ? » ; « Beh il gigote beaucoup ! Je peux pas beaucoup voir ! Bon j pense autour de 4kg. Qu'est c'qu'on vous avait dit ? ». J'ai dit : « Beh moi on m'avait dit, soit plus de 4kg à terme, soit entre 3,5-4, mais c'était pas sur ! » ; « Oui, c'est ça ! Moi j'suis plus près de 4kg ! ». Bon je pars ! Je vois le médecin pour la synthèse et là elle me fait : « Ah, vous êtes la candidate idéale pour être provoquer ! ». Moi j'savais pas que ça pouvait être la conclusion de ce rendez-vous de suivi intensif de grossesse ! J'connais pas la...Je suis tombée des nues ! Parce que j'y suis allée seule, sans rien, la fleur au fusil ! Et je suis vraiment tombée des nues en apprenant que j'aurais pu être provoqué. Et j'étais pas prête du tout et j'en avais pas envie ! J'voyais pas l'intérêt de décider à 11h du matin de provoquer. Alors c'était le jour du terme ! Médicalement tout était bon ! Donc au médecin je lui ai posé la question. Pourquoi elle aboutissait à la conclusion qu'il fallait provoquer alors qu'on était au jour du terme, et qu'on sait que c'est plus ou moins fiable à plus 1 ou 3 jours. Et elle m'a dit « Y a aucune raison, c'est juste la politique du service. ». Et en fait, j'ai appris pendant le travail, parce que moi je suis arrivée en disant : « La péridurale pour l'instant, j'en ressens pas le besoin. ». J'l'ai pas exclue puisque j'ai vu l'anesthésiste. Tout est prévu, j'avais fait les bilans sanguins...Tout était prévu pour que je l'ai ! Puisque j'ai pas envie de souffrir pour rien, j'vois pas l'intérêt. Euh et donc j'ai dit : « Pour l'instant, j'la veux pas ! Mais je sais pas trop quel est le moment limite où j'pourrais plus faire marche arrière, où il va falloir vraiment que je décide. Va falloir que vous me disiez à quel moment je dois prendre la décision. Si jamais je suis toujours bien comme ça...Euh et j'ai aucune idée de ce que c'est une contraction toutes les minutes, toutes les minutes trente. ». Donc là j'avais des contractions assez espacées, très fortes mais assez espacées, c'était gérable. J'étais beaucoup moins sûre de ma capacité à les gérer rapprochées. Et donc c'est ce que je leur ai demandé, et du coup j pense que ce...ma vision des choses a pas été comprise, a été comprise comme une anti-péridurale. Et ils sont venus me voir en disant : « Mais vous savez quand même que votre bébé est très gros ! Il était estimé à 4kg400... ». Et là j'ai fait : « Quoi ? 4kg400 ? Comment vous savez ça ? » ; « Par votre rendez-vous de ce matin. ». Ce qu'on m'avait pas dit ! Et j'ai complètement perdu les pédales à ce moment là. Et j'ai commencé à avoir peur ! Alors que j'avais pas peur du tout. Et que j'appréhendais beaucoup l'accouchement. Ma grand-mère est morte en couche.

Q : D'accord !

I : Et donc j'appréhendais beaucoup l'accouchement. La peur de mourir ! Avec euh...Et c'est vrai que la préparation en sophro a été très utile de ce point de vue là ! J'ai pu m'extraire de cette histoire qui n'est pas la mienne. C'était extrêmement utile ! En revanche quand on dit 4kg, 4kg400, on sait pas, votre bassin, vous n'avez jamais accouché...Quand on me dit ça, que j'suis dilatée à 7cm, que j'suis tranquillement en train de me dire qu'ça s'passe super bien et qu'j'pensais qu'pour moi un accouchement c'était une boucherie ! Et qu'à ce moment là arrive une parturiente qui hurle pendant une heure parce qu'elle a pas la péridurale, et bien j'ai perdu les pédales ! Complètement ! Et là j'étais dans l'incapacité totale de gérer les contractions. Alors oui ça a une utilité, c'est un travail qui a une utilité. En revanche, j'trouve que c'que j'ai déploré, c'est qu'moi j'ai eu une super préparation, tant le cours que j'ai eu au CHU même si la première partie était angoissante que la préparation en libérale, c'est vraiment ce qui me convenait, tant j'trouve que quand on arrive en salle d'accouchement y a pas du tout euh...y a pas du tout d'accompagnement ! On vous accompagne pas ! Même mon compagnon disait : « Ouais,

on a accouché tous les deux tout seul ! ». Enfin tous les trois parce qu'il a fait sa part de boulot (en parlant de Louis). Et il l'a bien faite ! Mais euh...mais j'ai trouvé ça très dur ! Et ça a été très long parce qu'ils avaient jamais le temps de venir me percer la poche des eaux. Au départ, ils devaient la percer à 2h, après la péri. Finalement la péri je l'ai eue à 4h quand j'en pouvais vraiment plus et qu'mon compagnon a complètement paniqué ! Et euh, et la poche des eaux a du être percée vers 6h30-7h du matin. Comme il était gros, ils m'ont dit de pas pousser, pour le laisser sortir tout seul, descendre tout seul et attendre vraiment la dernière demi-heure. A 8h du matin ils m'ont dit : « Bon ben à 9h30 on provoque ! ». Moi j'ai fondu en larme ! Parce que j'ai commencé à compter mes contractions à 21h et c'était du VRAI travail ! Et j'suis arrivée à 23h30 dilatée à 6 ! Et on était 8h du matin ! Et on m'disait qu'il fallait attendre encore 1h30 ! J'ai trouvé ça épouvantable parce que pendant toutes ces heures là de 23h30 à 9h30 et beh on voyait personne ! Y a des gens qui passaient qui nous disaient : « Oh on n'a pas le temps ! On a plein d'urgence ! ». Vous entendez tous les bébés naître autour et nous le nôtre il était toujours pas là ! Surtout qu'on l'attendait depuis un moment ! Parce que de menace d'accouchement prématuré on est passé à...à J, voire à J+1 ! Donc j'trouvais...j'trouvais...Après j'comprends qu'il y ait des limites de personnel, on peut pas avoir une sage-femme par couple. Je crois qu'on n'aurait pas aimé de toute façon ! En tout cas au début ! Avoir quelqu'un tout le temps ! Mais c'est vrai qu'c'est dur parce qu'on se retrouve avec une vision de l'accouchement avec la préparation qui est pas idyllique parce qu'on nous cache pas les choses. C'est ce que je vous disais tout à l'heure. Mais qui n'est...Mais qui est...très loin...C'est un accompagnement qui est...qui est important la préparation et qui est très loin de ce qu'on a le jour J. Et c'est ça qui est très paradoxale.

Q : Donc vous trouvez, quelque part, qu'il y a un manque de communication entre ce qu'on va vous apprendre et ce que vous allez réellement vivre le jour de l'accouchement ?

I : ça n'a strictement rien à voir ! Parce qu'on est tout seul ! On est vraiment tout seul ! Et avec mon compagnon on avait quand même commencé à piger, quand on est venu au CHU faire le cours sur les postures, on est sorti en se disant 2 choses : la première que la première partie de cours est complètement paniquante et j'ai pensé que l'accouchement c'est TOUT sauf quelque chose de naturel chez l'être humain ! C'est technique ! C'est comme aller faire une compète de gym ! On doit s'entraîner ! Euh et deuxième chose, on...sans se concerter, on est arrivé à la même conclusion : « On va accoucher tout seul tous les deux de notre bébé ! ». Evidemment des fois on se dit, hormis le suivi technique et la possibilité d'avoir accès à un plateau technique en cas de problème, j'vois pas la valeur ajoutée euh...Peut-être que si j'étais restée toute seule à la maison, beh le résultat aurait été le même et j'aurais moins stressée. Parce que moi j'ai eu une peur bleue du coup, pendant des heures ! Et des heures mais longues, longues ! Cette peur, la préparation l'avait enlevée ! Et j'pense qu'avec le stress, il suffit d'une façon de...Parce que j'en ai parlé après avec la sage-femme en...Parce qu'on a eu le temps de discuter quand même à certain moment et j'lui ai dit : « Vous m'avez fait peur ! ». Parce qu'elle pensait que j'avais perdu le contrôle sur les contractions. Parce que jusque là je gérais bien donc pour elle y avait pas trop de raison que tout d'un coup ça devienne euh...ingérable, vraiment brutalement comme ça. Et elle pensait que c'était à cause de la parturiente qui hurlait. Et donc j'lui dis : « Y a pas que ça ! C'est que juste avant vous m'avez dit le bébé il fait 4kg4 ! On va voir comment il va passer ! Vous vous rendez compte ! Faut quand même faire une péridurale ! ». Et là je me suis dit : « Beh ouais c'est grave ! »

Q : C'est l'environnement en fait qui vous a fait paniquer.

I : Complètement ! Et puis le fait de se retrouver capter de partout enfin...sous les néons euh...avec le bruit du monito, le tensiomètre, le...enfin voilà ! A la fin j'ai demandé à ce

qu'ils coupent tout le son parce que je supportais plus ! Je craquais avec tous ces bruits là ! C'est stressant ! C'est...

Q : ça sonne.

I : Ouais ! Oui, ça sonne tout le temps pour RIEN ! Ça se décroche pour RIEN ! Enfin c'est de la technique ! Ça donne l'impression d'être de la procédure pour de la procédure ! Donc ça j'ai trouvé très dur, parce que finalement on a été tout seul pendant des heures et dans la dernière demi-heure, j'avais 4 groupies entre les jambes qui étaient : « Allez-y ! Allez-y ! ». Ce qui a été très utile ! (rires) C'était très utile ! Si il y avait une seule intervention à faire c'était celle là ! C'est déjà pas mal ! Mais c'est assez déconcertant ! Surtout pour un premier ! Voilà comme ça je fais ma petite psychanalyse post-accouchement... (Rires)

Q : Tout à fait ! Et au final il pesait combien ce petit bébé ?

I : 4,080kg.

Q : Ah oui, donc ils étaient pas loin.

I : Mais les 4kg j'étais prête ! J'ai pas peur des 4kg ! Parce que depuis le 5^{ème} mois, on m'avait dit que c'était un beau bébé. Au 5^{ème} mois on avait fait l'échographie, j'ai vu la courbe, j'avais eu largement le temps de me préparer à l'idée d'avoir un gros bébé. Ma mère elle a eu...Moi je suis née un mois avant terme, j'étais 3,2kg. Et ma mère fait 1,62m. Je m'étais dit : « Bon... ».

Q : Oui, vous êtes grande.

I : L'un dans l'autre, si c'est passé pour elle ça devrait passer pour moi. Y avait pas...J'étais pas effrayée à la...Et puis mes deux derniers frères faisaient 4,3kg et 4,4kg. Donc voilà ! Ça ne me faisait pas peur ! Mais euh...ce qui m'a...ce que je reproche en fait beaucoup au CHU, c'est de ne pas m'avoir dit le matin la raison pour laquelle ils ont pensé que c'était judicieux de me provoquer. Parce que je suis adulte, je suis capable de l'entendre ! Et euh, et en revanche, j'étais pas forcément capable de l'entendre à 2h du matin en salle d'accouchement. C'est ça que j'ai vraiment trouvé dommage ! Oui, mais non finalement ça s'est très bien passé. Le bébé pesait 4,080kg pour 53 cm.

Q : Faut garder en mémoire toute la partie idyllique du début. Parce que finalement...

I : Et puis non, même sur la fin, quand il ...Parce qu'on était vraiment épuisé ! Le père était en train de dormir sur la table où j'étais allongée. On se parlait plus, plus du tout de flamme ! Y avait plus du tout cette convivialité du départ... (Rires) Et je le sentais...je l'ai senti cheminer en fait et je trouve ça...je trouve ça super ! Et justement le travail de sophro aussi, j'pense, m'a permis d'être plus réceptive. Et d'accom...par la respiration douce d'accompagner le mouvement à ma façon à moi d'accompagner parce que ça l'a pas poussé. Je sais bien ça a rien fait ! C'est pas ça qui l'a poussé ! Mais ça m'a donné quand même le sentiment de participer aussi à l'effort que lui il faisait. Que moi j'étais plus en mesure de faire parce que j'étais trop fatiguée et j'savais qu'il fallait qu'j'économise. Et donc ça c'était...de ce point de vue là c'était très utile. Mais c'est dommage qu'il y ait pas d'harmonisation des visions entre ce qu'on vous dit en prépa et ce qu'on vous fait. Mais j'pense qu'elle est pas possible pour des raisons strictement financières !

Peut-être que si je l'avais faite au CHU j'aurais été moins surprise. Peut-être...

Q : ça revient à dire à peu près la même chose. Elles disent à peu près la même chose.

I : Parce que...ouais, moi j'étais pas...Pourtant après j'ai trouvé les gens supers ! Les personnes qui étaient là, étaient vraiment euh...C'est pour ça que c'est pas une question de personne...J'pense c'est même pas une question de personne ou de vision de

l'accouchement, ou... j pense que c'est une raison de contraintes strictement matérielles qui fait que...on peut pas avoir euh...Enfin voilà ! On était...y a j'sais pas combien de bébés qui sont nés cette nuit. Une des sages-femmes avec qui on discutait à la fin disait qu'elle ne pouvait pas elle-même compter le nombre de bébés qui étaient nés pendant la nuit, tellement ça avait été une garde chargée. C'était la nuit de lundi à mardi. Et c'est vrai que nous, on...enfin...Ouais, moi je me rendais compte que c'était un peu la panique. Enfin, j'avais une impression de panique, d'hystérie, ou de...Bah voilà quoi ! En dehors de nous, parce que nous ça allait. Et puis c'est qui y a d'assez surprenant, c'est de laisser tout seul comme ça pendant des heures et que...1/2 heure avant la fin, tout d'un coup y a plein de gens qui rentrent, qui s'agitent dans tous les sens...Allez, hop c'est parti ! (rires) Donc y avait quand même...pour moi y avait un décalage important entre ce...la vision que j'ai pu construire, qui heureusement était pas trop arrêtée, parce que j'ai pas scénarisé mon accouchement, pas du tout. J'ai une amie qui l'a fait et qui s'en ai mordu les doigts et euh...Après il se passe ce qui se passe ! Il peut se passer plein de choses ! Et j'ai pas de raisons de me plaindre parce que médicalement y a eu aucun problème. C'était parfait ! Y a pas de souci ! Rien, aucune intervention médicale n'a été nécessaire.

Q : Donc vous en gardez un bon souvenir ?

I : Excellent ! Parce que...c'était long...mais...

Q : ...ça vaut le coup !

I : Ouais, ouais ! Et puis, p'têt que c'est bien d'attendre longtemps. Peut-être que j'en avais besoin aussi. Je savais que j voulais pas un accouchement rapide. Et je me demande si c'est pas moi qui me suis arrêtée quand j'ai entendu que j'étais à 6-7. Oh pop pop... (Rires)

Q : C'est possible !

I : Et je l'avais même verbalisé, je l'avais dit. J'étais tout à fait consciente de ça que je voulais pas euh...J'aurais trouvé très dur d'avoir un bébé en 2h, de me retrouver maman en 2h, c'est...Ben le chemin, c'est un chemin qui est important mine de rien. C'est un voyage qui est très court géographiquement, mais très long dans la tête.

Q : Et puis y a votre histoire aussi qui joue beaucoup.

I : Oui. Mais la préparation, c'est pour ça que moi je l'ai trouvée parfaite. J pense que je suis un cas un peu particulier par rapport à ça.

Q : Parce que vous partiez avec des peurs, des angoisses particulières du coup ?

I : Ouais !

Q : Par rapport à l'accouchement ?

I : Oui ! Oui ! Quelque chose de chargé, dont je me suis rendue compte très tard en plus, pas longtemps avant d'accoucher. Parce que je me disais quand même c'est bizarre des peurs comme ça, parce que rationnellement je connais les chiffres des rapports de l'OMS. Je savais très bien la morbidité et la mortalité en France elle est pas...C'est quand même exceptionnelle ! Malheureusement, mais exceptionnelle ! Et euh, et du coup, c'est là ! Je sais pas comment je me suis pas rendue compte plus tôt. J me disais : « Beh oui, depuis qu't'es gamine, t'entends parler de la grand-mère. ». Parce que toute la famille a éclaté, y avait 12 enfants, le dernier c'était un nourrisson, ça a eu des conséquences très lourdes sur la vie de tous les enfants et elle était très jeune. Et du coup ça a été porté dans l'histoire familiale, véhiculée, le décès de l'arrière-grand-mère a provoqué ça, ça et ça ...Des conséquences catastrophiques pour tout le monde. Et du coup forcément je devais porter ça quelque part. Et j pense que même...il est probable que le travail de la préparation aide à

se projeter dans l'accouchement parce que je sais pas si c'est si facile que ça d'imaginer l'accouchement pour une femme enceinte, j'sais pas, je...J pense qu'on a un angle m...Enfin j pense que cet angle mort il existe pour toutes les femmes enceintes. On s' imagine après avec le bébé, on vit sa grossesse avant, mais l'accouchement c'est quelque chose sur lequel, en majorité, on jette un voile. Et le fait de...de...Ouais, du coup je pouvais pas relier les peurs, j'pouvais même pas envisager...et même pendant l'accouchement, j'ai retenu, j'ai freiné la sortie à un moment. J'pouvais pas, j'arrivais pas à faire 2 poussées consécutives. Et euh, elle m'dit : « Vous allez y arriver ! Faut en faire 2 ! ». Et j'dis : « Mais j'ai peur ! ». C'est avant que Louis il sorte et hop j'ai tout retenu ! J'avais peur, j pense j'avais peur de le faire sortir, peur de...malgré la préparation. Comme quoi ça atteint ses limites là, mais les cours sont peut-être pas suffisants. C'est peut-être la deuxième conclusion. J'trouve que c'est très très peu de cours. Donc peut-être j'ai c't'impression parce que les miens ont été très concentrés. Euh, du coup, et puis j'suis restée en septembre avec 2 séances de piscine, c'est tout ! Et euh, mais euh, ouais, j'trouve que c'est pas beaucoup pour euh, se préparer à ça. Peut-être parce que moi j'avais de choses à digérer par rapport à ça aussi. J'aurais peut-être eu besoin de plus ou peut-être qu'il aurait fallu aller voir un professionnel, ou je ne sais pas...

Q : Ça vous a permis quand même de verbaliser finalement les cours, enfin de justement faire les liens entre les choses.

I : Ah oui bien sûr !

Q : Vous aviez un peu moins d'inconnu par rapport à l'accouchement.

I : Oui et puis d'être obligée de m'interroger aussi. C'est un travail...ça lance une introspection. J pense qu'ça le fait pour toutes les femmes aussi...

Q : ...de se questionner. Y a un changement de statut en plus, on passe du statut de femme au statut de mère. Pareil y a un changement de génération...

I : Beh oui, par rapport aux relations avec les parents...Non, non y a beaucoup de choses qui se jouent. Et c'est vrai que c'est pas inutile. Et ça, ce que j'ai trouvé génial dans les cours, c'est qu'ça m'a ramené vers l'essentiel, c'est le bébé quoi ! C'est ça c'était vraiment...pour ça la sage-femme c'était très bien. Et j'trouve que, ouais, on a tendance à perdre de vue, tant qu'il est pas là, enfin moi j'avais tendance à le perdre de vue. Peut-être parce que trop de choses à vivre. Mais en tout cas ça m'a aidé à revenir un peu sur terre, à me reconcentrer et à revivre ma grossesse...

Q : C'était des moments privilégiés pour vous !

I : Ouais voilà ! Et pour le bébé ! Parce que du coup chaque fois je me sentais bien, j'étais toute contente. J me sentais enceinte ! J me sentais super bien ! J me sentais toute euh...Et je...Ouais ! Chose que je pouvais difficilement faire quand j'étais seule et qu'je travaillais. D'ailleurs, ma grossesse a été visible très tard. Parce que moi j'attendais qu'une chose c'est que ça sorte, alors dès que ça se voyait un petit peu j'étais toute contente ! Mais elle a été visible euh...Chaque fois qu'on se...Enfin à chaque fois que j'voyais le papa, elle se voyait un peu plus en fait ! Parce qu'on la vivait à deux ! Physiquement !

Q : Et il y avait la distance physique justement...

I : Ouais !

Q : Et l'entretien que vous avez fait justement au 4^{ème} mois, ça vous a permis de poser toutes les questions que vous aviez, de parler de ces angoisses que vous pouviez avoir ?

I : Pas par rapport à l'accouchement ! Euh...L'entretien du 4^{ème} mois a été super, parce que je détestais...J'ai pas aimé du tout mon début de grossesse, parce que ça se voyait pas ! Moi j'voulais qu'ça se voie ! J'étais super déçue ! Euh et que...euh...ouais, j'étais seule,

c'était pas évident ! Au niveau du boulot c'était pas évident ! Ça a été très mal perçu dans ma boîte quand j'l'ai dit. Y a pas de femme cadre en fait ! Y a pas de femmes cadres qui ont des enfants ! Et du coup, ça c'est pas très très bien passé à l'annonce de la grossesse. Et euh...ça fait 6ans et demi qu'j'travaillais et...depuis qu'j'suis sur mon secteur d'activité, on a recruté...J'étais la seule personne en charge du secteur au départ, et maintenant on est 4 collaborateurs en plus de moi. J'trouve ça dur après autant d'investissement de m'entendre dire que sous prétexte que j'attends un enfant, ça va plus être possible. Et c'est vrai que du coup, y a plein de choses qui se sont mélangées, et j'étais pas...je pouvais pas être présente dans ma grossesse. Mon compagnon était pas là. On était super heureux, la grossesse était souhaitée, on voulait à tout prix que ça marche et on a vraiment essayé de faire le maximum pour que ça fonctionne. Et du coup, ouais, finalement, je passais complètement à côté. Alors que j'avais bien...ouais, c'est vraiment quelque chose de souhaité et voulu et...quelque part j'me dis : « Tiens, c'est bête de passer à côté de quelque chose qui va t'arriver statistiquement 2 fois dans ta vie ! ». Et euh, euh, j'trouvais ça dommage ! Et le premier entretien, c'est la première fois que j'ai, que j'suis redescendue dans ma grossesse. Et ça m'a aidé, euh, justement, c'était tr...ça m'a pas aidé pour la préparation à l'accouchement ou la naissance, mais euh l'entretien du 4^{ème} mois, le cours d'allaitement du mois de juin ont permis d'émailler, d'avoir deux temps comme ça un peu fort, où euh...j'étais obligée de revenir dans cette grossesse là, que mon quotidien à Marseille ne me permettait pas de vivre comme je l'aurais vécu, j'pense en des circonstances extérieures différentes...

Q : Ça permet d'en prendre conscience assez tôt, parce que le 4^{ème} mois c'est tôt dans la grossesse...

I : Oui ! Mais j'aime bien me torturer aussi... (rires) Mon tempérament comme ça...Voilà !

Q : Et votre sage-femme libérale vous l'avez choisie comment ?

I : Euh...La sœur de ma meilleure amie a une amie qui a accouché au CHU, que j'ai appelé et qui m'a dit : « Oh, j'ai été suivie par cette personne, elle est très bien ! ». Je voulais pas forcément un suivi classique justement. J'étais assez intéressée par la prépa en piscine et la sophro. Et c'est ce qu'elle faisait entre autre, et du coup, j'me suis dit : « Bon allez hop ! De toute façon il faut en choisir une ! ». J'ai quand même appelé le CHU comme j'vous le disais pour me renseigner sur la possibilité, notamment d'avoir la consult du 4^{ème} mois. C'était pas possible donc ça a éliminé d'office le CHU. Et euh, elle, elle était très souple, elle a tout de suite vu quand je lui ai expliqué le calendrier, les dates et tout...Elle m'a dit : « Y a pas de problème ! ». Alors que le CHU, c'est vrai que quand j'en avais parlé, il m'avait dit : « Oui, c'est possible ! A ce moment là vous serez sur différents groupes ! ». J'avais pas forcément envie non plus, de passer d'un groupe à l'autre ! Enfin voilà, c'est pas...Tandis qu'avec la sage-femme libérale, on était deux à chaque fois maman ou en couple, et c'est tout !

Q : Et c'était toujours la même maman ou ça changeait ?

I : Non, ça changeait ! Mais j'aimais bien. Sauf pour la piscine où on était un groupe quasiment stable, sauf pour celles qui accouchaient entre temps. Mais... (Rire), mais, non c'était un groupe stable et c'était assez sympa d'ailleurs. C'était sympa ! Et euh...non...le fait d'être dans un groupe fluctuant quand on est que 2 ou 3, parce qu'on parle entre nous, c'était...c'était pas du tout problématique. Enfin moi ça m'a pas gênée.

Q : Et votre conjoint a pu vous accompagner ? A la majorité des cours ou seulement à quelques cours ?

I : Non ! Oui, seulement...Ben en fait, du coup, on a fait un...on a fait...un entretien de couple avec la sage-femme sur l'accouchement, un cours un peu général sur

l'accouchement, c'était le premier cours à l'arrivée à Nantes. Et il est venu au cours sur les postures ici et c'est tout. Et c'était... Au départ, c'était ce qui me gênait dans cette préparation, c'est que les papas étaient peu associés, d'autant que euh, en l'occurrence ce papa là a été particulièrement loin géographiquement de la grossesse, même si euh très présent, les transformations, il les a pas vue. Y a des choses qu'il a pas vu, l'échographie du 5^{ème} mois il pouvait pas être là. Un coup de chance pour l'échographie de la 10^{ème} semaine euh et celle du 7^{ème} mois, mais le 5^{ème} il a pas vu. Et du coup, j'trouvais ça difficile qu'il puisse pas avoir sa session de rattrapage avec les cours, et finalement euh, je suis pas sûre...enfin j'pense que...j'pense pas qu'il en avait besoin. Sa mère est sage-femme.

Q : Ah oui d'accord !

I : J'pense pas qu'il en avait vraiment besoin.

Q : Il a un peu baigné dans le milieu. (Rires)

I : Ouais ! C'est vrai que l'accouchement, c'est pas un truc qui lui fait peur. Donc du coup, il a été super d'ailleurs pendant l'accouchement, et euh...Ouais ! Il en avait pas besoin. En revanche, moi, ce dont j'avais besoin, c'est pas quelque chose qu'on pouvait forcément faire à deux. Donc j'pense que finalement c'était peut-être pas plus mal. Mais c'est lié à mon cas particulier qui ne vous permettra pas de conclure en général.

Q : Et lui, il a sa famille dans la région ?

I : Non ! Ni l'un ni l'autre n'avons de la famille dans la région !

Q : Et le fait que sa maman soit sage-femme vous a aidé ? Si vous aviez des questions ?

I : C'est ma belle-mère quand même ! C'est pas le même rapport ! C'est ma belle-mère avant d'être une sage-femme pour moi. Et euh, c'est vrai qu'au début y a eu un moment où j'me suis dit que elle...elle...Quand j'ai envoyé les premières échographies, elle avait pas un regard de grand-mère. L'arrière grand-mère était en larme, elle m'a appelée en disant : « Oh merci ! ». Elle embrassait l'échographie ! Et elle, elle était : « Oui, c'est bien ! J'ai vu le fémur ! ». Je le savais parce que moi, j'avais fait l'échographie et j'avais eu le compte rendu. Et je lui demandais pas un avis. C'était juste pour l'informer. Et c'est vrai que elle a eu du mal à se détacher en fait de...Elle avait toujours un regard professionnel sur les choses. Je peux pas lui reprocher. J'ai été bien contente quand même plusieurs fois dans la grossesse de pouvoir l'appeler pour avoir ses conseils. J'étais bien contente de pouvoir le faire, surtout que j'ai eu des problèmes de suivi gynéco à Marseille. Et euh...un problème de confiance en fait. Euh, envers ma première gynéco, assez important ! Au niveau à la fois médical et relationnel ! Et donc du coup, j'étais bien contente d'avoir une solution de repli intermédiaire. De pouvoir appeler quelqu'un qui nous dit : « Ça, c'est rien ! Ça, c'est rien ! T'inquiète pas ! ». Parce que le fait d'être seule aussi à vivre ma grossesse, fait que chaque...chaque petit truc...On est hyper attentive à chaque petit truc, hyper à l'écoute ! Même si j'étais...si j'avais du mal à rentrer dans ma grossesse, j'étais très à l'écoute des changements, et pas forcément une écoute positive, bienveillante. J'ai pas forcément accueilli les changements de façon, en m'disant : « Beh c'est super ! C'est une grossesse ! C'est machin... ! ». Non ! C'était : « Qu'est ce que c'est que ce truc ? Y a un problème ! Ça va pas aller ! Tu vas perdre le bébé ! Tu vas... ». En fait y avait rien du tout ! Et j'pense que c'est toujours ces angoisses qui ressortaient de façon différente. Ah oui, et euh, avoir une belle-mère sage-femme c'est utile ! Quand même si ! Parce que quand je suis arrivée à Agen où elle réside et que j'ai du faire contrôler, beh j'ai pu...être prise rapidement, avoir une chambre toute seule etc...

Q : Ah, quelques avantages...en nature ! (rires)

I : Et c'est quand même rassurant ! Si ça peut vous rassurer pour vos futures belles-filles !
(rire)

Q : *Oula ! On a encore un petit peu de temps ! (rires)*

I : Si, c'est vrai que ça a un côté...C'est bien, mais il faut...C'est comme tout, j'pense avec les parents et les beaux-parents, il faut garder une limite. J'trouve que mon conjoint avait tendance à trop l'appeler au moindre truc, et j'me disais : « Mais là c'est un problème médical ! Ça ne regarde pas la grand-mère ! Ça concerne mon médecin et moi ! J'ai une sage-femme, j'ai un gynéco, j'ai un médecin traitant ! Euh, voilà, y a des hôpitaux ! Y a plein de gens qui sont sur place capables de m'apporter une réponse en m'examinant ! C'est pas ta mère au téléphone qui va faire une consultation ! ». Et lui ça le rassurait parce que il était loin, il avait besoin de se rassurer. Mais euh, du coup, quand on...Le fait que lui il mette pas la distance, fait que elle a eu des intrusions...Bon après le tir a été vite corrigé par le beau-père ! Mais y a eu une tentative d'intrusion à un moment, qui n'est pas souhaitable. Et puis pour elle non plus de toute façon ! Donc c'est du bien et du moins bien ! (rire)

Q : *Et vous votre famille est dans quel coin ?*

I : De Brest.

Q : *D'accord ! Et lui la sienne ?*

I : Agen.

Q : *D'accord !*

I : Et nous on habitait à Marseille. On continue à être sans famille...

Q : *Et lui, il exerce quoi comme métier ?*

I : Educateur sportif.

Q : *Ok ! Et c'est quoi comme diplôme ?*

I : C'est le brevet d'état. Il a le brevet d'état de niveau 1 et le brevet d'état de niveau 2. Et il est responsable technique en fait d'un club d'aviron de Nantes.

Q : *Ah d'accord ! Ceux qui sont au niveau de l'Erdre ?*

I : Oui voilà ! Il y en a 3, et il s'en occupe d'un.

Q : *Et donc si vous deviez faire un bilan de la préparation ?*

I : Super ! Moi j'aurais super. C'est lié je pense à la personnalité de ma sage-femme, elle a vraiment été euh... Surtout la consult du 4^{ème} mois, c'était le moment où j'avais un problème majeur avec ma gynéco qui avait perdu tout mon dossier informatique, perdu le résultat du triple test ! 6 ans et demi qu'elle me suivait ma gynéco obstétricienne. C'était comme si je n'avais jamais consulté ! La visite pré-conceptionnelle avec elle, elle s'en souvenait pas ! Euh, le triple test, elle l'avait demandé, elle le récupérait pas ! Et puis les résultats : un pauvre fax qu'elle avait demandé au dernier moment ! J'ai des résultats d'examens qui étaient pas bons, que j'ai fait faxé chez elle, la secrétaire faisait écran ! Y avait pas moyen de passer, elle refusait même de brancher le fax pour que j'envoie les résultats, en m'engueulant parce que j'allais quand même pas appeler à chaque fois qu'un résultat était mauvais ! Ce que j'ai trouvé assez paradoxal de la part d'une secrétaire. A ce moment là, je demanderais à ma boulangère d'analyser mes résultats la prochaine fois ! Et du coup ça se passait pas très bien, euh...j'avais pas de famille, euh mon compagnon...mon boulot c'était dur, mon compagnon était pas là, ma gynéco était nulle, sa secrétaire était méchante ! Ça commençait à faire beaucoup ! Et là-dessus j'ai rencontré

ma sage-femme qui est arrivée comme, j'allais dire l'homme providentiel, en l'occurrence la femme providentielle ! Et qui...c'est la première personne qui m'a parlé, autre mon compagnon, ma famille...qui m'a parlé de ma grossesse en des termes positifs, en des termes humains, en des termes... Et ça quand même y a une différence entre les sages-femmes et les gynécos. Les gynécos ont beaucoup à apprendre des sages-femmes d'une manière générale ! C'est d'une froideur !

Q : C'est pas le même métier !

I : Oui, mais je crois...Quand on suit une grossesse, qu'on soit gynéco ou sage-femme, on suit la même chose ! Alors c'est peut-être un métier différent, mais c'est la même personne. Et y a vraiment une différence d'approche qui...je vois pas en quoi le fait d'être gynéco conduit à déshumaniser et la personne qui est en face de vous, et ce que vous êtes en tant que gynéco ! Y a quand même un manque d'humanité ! Enfin moi ceux que j'ai vu en tout cas... Celui qui m'a suivi après, techniquement c'était mieux, techniquement je lui faisais confiance, mais j'y allais...C'est la révision de la voiture quoi ! J pense qu'un vétérinaire a plus d'affection pour une vache : il l'appelle par son nom et il lui tape sur les fesses ! (rires)

Q : C'est bien imagé !

I : C'est la seule expression que j'ai trouvée ! Pour être suffisamment parlante...Enfin c'est d'une froideur !! C'est sans nom ! Et j pense que jamais dans ma vie, j'ai eu autant besoin d'être entourée que pendant ma grossesse ! Je suis en temps normal une grande personne, plutôt indépendante, sans conflit, sans rien parce que j'aime bien être toute seule. J'ai pas besoin...je souffre pas d'être seule, de devoir affronter les choses... Mais là, je me suis trouvée un besoin que je ne me connaissais pas, et en face une incapacité de réponse de la part de gens qui étaient censés accompagner ce processus là que ce soit gynéco ou autre !

Q : Vous l'avez trouvé justement chez votre sage-femme ?

I : Ouais, je l'ai trouvé chez une sage-femme ! Comme globalement ici, depuis que je suis là, enfin globalement c'est super ! Les sages-femmes sont supers ! C'est un beau métier ! Bon je l'aurais pas fait, mais c'est un beau métier ! Vous avez fait un très beau choix ! Une question que je me posais, du coup moi aussi je peux peut-être vous poser une question ? Je me demandais si le fait d'avoir des enfants soi-même ou de ne pas en avoir, ça change quelque chose dans le travail d'une sage-femme ?

Q : Je connais de très bonnes sages-femmes qui n'ont jamais eu d'enfant.

I : Oui comme il peut y avoir des sages-femmes pas forcément merveilleuses qui en ont eu 5.

Q : J pense que c'est plus l'investissement qu'on met dans le métier.

I : Oui c'est bien ce que je pensais. J'ai jamais pensé qu'une sage-femme sans enfant était une mauvaise sage-femme.

Q : Ce n'est pas ce que j'ai entendu.

I : Je me questionnais...

Q : Et là vous vous épanouissez dans votre rôle de maman ?

I : Euh, je manque de sommeil surtout ! Mais oui, j'aurais jamais pensé avoir cette capacité de résistance. J pense que j'l'aurais pour personne d'autre ! On me l'avait dit, ma mère me l'avait dit, mes amies me l'avaient dit, mais j pensais pas. C'est surprenant ! Et ça, la

préparation à l'accouchement ne vous le dit pas forcément ou pas comme ça. On peut pas en prendre la mesure...

Q : Tant qu'on l'a pas, ça reste de l'inconnu. C'est abstrait.

I : Voilà. J'ai répondu à toutes vos questions ?

Q : En fait celles que je pose, c'est juste pour compléter. Et votre sage-femme vous avez prévu de la revoir ?

I : Oui, je viens de l'appeler. Parce que comme j'ai un allaitement qui a été assez compliqué et que j'ai vraiment envie d'allaiter en exclusif jusqu'au 6^{ème} mois, j'aimerais bien mettre toutes les chances de mon côté, parce qu'elle fait du suivi aussi. Et je sais qu'elle fait la rééducation et j'aimerais la faire avec elle, tant qu'à faire. Parce que j'ai compté le nombre de personnes qui m'ont observé les pieds dans les étrières avant d'accoucher, donc j'ai pas ajouté la petite fine équipe à la fin, et tous le monde que je vois depuis que je suis ici, mais euh, j pense que là je dois pas être loin de 30 personnes différentes qui se sont penchées sur mon cas dans tous les sens du terme, et j pense que j'vais apprécier de récupérer et d'arrêter d'être une bête de foire exposée comme ça ! Même si sur le coup ça allait et même là...Mais j'crois que je vais apprécier de me retrouver aussi.

Q : Y a une relation de confiance et d'intimité qui s'est créée avec votre sage-femme.

I : Ouais, surtout vu le contexte, vu le déclic au 4^{ème} mois, à partir du moment où je l'ai vue, j'ai amorcé un travail par rapport à la grossesse. Et à partir du 5^{ème} mois, j'ai adoré ma grossesse ! Mais vraiment quasiment jusqu'au bout ! Après sur la fin, j'en avais marre !

Q : C'est la période où ça a commencé à se voir ?

I : Oui ! Aussi ! Je suis rentrée...En fait, mon compagnon était...On s'était vu à Noël et le résultat...la livraison...le paquet a été ouvert mardi. On s'est vu à Noël. Il est venu une semaine début mars, au moment de l'échographie de la 10^{ème} semaine, mais on s'était pas vu entre-temps. J'étais enceinte de 10 semaines quand on s'est vu parce qu'on n'avait pas le temps, ni l'un ni l'autre de faire le trajet et de se voir. Et euh, et moi je suis allée le voir ensuite beh en avril, pour la visite du 4^{ème} mois, mais c'est tout. En juin j'ai...Je suis partie de Nantes je ne savais pas que j'étais enceinte et euh, quand j'ai su que j'étais enceinte il était pas là. Et on s'est pas vu jusqu'à la 10^{ème} semaine. Et euh du coup y a eu 2 choses : on se revoyait... C'est cette sage-femme là qui a comblé un peu, qui a rattrapé le problème que j'avais eu avec le gynéco et tout ça. Et euh, c'est vrai que je suis rentrée de vacances et tout le monde m'a dit : « Ah dis donc, ça commence un peu à sortir ! ». Et euh, en juin quand je suis venue ça se voyait plus et ainsi de suite jusqu'à atteindre la limite de... (Rires)

Q : Et ma question va vous paraître peut-être un peu prématurée, mais si jamais vous aviez une deuxième grossesse, vous envisageriez de refaire une préparation ?

I : Sans aucun doute. Pas pour les mêmes raisons ! Voilà, parce que j'irais pas chercher euh...par rapport aux postures par exemple. Parce que du coup, on s'y était mis sérieusement quand même, j'avais potassé le bouquin sur De Gasquet que m'avais prêté ma belle-mère de façon très rationnelle. J'ai tendance à tout intellectualiser. En fait on retient rien du tout ! Peut-être si ça m'a servi à quelque chose, c'est à me dire que c'était pas grave si j'étais à 4 pattes par terre dans la salle de machin et que...Si ça, ça sert ! Parce que j'essaie quand même...mon compagnon...il me voyait, j'étais à 4 pattes. J'disais : « Quand je pense que t'es en train de me voir comme ça... », avec la chemise qui s'ouvrait derrière ! Et c'est...parce que...mon conjoint m'a vue dans une situation inédite pour le moins, et on se garde bien au quotidien, dans une vie de couple, y a des détails qu'on tait, y

a des choses qu'on...enfin voilà, on dit pas tout ! Et là on se retrouve à partager quelque chose, pour le coup très cru, très...C'est particulier quand même ! Et c'est pas du tout érotisé pour le moins. (Rires) Là quand même c'est spécial et si...C'est quand même un des avantages, j'y avais pas pensé, c'est en vous le disant que ça me vient. C'est sûrement un des avantages, c'est que du coup moi je n'avais aucun tabous, aucun frein psychologique par rapport au fait de dire : « Tiens c'est avilissant, la position dans laquelle tu te mets ! » ou « Ça a un côté animal ! » ou « Tu perds ta dignité d'être humain pensant, marchant... ». J'ai pas du tout...Et du coup j'ai pas hésité à me mettre dans des positions où j'étais bien. Parce que ça me soulageait et je savais que ça allait marcher parce que du coup comme je les avais bien en tête. On les refaisait pas mal à la maison et j'ai vite vu ce qui convenait à peu près et ça m'a permis après dans le bloc de pouvoir les faire. Et sans avoir ce frein là de se dire : « Tiens, sous quel jour je vais me montrer finalement à la personne qui partage ma vie ? ». Un jour inconnu. Et c'est vrai que c'est un drôle de soutien partagé. Y a à la fois le côté merveilleux de la naissance et y a aussi plein de choses particulières.

Q : C'est vrai que comme vous l'avez dit : c'est cru un accouchement !

I : Et puis même le fait pour lui de voir sa compagne examinée par plein de monde, parce qu'à un moment ça a été le défilé ! Le fait que sa femme soit...sa mère soit...oh...soit sage-femme ! Sa femme est sage ! (rires) Du coup ça a sûrement fait que lui...voilà il était intéressé même pour voir la sortie du bébé, ça lui a pas fait peur, il s'est penché pour voir...Je savais qu'il était curieux de savoir. Je voulais pas trop qu'il regarde. Il me l'a demandé et j'me suis dit que je pouvais pas le priver de ça. S'il était prêt à voir, je pouvais pas lui enlever. Il est très content de l'avoir fait et je suis très contente qu'il l'ait fait. Il a coupé le cordon...enfin voilà ! Il a été vraiment à fond sur la fin ! Et c'est pendant les contractions qu'il a failli tomber dans les pommes. Sur les dernières contractions, là il a trouvé que c'était insoutenable ! Mais de me voir souffrir ! Le spectacle médical ne l'a pas du tout affecté. J pense que la position de sa mère aide aussi à dédramatiser, des choses qu'il a entendu, même si j pense qu'elle s'est jamais trop étendue avec ses fils sur la réalité de son métier, y a quand même des choses qu'on entend quand on est enfant par rapport aux métiers des parents. Et j pense que du coup ça a facilité la gestion pour lui...Ouais mais c'est vrai que les cours, j'avais pas du tout pensé à ça, le fait de pouvoir se laisser aller à la position qui soulage, la plus antalgique sans...sans penser...Ou peut-être que je l'aurais fait quand même ! Après quand on a mal on réfléchit plus ! Et y a quand même aussi quelque chose qui est sympa, mais dont on voit la limite, c'est l'impression ... Moi j'ai besoin de contrôler les choses. C'est aussi ce qui me faisait peur dans l'accouchement : c'est la perte de contrôle. C'est peut-être pour ça aussi que j'ai eu du mal à le laisser sortir, parce que moi...moi ça me dépasse quoi ! Ça...ça...ça arrive et puis y a qu'à suivre ! Y a plus rien à dire, y a qu'à suivre ! Et euh...et c'est vrai que le cours vous donne l'impression que vous pouvez, pas maîtriser, parce qu'on vous le dit pas, elles sont pas folles les sages-femmes, pas maîtriser, mais vraiment vivre et être participante et être actif par rapport au processus. Ce que l'on perd quand on arrive ici, on n'est plus du tout actif ! Et c'est vrai que du coup euh, moi j'avais acheté un truc de massage pour l'accouchement harmonieux sur les conseils de la sage-femme. A la maison on l'a utilisé, ça faisait un truc sympa à faire tous les deux. Et c'est vrai que jusqu'à un certain stade en tout cas, ça permet de vivre, de raccourcir beaucoup la durée vécue du travail. On a l'impression que c'est beaucoup plus court que ça ne l'est en réalité parce qu'il y a plein de petites choses qu'on fait comme ça, des échanges qu'on a...qu'on n'aurait pas forcément si la sage-femme n'avait pas dit : « Tiens, on peut faire ça avec le papa...on peut faire ci... Vous pouvez vivre à deux cette période du travail... ». qui est longue et qui finalement n'exige pas une mobilisation physique autour de la naissance quoi ! Ce qui permet au couple de faire des choses ensemble sans exclure le papa, donc ça c'était pas mal. Bon voilà !

Q : *Ok. J'veais juste terminer par quelques données administratives. Votre date de naissance ?*

I : 05/02/1977

Q : *Vous êtes mariée ou vous vivez en concubinage ?*

I : En concubinage.

Q : *Et donc vous m'avez dit que vous étiez consultante. Donc ça c'est quoi comme niveau d'études ?*

I : Je suis diplômée de sciences po, j'ai une maîtrise de droit et un DEA d'analyse. C'est pour ça que je parle beaucoup ! (rires) Et là moi ça me fait du bien d'en parler avec vous. J pense qu'en plus vous tombez super bien parce que j'espère rentrer demain, et c'est bien de pouvoir reconstruire un récit aussi par rapport...

Q : *...de revivre en fait l'accouchement ?*

I : Oui et finalement avec vous ça va aussi jusqu'à la grossesse, jusqu'au début, ça permet de remettre en perspective, de reconstruire une histoire. J'trouve c'est important...

Q : *Et vous allez le raconter maintes fois dans votre vie.*

I : Oui après je serais comme ma mère, je serais une ancienne combattante. (Rires) Enfin ma mère j'ai du mal, parce que c'est ma mère je pense !

Q : *Après ce seront peut-être les copines qui tomberont enceintes...*

I : Beh moi je suis la dernière ! Enfin les 3 dernières cette année : fin juin, fin août et septembre. On l'aurait fait exprès, on n'aurait pas fait mieux !

Q : *Beh oui c'est vrai. Ils seront tous du même âge !*

I : Oui : 26 juin, 28 août et 29 septembre. Ça a fait rire tout le monde ! En plus 3 amies très proches, on se connaît depuis qu'on a 10 ans. On aura tout fait ensemble, même notre première grossesse !

Q : *Du coup, je vais prendre les mêmes données pour votre mari. Sa date de naissance ?*

I : 21/11/1977

Q : *Son niveau d'étude ?*

I : Euh, alors ça doit faire bac+3

Q : *Et vous m'avez dit qu'il était de Brest ?*

I : Non c'est moi qui suis de Brest.

Q : *Ah oui pardon !*

I : Lui il est d'Agen.

ANNEXE 4 : C3-09/10/09-CHU Nantes-Nathalie

I : J'ai eu de la chance, ma grossesse, elle s'est bien passée. J'ai pas eu de soucis, j'ai vraiment euh... Les nausées, euh, simplement au début, et puis après rien du tout ! Et puis, euh, donc la préparation à l'accouchement, euh, j'l'ai commencée...c'était au 6^{ème} mois. Et donc, c'est...c'est des sages-femmes libérales, parce que j'ai des amies qui connaissaient et elles sont à côté de chez moi. Et euh, j'ai trouvé ça très bien. Ça prépare bien ! Même si on oublie pas mal de choses quand on arrive ici. Mais euh, c'est vrai que, y a des questions qu'on se pose sur...ben pour un premier, on sait pas trop où on va ! Et euh, les cours permettent de répondre à pas mal de questions. Et ça permet de moins stresser je pense. Enfin moi, j'ai moins stressé ! Après j'sais pas...

Q : Vous partiez dans quel esprit avant de la faire ? Vous aviez des attentes particulières en fait par rapport à la préparation, des questions particulières ?

I : Non pas tellement ! Non, j'avais pas trop de questions. J'y allais justement pour savoir c'qu'ils allaient me dire quoi ! Et après c'est au fur et à mesure que les questions viennent. C'est un peu en fonction des cours et tout ça. J'avais des petites questions mais c'était pas... Non, j'étais pas pleine de questions !

Q : Vous en aviez entendu parler en fait pendant la grossesse, donc vous l'avez faite.

I : Voilà !

Q : Et vous trouvez que ça vous a apporté beaucoup pour la grossesse ?

I : Oh oufff ! Oui quand même ! Parce que...Oui, ça a permis de moins stresser pour pas mal de choses pendant la grossesse. C'est vrai que les cours euh...sur les positions et tout ça euh, c'est vrai que...qu'on voit les positions pour l'accouchement, mais aussi pour soulager pendant la grossesse. Ça c'est pas mal ! Beh le dos...

Q : Vous les avez remis en pratique en fait une fois revenue chez vous ?

I : Ouais, ouais ! Pas toutes bien sûr, mais c'est vrai que y a certaines positions où euh...pour soulager le dos ouais, c'était pas mal quand même !

Q : C'est vrai que ça sert ! C'est sûr ! Et comment ça s'est passé au niveau des cours ? Comment ça s'organisait ? Est-ce que vous aviez un groupe fixe ou est-ce que ça changeait au niveau des mamans ?

I : Ils essayaient d'avoir un peu un groupe fixe. Mais c'est vrai qu'après avec les horaires de tout le monde...donc euh des fois ça changeait. J'avais souvent une personne qui était toujours avec moi. C'était toujours la même ! Mais euh...j'trouve qu'c'est pas mal moi de changer. Ça permet aussi de voir d'autres...

Q : ...l'expérience des autres personnes ?

I : Ouais !

Q : Et vous étiez plus des mamans qui attendaient leur premier ou ça changeait vous aviez des mamans qui avaient déjà eu des enfants ?

I : Y avait des mamans qui avaient déjà des enfants. Des euh...Moi j'étais avec...Beh celle que je voyais souvent c'était son premier aussi. Et de temps en temps y avait une autre...c'était son premier et y en a d'autres c'était pas leur premier.

Q : Et votre ami a pu vous accompagner aux cours ?

I : Euh, pour le cours sur l'accouchement, et le cours sur la poussée.

Q : Ceux que les sages-femmes réservaient plutôt à la présence du papa ? Ou c'était parce que lui souhaitait venir ?

I : Euh, les sages-femmes, elles disaient plutôt pour le cours d'accouchement. Elles préfèrent qu'ils soient là. Et puis le cours sur la poussée, après ça dépend aussi, mais c'est pas facile pour eux d'y aller.

Q : Oui. C'est ça aussi. Les cours sont souvent, surtout quand on arrive au début du congé maternité, les cours sont plus souvent en journée. Et quand le papa travaille, c'est plus compliqué pour y assister. Donc vous avez eu 8 cours au total ?

I : Euh, oui. Le premier c'est l'entretien.

Q : D'accord. Vous l'avez fait du coup au 6^{ème} mois ou plus tôt dans la grossesse ?

I : Non, je m'y suis pris un peu tard. Donc, c'était...ça devait être au 6^{ème} mois.

Q : Là vous étiez toute seule ?

I : Ouais ! Donc là oui, l'entretien, on pose pas mal de questions. Et puis, moi ce que j'ai bien aimé aussi, c'est qu'ils proposent, donc euh, le dernier cours, souvent c'est un bilan, on revoit un petit peu tout. Et en fait là, elles travaillent...elles sont avec un kiné, et euh...elles lui empruntent la piscine. Donc en fait au lieu d'un bilan, c'est un cours dans la piscine. Donc ça c'est pas mal du tout. J'ai préféré. Les petits exercices et tout...C'est vrai que c'était pas mal.

Q : Sinon vous avez eu de la sophro je suppose, tout ce qui est travail de détente au niveau du corps, les postures, les cours plus théoriques ?

I : Ouais. Euh, beh oui, on a eu l'allaitement, des cours...Après c'est vrai que c'est un peu théorique. Y a la respiration. C'est vrai qu'elle montre euh...comment...mais bon. Enfin si, ça ça m'a servi la respiration. Quand les contractions arrivent, on y repense à ça la respiration. Après y a quoi d'autre comme cours...Je sais plus. Y a l'accouchement après...

Q : Le retour à la maison...

I : Oui, le retour à la maison. Ça c'est vrai que c'est bien le retour à la maison, parce qu'il y a des choses qu'on pense pas forcément. C'est vrai qu'elles donnent des petits conseils...

Q : Des petites choses à avoir...

I : Ouais !

Q : Et l'entretien du 4^{ème} mois, vous me dites que vous l'avez eu plus tard, euh que vous vous y êtes pris tard pour contacter votre sage-femme, c'est ça ?

I : Oui, c'est ça.

Q : Et donc, vous en aviez pas entendu parler en fait avant la grossesse, qu'il y avait cette possibilité de le faire tôt dans la grossesse ?

I : Beh voilà, ça je savais pas ça ! Je savais pas à quel moment fallait y aller.

Q : Votre grossesse a été suivie par qui ?

I : Euh, ma gynécologue. Mais euh, c'est juste une gynécologue, elle fait pas d'obstétrique.

Q : D'accord, donc elle vous a suivie jusqu'au 8^{ème} mois et puis après vous êtes venue ici. Et donc, c'est elle qui vous a parlé peut-être des cours ? Que vous aviez la possibilité de faire des cours pendant la grossesse ?

I : Voilà ! Elle m'en a parlé. Mais c'est vrai que après, ils sont pas... Enfin moi je sais qu'elle savait pas quand exactement... Elle m'a donné certaines personnes dans le coin, mais après euh... au niveau des dates, machin et tout ça, elle savait pas exactement...

Q : *...quand vous deviez contacter une sage-femme. Et donc vous avez pris les sages-femmes qui étaient le plus proche de chez vous ? C'est ce que j'ai cru comprendre.*

I : Hum ! Beh oui, et puis en plus je connaissais des gens qui y avaient déjà été et puis qui en étaient contents.

Q : *Et donc du coup vous trouvez que ça a été utile pour la mise en pratique après pour l'accouchement ?*

I : ça a été utile oui ! Et en même temps euh, en même temps pas trop, parce que c'était... On arrive là, on oublie pas mal de choses de ce qu'elles nous ont dit quand même. Surtout arrivé pendant l'accouchement, surtout quand on m'a dit : « Beh, faut pousser ! Vous vous souvenez de ce qu'on vous a dit en cours ? », « Euh oui, à peu près ! ». (rires)

Q : *Entre la théorie et la pratique...*

I : Beh oui voilà, c'est différent ! C'est vrai que, beh on l'a dit et tout mais... Mais j pense que le but de cours, c'est plus pour l'appréhension en fait. Ça c'est important. Après si on a oublié là, ben tant pis ! On a eu l'info une fois !

Q : *Pour un premier c'est normal, c'est l'inconnu. On a souvent juste entendu, beh justement vous me disiez que vous aviez des amies qu'ont accouché, vous aviez entendu leurs histoires.*

I : Voilà ! Mais c'est leurs histoires, c'est différent !

Q : *Et depuis l'arrivée de Sacha, est ce que vous trouvez que les cours que vous avez eu vous ont servi, par rapport aux soins du bébé, par rapport à l'aisance avec le bébé ?*

I : Beh par rapport à ça non je ne trouve pas. On n'a pas trop vu ça. On en a parlé mais c'est vrai que c'est théorique. Y a pas le bébé, y a rien. C'est plus avec les sages-femmes d'ici, on voit les soins et tout ça. C'est quand il est là qu'on apprend...

Q : *Oui ! Et votre sage-femme vous avez prévu de la revoir ?*

I : Oui ! Le contact est bien passé pendant la grossesse. Elle est sympa. Et puis je sais que, enfin j'savais... Elle disait... Elles font aussi euh... euh... comment... beh pour le suivi en fait. Elles le font aussi. Je savais pas moi. Je croyais qu'il fallait qu'on aille euh...

Q : *A la PMI ?*

I : Voilà ! Et en fait euh, on n'est pas obligé, on peut aller là-bas et c'est elles qui peuvent faire le suivi.

Q : *Pour tout ce qui est allaitement ?*

I : Oui !

Q : *Elles passent chez vous...*

I : Oui, hum !

Q : *Donc ça vous souhaitez le mettre en place une fois que vous serez rentrée chez vous ?*

I : Beh peut-être ! Ouais, j'vais voir. Je me demandais si euh... j'verrais avec elle. Vu que je la connais, c'est vrai que c'est plus facile. Aller voir quelqu'un d'autre...

Q : Oh beh c'est sûr ! Et vous en étiez contente de la préparation en générale ?

I : Oui, oui !

Q : Si vous aviez une nouvelle grossesse vous en referiez une ?

I : Euh peut-être ouais ! Peut-être parce que...Beh c'est vrai que maintenant j'ai...Y a l'expérience du premier donc bon... Après on s'dit : « Y a pas besoin ! ». Mais bon après euh, ça permet toujours de revoir un peu, d'avoir d'autres questions. C'est peut-être possible, je sais pas trop.

Q : Ma question est peut-être un peu prématurée aussi. Sacha vient juste d'arriver. Ou peut-être une préparation différente vous souhaiteriez ? Plus de piscine ?

I : ça ça serait pas mal. Ouais plus de cours en piscine.

Q : Qu'est ce que vous avez aimé dans la piscine ?

I : Ben, ça...J'trouve que ça soulage. C'est vrai qu'on fait des petits exercices et tout...C'est vrai que en plus c'est le dernier cours, on est vraiment en fin de grossesse là, et euh, et c'est vrai que d'être dans la piscine ça détend, j'trouve que c'est vraiment très bien.

Q : Vous avez fait de la relaxation en piscine ?

I : Ouais ! C'est vrai que c'est fatigant par contre. Beh sur le coup en fait ça va, mais c'est après. Vaut mieux pas prévoir de faire quelque chose après ! Ça casse bien ! Mais ça va parce qu'elles préviennent de pas prévoir...Mais c'est vrai que un ou deux cours de plus ça m'aurait pas dérangée !

Q : Et vous trouvez que les 8 séances que vous avez eues, ont suffi pour faire le tour de toutes les questions que vous aviez ?

I : Oh oui quand même ! Oui ! C'est vrai que...En plus elles disent bien qu'elles sont disponibles si y a une autre question qui vient. On peut les appeler et puis voilà ! C'est vrai que...J'trouve que oui, on fait bien le tour quand même. Voilà ! Mais c'est que ma grossesse s'est bien déroulée donc...

Q : Tant mieux, pour un premier c'est l'idéal ! Vous avez pu la vivre pleinement...Vous avez travaillé pendant la grossesse ?

I : Oui ! J'ai eu les 15 jours pathos avant le congé mater.

Q : D'accord ! Vous faites quoi comme métier ?

I : Je suis comptable dans un garage. J'ai pas que la compta donc je bouge un peu. Donc à la fin c'était dur ! Je délégais : « Tu peux aller me chercher... ». (rire) Donc...mais ça va...c'est pas... (silence)

Q : Et Sacha, il était attendu pour quand ?

I : Le 13 octobre. Une semaine avant. Ça va encore !

Q : Et ça a été à l'accouchement ? J'veux dire l'accouchement s'est bien passé ?

I : Oui, ça a été. C'est vrai que...Beh au début, j'appréhendais la péridurale. Et là-dessus, les sages-femmes, elles avaient...bien expliqué que c'était pas...c'était pas très grave, qu'c'était...Elles dédramatisent un peu quoi ! Mais euh, et euh...quand j'ai eu des contractions : « De toute façon j'crois qu'j'vais la prendre la péridurale ! ». Mais euh, c'est vrai que c'est vraiment pas agréable la pose de la péridurale. C'est un mauvais souvenir. Donc après, c'est vrai qu'après on est soulagée. Donc déjà c'est mieux ! Puis c'est vrai que j'ai eu de la chance, parce qu'on est arrivé à 3h du matin et j'ai accouché à 13h. Donc le travail a été quand même assez rapide. Donc euh...ça a été aussi. Et puis j'voulais pas trop

de doses, enfin trop de doses, on le choisit pas, mais faut pas trop appuyer non plus parce que c'est quand même bien de sentir...J'l'ai senti passer le p'tit père ! Mais sans douleur ! C'est l'idéal !

Q : C'est vrai, c'est comme ça qu'elle est bien dosée.

I : Donc ça c'est bien !

Q : Un bon souvenir !

I : Oui ! Un peu perdue sur le coup. C'est vrai qu'une fois qu'il est passé, c'est un soulagement ! Et c'est vrai qu'après ils me l'ont mis sur le ventre et j'étais un peu à côté ! Quand on voit ce qu'on fait...c'est beau !

Q : J'vais finir par des petites données administratives, parce que c'est vrai qu'on a fait le tour assez rapidement de tout ce que je voulais savoir. Votre date de naissance ?

I : 18/01/1983

Q : Ok. Vous m'avez dit que vous étiez comptable. Ça correspond à quel niveau d'étude ?

I : J'ai fait un bac +2, BTS

Q : Ok. Et vous votre famille est dans la région ?

I : Oui

Q : Ok, donc vous étiez pas mal entourée pendant la grossesse.

I : Oui. Ça aide beaucoup.

Q : J'vais prendre aussi la date de naissance de votre ami ?

I : 08 /06/1980

Q : D'accord. Et il fait quoi comme métier ?

I : Il est automatique.

Q : Ok. Et c'est quel niveau d'étude ?

I : Euh...Bac +2 aussi. Il a fait un BTS et il a refait un autre BTS après.

Q : C'est pas courant comme métier. Il travaille dans la région ?

I : Sa boîte est aux Vignons. Mais il travaille dans l'industrie automobile. Donc en fait, les automates qu'il fait c'est pour euh...pour les chaînes de voitures. Donc il crée le programme ici et après il va les mettre en place dans les pays où... Il est pas mal en déplacement.

Q : ça doit être intéressant.

I : Ben, il aime bien, parce qu'il voyage pas mal. Pendant la grossesse, c'était un peu chiant parce que c'est tombé au mois d'août. Il est parti 3 semaines en Russie. Il peut partir entre une semaine à grand maximum 5 semaines. Mais c'est rare 5 semaines. En principe, c'est une à trois semaines.

Q : Et lui, vous m'avez dit, sa famille n'est pas dans la région ?

I : Euh, sa mère si. Mais son père est sur Paris. Ses grands-parents sont sur Niort. Et puis il a son frère qui est dans le coin.

Q : Ok. Donc le noyau est quand même par ici.

ANNEXE 5 : C4-22/10/09-CHU Nantes-Marie

I : Donc ben moi c'est ma première grossesse. Donc j'suis pédiatre, je travaille au service de réa néonatal. Donc ça a pas été une grossesse... Une grossesse facile médicalement dans le sens où j'ai pas eu de soucis particuliers, mais psychologiquement ça a été assez difficile, parce que comme je travaille ici, avec les grands prématurés... et puis on avait le test... On a fait le triple test en ville qui était pas bon, la gynéco a pas été très psychologue... Après j'ai été suivie ici par Mme Z, donc on a vu le généticien qui nous a dit que le test combiné pour la trisomie était identique et qu'on pouvait pas... qu'y avait pas d'indication à faire une amniocentèse à 31 semaines. Contrairement à ce que m'avait dit en urgence la gynéco de ville. Mais c'est vrai que ça nous a un peu... quoi, donc... On avait les échos morpho qui étaient bonnes, et c'est vrai que ça a été angoissant ! Et donc à 34 semaines on a dit : « Bon on fait pas l'amniocentèse parce que... ». On était prêt à accueillir cet enfant avec une trisomie, mais c'est sûr qu'à la naissance, on n'était quand même pas hyper rassuré mon mari et moi quoi ! Donc, on était content de voir sa tête. Mais les heures avant sont quand même pas hyper rassurantes !

Donc médicalement moi j'ai pas eu de soucis quoi ! J'ai été arrêtée à 28 semaines parce que j'marchais beaucoup, le bébé descendait un peu mais c'est tout quoi ! Mais c'est vrai que j'ai eu le O' Sullivan qu'était pas bon ! J'avais l'HGPO à faire qui était bonne ! Bon plein de petits trucs comme ça mais finalement j'ai pas eu de soucis quoi ! Une grossesse assez facile quoi ! Moi j'suis tombée tout de suite enceinte, j'ai arrêté la pilule j'suis tombée enceinte tout de suite comme c'était notre désir ! On a pas... J'ai pas été hospitalisée, j'ai eu une grossesse facile, mais c'est vrai qu'à quand même été un peu dure à vivre ! Et du coup, on n'a pas su... Mon mari n'est pas médecin. Heureusement parce qu'il était plus zen que moi ! J'ai été arrêtée à 28 semaines. J'ai été en vacances à 24 semaines. Une semaine avant que je parte en vacances, y a eu 5 décès dans le service, dont 2 24 semaines qui allaient très mal ! Donc... Et puis, c'est vrai qu'il y a une certaine incompréhension des gens qui sont pas... Ici moi j'étais suivie par Mme Z, beh qui de fait a eu des enfants donc qui comprenait très bien... Donc elle apparemment c'était un peu comme ça qu'elle réagissait quand elle était enceinte, elle était pas dans une situation très à l'aise. Et c'est vrai que les gens de l'extérieur, beh ils comprennent pas quoi ! Les filles, elles sont enceintes de 3 mois, elles se voient déjà avec leur poupon, leur petite fille avec leurs couettes, donc c'est complètement... On n'est pas du tout dans le même registre ! Donc euh voilà, donc c'est un peu dur la grossesse ! Et puis finalement les choses étaient plutôt rassurantes. Et puis ça allait un petit peu mieux quoi ! 32 – 33 semaines, j'me disais : « 1.5 kg ça va ! 1.8kg ça va ! Oh, 2kg, ben c'est le bonheur ! ». Donc voilà ! Après à la naissance, ça m'inquiétait un petit peu ! Ben c'est vrai qu'on sait pas trop... Et puis nous on voit un petit peu les horreurs : troubles du rythme, embolie amniotique, hémorragie de la délivrance...

Q : ça crée des angoisses supplémentaires.

I : Voilà c'est ça ! C'est-à-dire que... voilà ! Donc, dans tout ça, donc moi j'ai été suivie ici par Mme Z. Et puis début septembre, je me suis dit : « Ah, peut-être qu'il faut se préparer à la naissance ! ». Donc, j'ai appelé au CHU, ils m'ont dit qu'il n'y avait plus de places. Et puis en fait j'habite... J'ai pas de voiture parce qu'on a déménagé y a pas longtemps. Et donc en fait euh, et puis on m'avait dit qu'ici, ben c'est vrai que c'était bien, mais c'était des cours collectifs et tout, et puis moi j'ai pas... j'ai pas... y a des trucs voilà quoi ! Je savais ce que c'était un monito... Donc en fait j'ai... Y a 2 sages-femmes qui travaillent à mi-temps à la PCA et à mi-temps en ville. Donc c'est des filles qui sont quand même dans le quotidien puisqu'elles font des accouchements. Elles continuent à faire des accouchements et puis elles font des gardes quoi ! Elles sont pas que dans le... que dans le cocooning et tout ça ! J'trouvais ça plutôt intéressant. Et donc en fait, le premier entretien,

beh on a vu qu'on pouvait quelque chose un petit peu à la carte. Donc euh, moi j'ai eu 8...on a droit à 8 cours. Le premier donc c'était l'entretien, et puis en fait, donc j'ai fait 3 cours : donc la respiration, la poussée et puis les positions. On était 2 avec une autre fille, c'était son 2^{ème}. Elle, c'est pareil, elle avait pas de désir autre quoi. Elle voulait pas faire tous les cours théoriques. Et donc après j'ai fait 2 cours de piscines, oui, 2 cours de piscines. C'était assez sympa parce qu'on a fait pas mal la respiration, comment souffler, des petites choses comme ça. Et puis c'est vrai que comme on était 2, à chaque cours on avait ½ heure de relaxation aussi. Ça c'était bien, sentir le bébé et tout... ça c'était pas mal. Ah oui ! Et puis j'ai refait un 4^{ème} cours sur l'allaitement. J'avais des petites notions mais...c'est des choses que je connaissais, mais je trouvais que c'était bien aussi qu'elle me redise un petit peu certaines choses. Ça c'était avec une autre maman par contre. Et puis comme je devais faire un dernier cours de piscine et on était beaucoup et elle m'a pas programmé, bon, c'est pas grave. Donc en fait mon mari, on a eu une séance tous les 2, et en fait c'était sympa, c'était la semaine dernière ; c'était un cours où en fait on était 3 couples, y avait les 3 papas, on a revu le film qu'on avait déjà vu, enfin que moi j'avais déjà vu, sur les positions pendant les contractions, le rôle du père et tout ça. Et puis là, elle a bien montré le bassin, comment le bébé descendait. Et c'est vrai que mon mari il était pas...il m'disait : « Bon beh c'est toi qui me dira... » Et au moins comme ça lui, il voyait un petit peu...voilà, les positions, comment masser la femme... Et puis c'est sympa, y avait les 3 papas...Moi j'trouvais qu'c'était assez... Voilà ça a duré 1h30, bon ça aurait pu durer ¼ d'heure, mais au moins c'était bien que lui aussi il soit là, qu'il puisse poser un peu ses questions. C'était un moment sympa ! Et il a bien compris voilà comment était le bébé...parce que moi ça fait 2 semaines qu'on me disait qu'il était très bas, que je devais accoucher...C'est vrai que lui ça lui a bien montré sur le bassin, qu'est ce que ça voulait dire et puis qu'est ce qui reste à faire comme chemin. Ça c'était sympa et puis comme j'ai accouché lundi...

Q : Il avait juste eu les infos avant.

I : Voilà ! Donc voilà j'ai fait mes 8 cours de préparation en fait. Mais c'est vrai que c'qu'était bien c'est que, bon par rapport au CHU...J'ai des amies internes, j'suis praticien hospitalier, mais j'ai des amies internes qu'ont fait ici, mais c'est sur que c'est un peu...Bon y a 15 femmes et puis voilà quoi ! Donc c'est sûr qu'à 2 c'était quand même...c'était sympa, parce qu'elle disait : « Beh non, mettez plutôt vos mains comme ça ! », donc ça c'était assez bien.

Donc euh quand on est arrivé, donc pour l'accouchement. En fait moi lundi je suis venue à la consult et puis on m'a dit qu'on allait me déclencher. De fait ça a été vite ! Jusque là j'avais pas trop de contractions, de temps en temps mais ça va. Donc au début du travail, on m'a mis le syntocinon, j'avais des contractions, enfin sur le monito mais voilà je ne les sentais pas ! Puis après ils ont rompu la poche et là j'les ai vraiment senties ! Donc là euh...par exemple on avait pas mal...enfin c'est vrai que j'aurais bien aimé...on avait vu les positions sur le côté, donc au début elles m'ont mis sur le côté les filles. Ça c'était pas mal parce que je pouvais m'étendre pendant les contractions, et puis mon mari, beh il avait déjà vu cette position là. Mais c'est sûr comme j'étais plus perfusée, on n'a pas pu faire des petits trucs avec le ballon, debout ou des choses comme ça ! Et puis après euh, en attendant la péridurale j'avais vraiment vraiment mal, et là elles m'ont mis, c'était bien, à quatre pattes avec le ballon sous la poitrine sur la table d'accouchement. Et donc là j'avais quand même vraiment mal ! Mais je pouvais me mettre, m'étendre en fait pendant les contractions. Moi j'ai trouvé que j'étais plus libre que sur le côté. Et puis là elles m'ont mis... Ah oui, on avait vu vendredi qu'on pouvait avoir mal au dos et moi j'avais très mal dans le dos ! Donc là, il me massait le dos et tout ça et ça c'était... Même lui il était assez actif pendant tout ce temps là et...j'pense qu'il était assez content d'être actif, parce qu'il avait peur de pas...il avait excessivement peur de me voir souffrir et de pouvoir rien faire !

Alors que là, beh comme il avait vu, donc là j'lui montrais, il me massait bien le dos pendant les contractions ; et c'est vrai qu'on avait vu ça vendredi, que le mari pouvait masser le dos et donc il avait déjà un peu repéré les points, donc il était content. Et puis après quand elles m'ont mis la péridurale, le temps que ça agisse j'avais quand même mal de fait. Et donc là je m'étirais et puis moi j'avais besoin de pousser, donc là il me tenait les pieds pour que je puisse pousser sur mes pieds pour vraiment m'étendre et ça me faisait du bien. Donc il a été assez actif et euh, ben finalement moi j'étais contente qu'il soit là à la préparation, même si on n'a pas fait vraiment ce qu'on avait vu. C'est vrai qu'on avait vu une position à 4 pattes qui était bien mais avec le coussin entre les jambes, là elle m'avait pas mis tout à fait comme ça. Lui il se souvenait déjà un peu de ce qui m'avait plu pendant la préparation et puis ben il avait quand même...il voyait un peu comment être actif. Donc ça c'était bien ! Après j'avais la péridurale... Et on a eu un cours sur la poussée qui était bien...C'est vrai que moi j'avais vu, on avait vu...Ma sœur a accouché, elle a eu 3 enfants, de son 2^{ème} sur le côté. J'me suis dit : « Bon, c'est sympa sur le côté... ». J'avais vu un film sur les Maternelles qu'est assez...bon la fille elle a pas l'air très...elle a l'air un peu atone mais bon ! La sage-femme disait : « Vous gérez très bien vos contractions... ! » La fille elle avait l'air complètement à la masse ! Du coup n'empêche qu'elle accouche sur le côté, tranquille et tout. Donc j'me disais : « Bon ça a l'air sympa ! » Et puis en fait c'est vrai que pour un premier, je pense qu'ils préfèrent qu'on soit sur le dos pour bien gérer. Et puis finalement c'est Dr Z qu'est venue m'accoucher, et finalement j'crois qu'j'avais vraiment un périnée qui était très friable. Elle a fait une épisio. J'pense que sur le côté ça aurait pas été...ça aurait pu être dangereux quoi, j'pense que je me serais déchirée ! Et puis on avait bien vu les 2 types de poussées. Là, les filles en ville, bon on avait bien travaillé, elles avaient bien dit les messages simples : « Ni cambrée, ni pliée pendant les contractions... ». Et puis la poussée, on avait vu la poussée à l'expiration et la poussée bloquée. Donc là c'est vrai que j'ai fait la poussée bloquée et puis ça c'est bien passé quoi ! Donc c'était bien clair dans ma tête : comment faire pour pousser, comment tenir mes jambes ... ça on avait bien vu ensemble. Et c'est vrai qu'à la poussée, j'leur ai dit : « Voilà comment j'ai appris... » et elles m'ont dit : « Beh c'est très bien ! Continuez comme ça ! ». Donc ça j'étais assez contente...voilà moi ce que je voulais, c'était savoir comment souffler et puis après...Après c'est vrai que pendant les contractions, j'ai un peu paniqué ! J'pensais vraiment pouvoir réussir à faire la sophrologie, sentir, penser au bébé et tout ça...mais comme elles sont venues vraiment très fortes tout d'un coup, beh c'est vrai que...au début ça allait et le dernier ¼ d'heure je paniquais vraiment au milieu de la contraction ! Alors que j'pense que...Bon j'pense que j'aurais pu tenir un peu plus ! Bon d'un autre côté j'suis très contente d'avoir eu la péridurale parce que j'voulais pas...j'étais pas du tout partie pour faire la kéké ! Mais c'est vrai qu'j'ai un peu paniqué heu...la sage-femme pendant la péridurale, elle me tenait bien et tout ça ! Mais c'est sur que j'ai pas...j'ai pas réussi à me détendre, à réellement me focaliser sur le bébé parce qu'elles sont arrivées vraiment très fortes, j'sais pas si c'est toujours comme ça, mais elles sont vraiment arrivées très fortes brutalement ! Et puis comme j'savais pas trop non plus...ça durait pas très longtemps mais n'empêche que c'était...

Q : Avec la rupture, ça intensifie pas mal les contractions.

I : Oui, elles m'ont dit : « Est-ce que vous voulez la péridurale avant la rupture ? ». J'ai dit : « Non non, j'ai pas mal, j'sens rien ! ». Et puis après y avait j'sais pas quoi qui allait mal, ils étaient au bloc. « L'anesthésiste il va venir. ». Bon c'est pas grave, je l'ai eu en temps voulu, mais c'est vrai que j'ai quand même eu mal pendant 2h à peu près. Et puis avec le synto, j'me disais : « On peut peut-être l'arrêter ? ». Je les ai appelées pour qu'elles arrêtent mais elles voulaient pas ! (rires) J'pensais qu'elle aurait pitié de moi mais non ! Donc assez content parce que c'est vrai que ça s'est passé vite sur un déclenchement

quand même, du fait que le col était déjà ouvert et tout ça... Et puis par rapport à la préparation, c'est vrai j'ai pas utilisé tout ce que j'avais fait, mais j'suis arrivée un peu rassurée quoi ! Je savais qu'il fallait souffler, faire attention à la position. On avait beaucoup insisté aussi sur toutes les euh...et mon mari était là aussi, toujours continuer à bouger quand on avait la péridurale, donc c'est vrai qu'elles m'ont mis...j'me souviens plus trop. Bien bouger mes jambes...Et finalement le travail s'est fait très vite sous péridurale. Ah si, elles m'ont mis en rosace, Rosa j'crois, en hyper flexion, donc ça on avait vu cette position là. Je savais que c'était bien pour le bébé quoi, j'voyais un peu pourquoi elles faisaient ça. J'étais contente, je trouvais que là-haut, elles étaient quand même...elles pensaient bien à tout ça quoi, qu'il fallait que le travail continue à se faire enfin voilà. Et puis au début des contractions, beh c'est vrai que je bougeais pas mal mes jambes... Avec mon mari on avait bien compris qu'il fallait continuer à bien bouger le bassin. Ça c'était un message simple, c'était bien. Et puis c'est vrai que quand elles m'ont dit de pousser, j'voyais bien comment...comme on avait vu les deux types de poussées...j'voyais bien comment faire quoi ! Moi c'est ce que je voulais !

Q : Donc en fait pour les cours, vous avez eu plus des cours de pratiques, vous avez eu plus besoin de cours pratiques que des cours théoriques ?

I : Beh les cours théoriques... (Soupir) j'voyais pas trop...j'connaissais déjà...j'ai fait des gardes de pédiatrie en maternité, j'voyais bien...Oui après les épineuses je sais jamais trop si c'est partie moyenne ou partie haute, mais on s'en fout un peu !

Q : L'essentiel vous le saviez donc c'est surtout de la pratique dont vous aviez besoin.

I : Voilà ! C'que j'voulais c'est la pratique ! Et puis voilà, comment gérer la contraction...enfin voilà quoi ! Et puis bien pouvoir expliquer à mon mari, j'étais contente que lui il comprenne que on pousse pas tout de suite, parce que on n'arrive pas et on pousse pas, quoi, on arrive pour accoucher ! Des trucs bêtes...

Q : Comme dans les films !

I : Oui voilà ! Donc lui il avait bien compris et puis il était assez présent, il était assez présent quand même ! Ça c'était bien ! Bon c'est ça que je voulais, je voulais de la pratique et puis j'voulais pas... En fait, dans les deux sages-femmes, y en a une qui était avec moi en première année de médecine, c'était rigolo ! J'voulais pas non plus les prendre...j'voulais pas les prendre de haut, j'voulais avoir des messages simples, mais j'voulais pas perdre mon temps quoi ! Et puis là, les trois cours en fait, à chaque fois, elles nous font une séance de relaxation, donc ça c'était pas mal aussi, parce que moi ça m'a permis aussi d'être un peu plus zen !

Q : Des moments plus pour vous en fin de compte...

I : Oui, c'est ça ! C'était sympa ! Et puis la piscine, c'est vrai que c'était quand même sympa la piscine ! Et puis à la piscine, on n'a pas mal fait travailler le souffle, l'expiration, avec une petite balle et tout...Et c'est vrai que moi j'arrivais pas trop à gonfler le ventre, ou j'sais pas trop quoi, j'me prenais un peu la tête ! Là, elle m'disait que c'était bien. Je savais que quand j'soufflais, j'arrivais à peu près à...donc j'suis arrivée à peu près rassurée. Après j'peux pas dire que j'ai hyper bien géré les contractions les 25 mn avant la péridurale ! Bon voilà, j'disais : « J'ai mal ! », bon on souffle...Mais bon ça n'empêche que je voyais un peu c'qui fallait faire quoi ! Ça a duré 2 heures et à la fin c'était violent ! Mais je suis contente car je suis arrivée rassurée quoi ! J'voyais un peu ce qui allait se passer, quand il fallait que je pousse et tout quoi ! Ça j'étais assez contente !

Q : Et y a des angoisses particulières que vous aviez avant auxquelles la préparation a pu répondre ? Autre que le besoin de savoir ?

I : Beh euh...des angoisses... Non, c'était surtout quand est ce qu'il faut pousser, est-ce que je vais réussir à pousser, des trucs un peu bêtes...Voilà comment faire pour... Parce que ma sœur a eu 3 enfants, le premier c'était une péri, puis les deuxièmes ils sont nés hyper vite ! Le deuxième elle a failli accoucher dans la voiture, et le troisième de fait en 2h c'était fait donc elle a pas eu de péri ! C'est vrai que les effets de la péri des fois ça arrête tout ! Bon ben là je voyais un peu, quand on me disait : « Faut faire attention quand on va bouger et tout... ». Finalement ça s'est bien passé, mais c'est vrai que ça dépend, là le bébé était très bas, donc c'était quand même une chance !

Et puis c'est vrai que d'avoir un contact... Moi j'avais eu une fuite urinaire, donc j'avais cru rompre, bon ben on a été voir la sage-femme, on a fait l'amniontestèse qu'était négatif. Et puis on passe pas 3h aux urgences surtout quand un pédiatre s'est fait pipi dans la culotte ! (rires) ça j'ai trouvé que c'était quand même pas mal ! Bon ben là, j'les ai appelées, elles m'ont pris tout de suite, elles m'ont fait le truc ! Les filles je sais qu'elles savent lire leur machin ! Moi j'sais pas si c'est positif ou négatif, bon après c'est leur boulot ! Elles m'ont pris, elles m'ont fait tout tout de suite, enfin j'ai trouvé que c'était quand même assez...assez cocoonant ! Bon après, c'est aussi leur façon d'être ! Et puis là, il y avait un cours sur le portage où je devais être mais j'accouchais, elles font ça aussi.

Q : Vous pourrez peut-être l'avoir après.

I : Oui ! Enfin, elles ont une approche assez... Elles travaillent pas mal avec un petit livre et puis un film d'une nana qui est gynéco j pense qui travaille sur les positions...

Q : C'est Bernadette de Gasquet ?

I : Oui voilà c'est ça ! Donc elles, c'est leur truc ! Mais d'un autre côté, elles savent aussi...c'est des filles qui bossent quoi ! J'veux dire qu'elles font des accouchements toutes les semaines, donc j'me dis : « Elles sont quand même dans le quotidien quoi ! ». La fille qui est en ville, qui est complètement dans son truc machin préparation, ben c'est bien, mais si après elle peut pas installer une femme en salle...

Q : Elles restent dans la réalité...

I : Voilà c'est ça ! Et c'est vrai qu'ici en fait, elles étaient aussi très...c'étaient des jeunes, enfin on voyait qu'elles étaient aussi très...Le ballon, elles m'ont installée...Même sur le côté, j'avais pris la position sur le côté, elles m'ont bien installée...J'ai trouvé qu'elles étaient assez à l'écoute quoi, de comment on voulait faire...Mon mari a dit que j'avais pensé accoucher sur le côté, elle m'a dit qu'elle le dirait à la sage-femme de nuit. Puis en fait c'est vrai que comme le bébé était là, comme c'était le premier, ben en fait le Dr Z m'a fait pousser comme ça et c'était très bien ! J'me disais bien que s'il fallait pousser en bloquant, j'arriverai pas à pousser en bloquant sur le côté, c'est pas possible ! Non et puis ça m'a permis de réfléchir à : qu'est ce que ça veut dire accoucher sur le côté. Et puis les positions, moi j'savais pas trop...

Q : C'est normal ! C'est pas parce qu'on travaille dans le milieu qu'on connaît tous.

I : Non et puis c'est pas pareil quoi ! Moi, j'ai travaillé à la Pitié et à la Pitié, on était toujours en salle de naissance, on voyait les enfants sortir, etc...Après, ben moi j'm'occupe des enfants et le plus souvent on est dans la pièce d'à côté ! C'est quand même pas pareil que de positionner la mère, de lui dire comment pousser, savoir si elle pousse bien ou pas... Au moins je voyais bien après comment ça allait se passer et puis moi ce qu'on allait me demander, c'que j'pourrais faire ou pas. Donc c'est vrai que quand elle l'a dit, ben moi j'étais pas très sereine parce que c'est un peu flippant, c'est un premier, on sait pas trop quelle tête il va avoir, on n'était pas trop rassuré. Mais bon j'me disais : « Bon voilà, les contractions, voilà comment je vais faire...la péri, bon ben je sais que les contractions vont

être de plus en plus douloureuses, ben que j'avais pas non plus faire la fière, que j'avais pas attendre... » En fait j'aurais peut-être dû demander avant qu'elles rompent ! (rires)

Q : Vous ne pouviez pas savoir !

I : Voilà ! Elles m'ont dit : « Bon, vous êtes à 5cm, vous pouvez demander la péri tout de suite. ». J leur fait : « Là, j'sens rien donc j'avais pas demander la péri tout de suite. ». Zut ! Elles m'avaient bien expliqué les filles que les contractions allaient être de plus en plus douloureuses, comment...ça me semblait...Enfin j'voyais un peu...

Q : Vous saviez comment ça allait se passer !

I : Voilà ! Plus pour moi aussi ! Comment est ce qu'il faudrait que je pousse...ça j'étais assez contente.

Q : Et c'était parce que c'était votre terme le jour où vous êtes venue ?

I : Non c'est parce que je suis allée à la consult à 38+5 jours et en fait il y avait moins de liquide. J'avais eu une écho la semaine d'avant parce que le bébé était trop gros, il était au 90^{ème} et y avait du liquide normal. Et lundi quand elle m'a vu, elle m'a dit qu'il était à 4 l'index amniotique. C'est au-dessus de 5 c'est ça ?

Q : J crois qu'c'est entre 8 et 12.

I : Donc elle m'a dit : « Ben on déclenche ! ». Et puis du coup, ça faisait déjà 2 semaines qu'elle était complètement appliquée. Je devais partir à Paris début octobre, le Dr Z je l'avais vu la veille le 2, la semaine d'avant elle m'avait dit : « C'est bon ! », et le 2 elle m'a dit : « Oulala ton col ! Le bébé est là, il faut pas qu't'y ailles ! ». La semaine d'après, j'avais des fuites urinaires, la sage-femme me dit qu'il était ouvert à 2 doigts, « le bébé est là, bougez pas ! ». Et donc d'un côté, ben là c'était super favorable quoi ! Donc on m'a décollée le matin, puis après on a fait du synto, puis rupture. J'étais contente aussi qu'elle se soit un peu avancée, parce que je me disais : « Si on doit me déclencher...si on doit me déclencher, j'aurais des conditions favorables ! », ça c'est plus rassurant que de se dire : « Bon ben j'suis à 39 semaines, si ya un souci, avec un col fermé et tout... ».

Q : Là vous me dites que ça a été rapide.

I : Ah oui, ça a été super rapide ! On a été mangé au resto en face à 14h parce qu'il y avait pas de place pour déclencher.

Q : Ah oui d'accord. Vous êtes revenus en début d'après-midi ?

I : En fait, j'suis venue à la consult à 9h30, donc là elle m'a dit...Au début, elle me dit : « Est-ce que tu veux qu'on te déclenche ? » parce que j'avais eu très mal au dos le week-end. J lui dis : « Non, j'suis pas... ». Et puis là quand elle m'a fait l'écho, elle m'a dit : « Beh si, on déclenche ! ». Elle m'a décollée, j'ai fait le rythme là-haut et puis après elles m'ont dit : « Revenez à 14h, on n'a pas de place pour vous déclencher ! ». J'ai appelé mon mari parce que j'étais un peu stressée et puis ben on a été mangé en face, on est allé à la Fnac acheter un bouquin ; puis on est revenu à 14h. Et puis en fait, elle m'a rompue...parce qu'on a fait un monito, après le temps de mettre le synto, et puis finalement elles ont mis une heure de synto, et elle a rompu à 17h30.

Q : Et Rose est née à quelle heure ?

I : 23h. Donc c'était bien ! Parce qu'à 22h j'étais à dilatation complète, et après le temps de m'installer, de pousser et tout ça... Ils m'ont mis la péri à 19h30. Donc ça a été super ! Mon mari avait mangé le matin. C'est vrai que c'est sympa pour un premier d'arriver...quoi c'est bête, mais d'arriver de jour...enfin voilà quoi !

Q : D'avoir pu prendre le temps d'assimiler les choses, parce que vous avez eu le temps d'aller au resto, d'acheter...

I : Voilà ! Parce que moi j'étais très angoissée le matin. Mon mari est arrivé, lui très zen. Voilà, le bébé allait parfaitement bien. On déclenchait parce qu'il fallait être déclenché. Et c'était tout bien. Et puis le fait d'arriver de jour, c'est pas pareil que d'arriver de nuit à 4h du matin. J'aurais rompu à 4h du matin, j pense que j'aurais un peu paniquée ! On habite à 20mn. C'est bête mais j me disais : « ça peut venir vite, donc faut partir vite ! ». C'est pas très facile de savoir quand partir ! D'un côté, là j'étais là, c'était bien gérer ! Puis d'arriver de jour, mon mari avait mangé, on avait bien dormi la nuit parce que samedi j'avais mal dormi ; dimanche à lundi on a super bien dormi parce que je m'étais pas réveillée. Je m'étais reposée.

Q : C'était vraiment les conditions idéales.

I : Et puis quand elles m'ont demandé de pousser, ça faisait une heure que j'avais la péri, j'avais pas mal du tout, donc j'étais pas fatiguée. J'étais contente parce que j'en ai vu des femmes qui pouvaient pas pousser parce qu'elles étaient trop fatiguées, ou des copines à qui on a dit : « Maintenant vous poussez ou c'est les forceps ! ». C'est un peu flippant quand même ! Alors que là c'est vrai que là, ça c'est bien passé, j'étais bien cocooner aussi, mais c'est bien quand c'est quelqu'un qu'on connaît aussi. Mais j'ai eu bien de la chance que ça se passe vite ! Finalement c'est moins angoissant pour moi que de rompre à 4h du matin, d'arriver en panique. C'était bien ! Et elle était bien, j pense qu'elle était un peu post...les ongles un peu longs, elle était un peu plus avancée que ce qu'on pensait !

Q : Vous vous êtes empressés de la regarder au début ?

I : Quand j'ai vu sa tête, j'ai vu qu'elle était... ; elle était bleue, elle avait le cordon, mon mari est tombé dans les pommes, elle a rosi tout de suite, j'ai pas paniqué du tout, et puis j'ai vu qu'elle avait une tête normale quoi ! Ça nous a bien rassurés ! On était content de la voir !

Q : Et depuis ça se passe bien ?

I : Oh oui ! Elle tète. Non non, elle est mignonne ! C'est une calme quoi ! Elle se réveille, elle tète, et elle se rendort. La première nuit elle a pas trop dormi. Non, c'est une gentille ! Oh ça doit venir de son père. Il est calme.

Q : Et sinon, le premier entretien que vous avez eu, c'était un entretien où vous étiez toute seule ? Vous n'étiez pas en groupe ?

I : Oui, on l'a rencontré seule et puis je lui ai raconté un peu ma grossesse et tout ça quoi ! Elle m'a demandé les trucs médicaux, mon groupe...J'étais dans le protocole Geniferh, ici là, quand on fait le groupe sanguin des enfants.

Q : Oui d'accord !

I : J leur ai raconté mon groupe, mon machin, mes sérologies et tout...J'ai expliqué un petit peu le parcours, donc voilà, expliquer un petit peu comment...ce que je vivais. Là on était déjà dans la grossesse, puisque j'étais déjà à 33-34 semaines, et puis ben ce dont j'avais envie quoi ! Donc elles m'ont dit : « Bon ben voilà, nous ce qu'on peut vous proposer... ». Et donc c'est là qu'on a vu ensemble qu'on pouvait faire ces 3 cours sur la poussée, les positions et puis le souffle. Après elles, elles proposent le je sais pas trop quoi, proposent un dernier qui est plutôt le bilan, donc j leur ai dit : « On verra avec mon mari. » et puis en fait ça s'est bien goupillé. Puis c'est là qu'elles m'ont dit qu'on pouvait faire piscine. Et puis allaitement j'avais dit que je verrais et puis en fait j'étais contente d'y aller parce que c'est quand même bien de revoir... ; parce qu'en fait j'avais bossé, eu des

formations et tout, mais c'est quand même pas pareil. Là elle a bien revu exactement comment le bébé devait mettre sa bouche et tout ; et là j'ai bien vu depuis une semaine, j'ai bien attention à ce qu'elle mette bien sa bouche et qu'elle prenne bien l'aréole. C'est vrai que j'avais besoin de conseils avant. Et puis comme on est 2 ou 3, c'est quand même vachement sympa. C'est vrai qu'il y avait une autre maman aussi, elle c'est son deuxième donc ça crée aussi des liens quoi, de dire comment faire... En fait leur objectif, c'est qu'on soit un peu autonome pendant les contractions et tout ça, pour qu'on puisse un petit peu s'autonomiser soit toute seule soit avec son conjoint, parce que ben de fait... ; bon là moi ça a été quoi mais c'est vrai qu'il y a des jours...hier c'était plein à craquer, donc on comprend bien que quand c'est plein à craquer... Y a les étudiantes sages-femmes donc ça rajoute du personnel. Mais autrement c'est vrai que, on peut vite être tout seul alors que...elles, leur truc c'est qu'on soit autonome. Elles disent : « Ben voilà... ». Moi j'avais prévu par exemple une écharpe, parce que c'est vrai que je trouvais que se pendre, j'trouvais que c'était bien. C'est vrai que moi j'avais besoin de m'étirer et c'est ce que j'ai fait pour m'allonger. Quand j'étais à 4 pattes, je poussais vraiment, j'avais besoin de m'étirer. Donc j'avais pris l'écharpe par exemple. Donc elles voulaient vraiment qu'on essaye d'être autonome ou pas hésiter à demander...

Q : C'est bien parce que ça vous permet de vous impliquer dans l'accouchement.

I : Oui et puis de se dire : « Beh c'est vrai, il faut être un peu actif quoi ! ». C'est pour ça c'qu'la fille des maternelles, elle était un peu passive et là elle me dit : « Beh c'est aussi un peu à vous de dire : j'aimerais bien essayer comme ça, j'suis plus à l'aise... » C'est vrai que quand j'suis arrivée ici, elles m'ont dit : « Beh qu'est-ce qui vous avait plu comme position à la préparation ? ». Et puis comme en fait j'ai vu le film une fois début septembre et puis là la semaine dernière avec mon mari, c'est vrai que ça m'a permis de bien revoir certaines choses parce qu'on l'avait vu. Et puis là on a réessayé ensemble les positions et tout. Mais c'est vrai que c'est leur choix aussi de travailler comme ça !

Q : C'est vrai qu'on se rend compte que ça aide pas mal, pour la douleur, pour faire avancer le travail...

I : C'est vrai qu'elles insistaient beaucoup là-dessus ! Et puis surtout d'être actif, de pas...comment dire...de pas se bloquer sur sa douleur, donc c'est vrai que...Et puis toutes les deux elles ont deux enfants donc c'est vrai qu'ça crédibilise ! Enfin on s'dit qu'elles sont déjà passées par là, et puis bon des gens qui bossent en plus en salle, et puis ça débite quoi ! On sait que ça tourne ! Et puis c'est aussi, quand on parlait de l'accouchement dans l'eau, bon beh elles disaient : « Pfou, faut quand même pas...On fait pas à la PCA, parce que au niveau hygiène et tout... ». Quoi voilà, c'est quand même des filles qui travaillent dans un cadre qui est quand même un cadre très normé ! Et en fait c'est vrai qu'au CHU, moi j'ai été très bien, j'ai été très contente, j'ai trouvé qu'aussi les gens étaient bien formés...la vision aussi assez ouverte. Enfin voilà, à essayer d'aider la femme pendant les contractions...

Q : Ecouter ce que vous nous dites aussi...

I : Oui voilà ! Et puis elles nous disaient bien les filles là-haut, elles m'ont dit : « De quel côté vous vous sentez le mieux ? », pas du tout à m'imposer quelque chose ! Et les filles en ville elles voulaient vraiment qu'on soit autonome, pour qu'on puisse essayer de réagir à ce qui se passe quoi ! Plutôt que de prendre les choses...enfin voilà quoi ! A nous dire : « Voilà, vous arrivez, vous savez pousser, vous savez un peu comment vous positionnez, vous savez qu'il faut souffler...bon ben après voilà ! ». Moi j'disais : « J'arrive pas trop à gonfler le ventre ! ».

« Bon ben c'est pas le problème quoi ! C'qui faut c'est qu'vous souffliez bien pendant les contractions ! ».

Q : Elles vous faisaient passer vraiment les messages importants.

I : Voilà c'est ça ! Puis d'un autre côté, moi quand j'étais en arrêt, j'étais chez moi. C'est sur qu'ça dure une heure et demie alors qu'on n'a pas 50 messages, mais bon ça permet quand même de...puis comme on faisait une demi-heure de relaxation après...prendre ce temps un petit peu cocooning pour soi. Puis la piscine c'était sympa aussi. 30° la piscine, à 2 !

Q : Vous étiez deux pour le cours ?

I : 2 ou 3. 3, c'est pour 3 personnes. C'est pas une très grande piscine, c'est une piscine de rééducation donc euh...Déjà à 3 quand on est allongée ça fait 3 baleines ! (rire) ça permet aussi de créer des liens avec d'autres mamans qui sont enceintes. Y avait une maman c'est son deuxième, donc c'est vrai que bon elle c'était une instit très gentille et tout. Pour sa première grossesse elle avait accouché ici, elle avait pas eu la péridurale de suite, donc elle avait pas un très bon souvenir. J pense pas qu'elle ait encore accouché c'est le 16 novembre son terme. Ça permet aussi de créer des liens un petit peu plus simple...quoi voilà, de dire ...voilà, elle aussi elle a son expérience qui était intéressante parce que beh elle avait déjà accouché de fait, donc c'est quand même intéressant. Et puis ça permet de se dire : « Beh voilà tel chose... » Moi j'étais contente que mon mari soit là pour le dernier cours.

Q : Un petit bilan, tout le monde a l'info...

I : Oui et puis y avait 3 papas complètement différents qui voient eux aussi un petit peu comment se positionner, qui entendent aussi des choses simples : la contractions c'est douloureux, que quand on a besoin...parce que mon mari il avait peur un peu d'être complètement passif, de me voir souffrir, il avait peur de pas...au début il voulait pas trop venir, il m'disait : « Tu vas souffrir, j'pourrais rien faire ! ». Bon il a vu le film, il a vu qu'il pouvait me masser le dos, qu'il fallait qu'il m'aide à souffler et c'est vrai que pendant l'accouchement, quand j'ai poussé, il m'a bien tenu la nuque, j'lui avais bien montré les deux poussées comment me tenir. Si c'était une poussée en expiration, ben plutôt m'aider à rester allongée, à m'étirer, et la poussée bloquée plutôt en me pliant. Bon ben là, il m'a bien tenu la nuque. Quand j'avais des contractions, quand j'étais allongée, me tenir les pieds que je puisse pousser, il me tenait les pieds et tout ça, donc j'pouvais pousser sur ses mains. Il m'a bien massé le dos et tout. Oh il aurait pu ne pas être là ! J pense que j'aurais accouché aussi quoi ! Mais c'est vrai que lui il a trouvé sa place quoi ! Et en fait il dit bien que quand le bébé est sorti, il était un peu bleu, et finalement il avait plus rien à faire, beh c'est là aussi que le stress il est tombé et puis il est tombé dans les pommes. Ils l'ont mis dehors les jambes allongées. Et il dit bien qu'il avait plus rien à faire, alors que c'est vrai que pendant tout le travail, il a quand même su trouver quelque chose...sa place ! Alors que bon, c'est une copine sage-femme qui lui expliquait l'accouchement, tout ça, donc il savait un peu, elle le guidait, elle lui laissait tourner le bébé et tout, mais bon il voyait pas trop comment m'aider...Et finalement moi je suis contente qu'on ait pu suivre ensemble, qu'on est...Parce que c'est pas facile de discuter autrement...Le soir, beh tu vas pousser, tu vas faire comme si...Et puis moi j'avais peur de paniquer ! Je savais que lui il avait eu la même information et que lui il était pas dans la même situation de panique et donc qu'il pourrait me retranscrire une information plus claire.

Q : Il en a un bon souvenir ?

I : Oui, oui ! Il est content, il est content ! Il dit bien...il en parle pas trop trop, mais il dit bien qu'il a été actif quoi ! C'est vrai qu'il a été actif parce qu'il a toujours trouvé quelque chose à faire comme pianoter la musique. J'veux dire il a pas...il est pas resté...même, oui,

il a vraiment vu le bébé sortir à la vulve, il était pas...il a vraiment été actif quoi ! Pour lui j'y pense que c'est important aussi. Et puis là, j'vois bien avec la petite, beh il a vraiment pris son rôle de père quoi ! Voilà, il la regarde, il tient bien sa tête...

Q : Il prend part dans les soins ?

I : Oui ! Hier il l'a changée. C'matin il a donné le bain, il l'a savonnée, j'lui ai montré. Parce que moi je vais reprendre les gardes, bon pas tout de suite, dans 4-5 mois, donc il faut bien aussi qu'il soit autonome.

Q : Vous allez pouvoir vous poser un petit peu avant de reprendre le travail ?

I : Oui ! J'ai 4 mois, je reprends après les vacances de Noël. Mais c'est vrai que les gardes c'est surtout le week-end, donc il faut qu'il soit autonome. Mais voilà, il est très précautionneux. Mais c'est vrai j'y pense comme il a pu...il était là dès le début, c'est lui qui l'a habillée la première fois avec l'auxiliaire. Donc j'y pense aussi qu'il ait pu vivre l'accouchement, parce que pour eux c'est quand même pas très...Et puis tout de suite il s'est mis à lui parler et tout. Dans le ventre, il savait pas trop comment lui parler, il la touchait un peu mais il osait pas trop, ça lui faisait un peu peur d'appuyer un peu au hasard, alors que là tout de suite il lui a parlé à la naissance. J'y pense que l'accouchement lui a permis de prendre son rôle de papa et puis de voir que...Comme elle est à terme, donc c'est pas un prématuré, tout de suite elle l'a regardé, quoi c'est vrai que...quand elle regarde il lui parle, il lui met le doigt dans la bouche pour la faire téter quand elle pleure un peu, il essaye de faire ses petits soins...C'est mignon ! Et j'y pense que d'avoir été à l'accouchement, ben il était là, il a pas été dépossédé parce que il m'a vraiment aidé à sortir le bébé. Alors que j'vous dis l'haptonomie c'était pas son truc, moi j'étais dans mon truc mais lui il osait pas trop toucher, il osait pas trop...Quand j'disais : « Oh regarde, elle bouge ! », il mettait jamais sa main au bon endroit et donc il sentait jamais qu'elle bougeait. Et puis de fait quand on a eu aussi ce temps là pour moi, pour un peu comprendre comment elle fait sa place et puis ce petit cours où il a pu aller, j'y pense ça l'a aussi aidé...puis voir les autres pères aussi comment ils étaient...

Q : Et là, les sages-femmes vous avez prévu de les rappeler ?

I : Ben de toute façon je sais pas trop comment je vais sortir parce que...soit demain avec elle...Ben de toute façon, c'est elles qui vont me suivre pour la rééducation périnéale. Elles font un petit cours sur le portage donc je vais y aller parce que ma sœur va m'offrir une écharpe donc c'est sympa de voir...un petit cours sur le portage. Et puis en fait là où j'habite, y a pas de PMI, donc euh...autrement c'est Saint Jean de Boiseau, mais elles, elles proposent de faire les passages à domicile pour suivre le poids des enfants et tout ça, donc j'vais faire ça. Elles sont deux, donc j'ai fait la piscine avec une et puis les cours avec l'autre. Et puis à la fin, j'ai fait le cours papa avec la deuxième. Et c'est vrai qu'elles sont assez disponibles. Bon là, c'est les vacances, donc y en a une qui est en vacance. Mais c'est tout près de chez moi et puis les filles j'vous dis, elles ont une approche comment dire assez médicale quand même et elles ont aussi ben l'allaitement, les petites feuilles du réseau Sécurité Naissance, donc ça reste...elles font pas leur truc dans leur coin. J'trouve qu'elles sont assez cartésiennes mais en ayant quand même...en travaillant beaucoup aussi sur le contact avec l'enfant. Pendant les séances de relaxation, elle nous disait : « Pensez à votre enfant... ». Ça j'aime bien ce côté...parce que quelqu'un qui serait complètement en dehors, complètement...on m'aurait proposé d'accoucher à la maison, j'aurais trouvé ça complètement utopique quoi ! Alors que là, j'trouve qu'elles...ben voilà, l'allaitement, ben elles m'ont donné les petites informations sur la région. Bon, la Leche League, elles nous en ont parlé mais elles sont pas Leche League...Elles nous disent pas : « Vous partez pour un an d'allaitement... ». J'trouve qu'elles ont une approche un petit peu pondérée quoi ! J'y pense qu'elles ont fait pas mal de formations, elles avaient remontré les positions

d'allaitement, elles avaient été à une conférence du réseau donc elles nous avaient sorti les photos de bien positionner le bébé, la bouche retournée et tout. Donc comme j'avais vu les photos, beh j'essaie qu'elle ait toujours la bouche retournée. Et puis c'est vrai qu'elles vont chercher leur information dans quelque chose qui pour moi me semble correcte quoi !

Q : Démontrée ?

I : Voilà démontrée ! Par rapport au poids des enfants, elles nous ont bien expliqués les signes d'une bonne tétée, et puis sur la balance de poids, j pense qu'elles sont pas ésotériques quoi ! J crois quand un enfant doit perdre 20 %, j crois pas qu'elles... Pour ça je leur fait assez confiance. Donc je ferais aussi la rééducation, et puis là on va bien voir j pense qu'elles vont faire le suivi la semaine prochaine. On verra demain si je sors ou pas. Si je sors, ben peut-être qu'elle fera un passage samedi pour le poids, parce que la petite a toujours pas repris de poids. Et puis la semaine prochaine je les appellerai pour mettre en place le suivi. C'est des filles motivées ! Et puis j'ai une copine du CHU qui a été suivie par elles donc... Elles ont un bon contact, elles sont assez simple aussi donc... On a un rapport assez simple, parce qu'elles ne me prennent pas de haut et puis moi non plus. C'est assez normal quoi ! Et puis elles sont assez maternantes aussi, finalement on a besoin aussi un petit peu de ça. On sent qu'elles veulent vraiment bien nous préparer. C'est pas pour elles quoi ! C'est vraiment pour nous ! Là pour la préparation, c'était : « Voilà ce qui faut bien que vous reteniez ! Ça c'est pas important ! ». Voilà c'était vraiment pour nous ! Elles voulaient pas qu'on soit démunies quoi ! C'est pas un enseignant qui donne un cours à un élève ! Moi j'suis contente de ce contact là ! Plus que si j'avais débarqué à l'hôpital où j'avais eu 10 cours où on m'aurait expliqué j'sais pas trop quoi... Ah oui, elles font suites de couches comme cours pour les mères et pour les enfants. Bon là moi j'avais des notions ! Les enfants je pense que je me débrouille ! C'est peut-être un peu la déformation professionnelle.

Q : J'veais juste terminer un peu par des petites données administratives. Donc votre date de naissance ?

I : 28/06/1975

Q : Vous avez votre famille dans la région apparemment ?

I : Oui, ma mère habite Pornichet, mes parents habitent Pornichet. Et ma famille est nantaise en fait, mes parents sont nantais.

Q : Et vous avez une sœur. Vous avez d'autres frères et sœurs ?

I : Donc on est 4. Moi j'suis l'ainée, ma sœur derrière moi qui a 3 enfants. La première avec la péridurale et les contractions dans le dos, sa deuxième, elle a failli accoucher dans le jardin parce que les contractions pas douloureuses, elle est arrivée à dilatation complète, tout est parti en même temps. Grosse panique ! Et son troisième, elle a eu 2 contractions, elle est partie et 2h après, elle avait accouché. Elle a pas choisi la péridurale pour son Jean qui faisait 4kg et 51 cm. Comme dit mon beau-frère : « ça fait mal mais ça dure pas longtemps ! » (Rires) Bon elle en a pas un très bon souvenir mais elle a bien géré comme elle avait eu la deuxième dans cette situation là. Donc elle bon c'est vrai qu'elle avait quand même cette expérience là, donc c'est intéressant aussi de voir avec elle. Même si après elle a sa vision des choses. Et puis après j'ai une petite sœur, un frère qui n'a pas d'enfant, et une petite sœur qui s'est mariée l'année dernière qui n'a pas d'enfant. On est une grosse famille, y a pas mal de cousins qui ont eu des enfants. C'est vrai qu'après les gens, ils en parlent, mais les accouchements, c'est un petit peu chacun... Si ma mère elle m'avait bien parlé de ses accouchements, comment ça s'était passé. Et là ma sœur, j'avais peur de ne pas trop sentir les contractions, elle m'avait dit : « Mais tu sais, pour un premier, tu vas pas accoucher dans ton lit non plus quoi ! ». C'est vrai que elle, pour son

deuxième, elle a failli vraiment accoucher sur l'autoroute en fait, elle a eu envie de pousser sur l'autoroute. Au cours, ils disent tout le temps : « Dès que vous avez des contractions pendant 2 h, vous y allez. ». Elle m'avait dit : « Fais pas ça ! ». Et puis ma mère elle avait accouché pour le premier assez rapidement. Y a quand même une chose de famille, de femmes qui accouchent vite. Là ça a été assez vite, bon y avait le synto, mais ça a été assez vite. Ces derniers temps, voilà, j'disais à ma sœur...elle me disait : « Beh écoute, si tu romps, tu y vas tout de suite ! » Elle répétait ce que j'avais déjà entendu.

Q : J'vais prendre aussi des données sur votre conjoint. Sa date de naissance également.

I : 13/01/76

Q : Ok. Sa profession ?

I : Donc lui il est informaticien.

Q : Ok. Et c'est quel niveau d'études ?

I : Il a un DEA de maths.

Q : Lui, sa famille est dans la région ?

I : Sa famille est de Marseille. Donc lui il a un frère et une sœur. Sa sœur a un garçon qui a 5 mois. Et son frère a eu son aîné qui est mort in utéro. J'étais pas très rassurée. Donc mort in utéro sans vraiment de cause, mais ce qui est bizarre, c'est qu'apparemment 10 jours avant, l'enfant allait pas bien donc... Mais bon apparemment y a pas de trucs génétiques, parce qu'on avait appelé quand on avait vu le généticien. Et puis là, elle a eu un deuxième et puis elle a eu un troisième, il y a 10 jours. Ça c'est très bien passé. Une petite fille. Ça crée quand même une angoisse supplémentaire même si y a pas de cause. Des morts in utéro ça arrive comme ça ! Moi j'me disais : « Bon y a toujours des choses qu'on connaît pas quoi ! » Parce que elle on lui a trouvé un sub-déficit en protéine S ou protéine C, j'suis pas tout à fait sûre que ce soit vrai ou pas. J'me disais...c'est vrai qu'moi, avec la grossesse qui se prolongeait, j'aurais pas été très rassurée d'arriver à 41 semaines comme ma sœur. Elle a accouché toujours à 41 semaines. J'étais bien contente finalement d'être déclenchée à 38 semaines. Heureusement finalement qu'on a vu qu'il n'y avait pas beaucoup de liquide parce qu'on sait pas ce qui aurait pu se passer sinon.

Q : Et là ma question va peut-être être un peu prématurée, mais si vous envisagez d'avoir un deuxième enfant, est-ce que vous referiez une préparation ?

I : Ben j'pense que j'réf'rais les trucs de la piscine. Ma sœur pour son deuxième, elle a fait le chant de la sirène, le chant prénatal. J'sais pas trop ce que c'est que ce truc !

Q : J'crois qu'c'est au niveau des vibrations...

I : Et j'ai une amie qui avait refait pas mal de sophro. J'pense...j'ai quand même paniqué pour les contractions douloureuses. J'en suis pas très fière mais d'un autre côté, j'vais pas...Donc j'pense plutôt faire ça. La poussée c'était bien et peut-être aussi les positions parce que finalement on a...on a appris quelques unes. J'pense que je referais un petit peu ça et puis surtout de la piscine. Ça détend bien et puis...après, si, elles proposent...là on faisait de la sophro à chaque séance, donc peut-être refaire aussi cette séance de sophro pour arriver à le faire toute seule. C'est vrai, je sens bien que j'ai quand même paniqué. Mais j'pense, pour un deuxième, si j'ai le temps, c'est quand même bien et puis ça permet aussi de se projeter dans ce jour là quoi ! Sortir de son quotidien, et puis de se projeter en se disant : « Bon voilà, j'vais accoucher, voilà, j'sais pas comment ça va être, mais ça va se passer un petit peu comme ça. ». De commencer un petit peu à imaginer ce jour plutôt que d'imaginer le jour où on va prendre le bébé dans ses bras. De s'imaginer plutôt ce moment là de l'accouchement. Parce que c'est vrai qu'après on se dit : « Bon ! ». Par exemple,

moi...ma copine, une de mes copines qui a accouché c'est pareil ! J'ai appelé une de mes copines qu'en a eu 5, là qui vient d'avoir son 5^{ème}, elle m'a dit : « Mais vous me posez toutes la même question ! Combien est-ce qu'il faut de bodys ? Est-ce que les pyjamas ils vont être assez chaud ? Est-ce que ... ». Bon voilà, c'est-à-dire que moi c'était plutôt ça ma question quoi ! Est-ce que avec mes 5 pyjamas j'en ai assez ? Est-ce qu'il faut pas plutôt 6 ? Est-ce qu'il faut plutôt des pyjamas en un mois ? Plutôt portée sur le bébé plutôt que se dire : « Bon beh voilà, on m'a dit que...Mais comment je vais faire pour accoucher ? ». Et après, c'est un peu la montagne, de se dire : « Bon il faudra bien qu'il passe ! ». Ce week-end, on m'disait...des fois dans la vie on entend des choses, on sait pas trop si elles vont arriver. Bon beh là, le jour de l'accouchement je me doutais bien que ça allait arriver, ça ne pouvait pas ne pas arriver ! Donc j pense que c'est vrai, c'est quelque chose qu'on repousse plus quoi ! On pense plus après, le bébé, comment on va s'organiser, comment ceci, comment faire ses courses, comment on va faire les week-ends, comment on va faire ceci cela, partir en vacances ou des trucs comme ça ; plutôt que se projeter sur ce jour là exactement de l'accouchement, parce que finalement on se dit : « Beh ça va vite ! C'est que 12h dans sa vie ! ». Et c'est vrai que la préparation ça permet de se dire : « Voilà, ce moment là il va falloir le vivre d'une façon ou d'une autre ! ». Après on peut parler du bébé, mais j pense que c'est important de pouvoir s'arrêter sur ce moment là ! J pense que quand c'est son deuxième ou troisième, beh on a aussi...bon ma sœur me dit pour le troisième, elles font plus la préparation parce qu'elles ont pas trop le temps, mais c'est vrai que pour un deuxième, si on a le temps, ça permet aussi de... Là j voyais la fille qui était avec moi, ça permettait aussi beh de repenser à son accouchement du premier, qu'est ce qui s'était mal passé, comment est ce que...et puis aussi tout le ressenti négatif qu'on peut avoir ! Voilà, elle avait pas pu avoir la péri tout de suite parce que je sais pas trop quoi, donc elle avait eu très mal ! On sentait quand même qu'elle avait une grosse angoisse, bon beh c'est vrai que de cours en cours on sentait que ça sortait aussi et ça permet d'arriver plus serein pour l'accouchement, d'avoir pu se dire : « Beh c'est pas toujours comme ça. Qu'est ce que j'ai comme moyen aujourd'hui pour que ça se passe un petit peu mieux ? », d'en reparler. J voyais ma sœur, elle disait pour le troisième : « J me ressouvenais, quand j'étais arrivée la fois d'avant...le sang...arriver de nuit et tout, on sentait... ». Elle dit : « Beh j'ai senti l'angoisse ! ». Alors qu'avant j pense qu'elle y pensait pas trop. Tout est revenu d'un coup ! Et en fait j pense qu'elle était vraiment contente d'aller accoucher et puis là elle a dit : « beh quand à minuit...j me suis dit : minuit c'est pas l'heure d'aller accoucher ! ». Et elle dit qu'elle s'est souvenue un peu de...voilà du sang et puis des angoisses qu'elle avait eues à accoucher un peu en catastrophe quoi ! J trouve que là, beh pour un deuxième, j pense que je serais contente d'en reparler un petit peu, de pouvoir revivre un petit peu en pensée ce moment là, de donner des arguments...quoi se donner un petit peu plus de...Par exemple, là, je sais que le souffle, j'ai essayé pendant les contractions, beh c'est sûr que je ne faisais pas des expirations très longues parce que j paniquais, donc mon mari me disait : « Souffle ! ». Mais j pense que c'est des choses, sur un deuxième, on peut se dire : « Bon voilà, là, c'est important de bien se concentrer ! ». Et puis c'est sympa, c'est une ambiance sympathique...pour soi aussi, comme on est un peu ...un peu baleine...

Q : ça permet de se reconcentrer sur sa grossesse...

I : Voilà ! Et puis je pense qu'on se concentre plus sur le bébé qui va venir que sur l'accouchement. Et on se dit : « Bon beh l'accouchement... ». On pense plus au bébé qu'à soi et c'est vrai que l'accouchement, on n'y pense pas...on l'occulte plus facilement.

Q : C'est vrai qu'on se prépare à la vie après, et puis beh le jour de l'accouchement, quelque part on le met un peu de côté parce que c'est un peu l'angle mort de la grossesse.

I : Voilà c'est ça. Oui, c'est-à-dire que nous on a fait « ce qu'on pouvait » et puis après le bébé, beh voilà on va s'en occuper. Mais y a quand même ce passage !

ANNEXE 6 : C5-18/12/2009- CHU Nantes-Laure

I : Beh moi j'ai eu de la chance parce que j'ai eu une grossesse hyper facile ! Mais vraiment pas de nausées...euh...sommeil facile...euh...gros appétit...enfin 9 mois où c'était sympa ! Vraiment euh...enfin même...enfin rien du tout ! Vraiment la grossesse idéale ! Et j'ai été suivie en fait dès le début par une sage-femme libérale. Donc j'ai fait ce choix parce que je voulais que...en fait que du début jusqu'à la fin j'vois la même personne et que ce soit vraiment une personne professionnelle euh...qui maîtrise bien euh...enfin qui connaisse bien les grossesses et tout ça, c'est pour ça que j'ai choisi une sage-femme. Donc j'suis allée la voir la première fois à 12 semaines. Donc vraiment dès le début pour que le contact se fasse tout de suite et qu'elle puisse me suivre jusqu'à la fin, qu'elle me connaisse bien. Donc voilà ! Et puis on la voyait...on l'a vue une fois par mois. Donc elle m'a bien expliqué comment ça se déroulait, physiquement les transformations, les petits bilans. J'pouvais l'appeler quand j'avais des petits soucis, c'était sympa ! Et puis vers la fin on a commencé la préparation, et euh...on est allée à la piscine, on a fait des petites sessions avec le mari là, pour apprendre le souffle, les positions... Et puis des...des espèces de petites réunions avec d'autres mamans où elle nous expliquait l'accouchement, l'allaitement... Donc ça c'était sympa aussi, parce ça évite les gros groupes ! On était par 4 ou 5 donc ça fait vraiment euh...c'est plus intime et quand on a des questions à poser c'est moins effrayant quoi ! Donc voilà ! Et puis beh l'accouchement s'est bien passé, j'ai eu...j'ai eu un plus de 48 h de faux travail. C'était difficile ! Mais l'accouchement en lui-même s'est vraiment super bien passé : la sage-femme n'a rien fait, il est sorti tout seul ! Donc euh...donc voilà ! Enfin en résumé, après si vous voulez me poser des questions. J'sais pas trop quoi dire d'autre.

Q : Beh écoutez c'que...

I : Parce que j'ai eu aucune complication, rien ! J'pense que c'est pas très intéressant !

Q : Ah si ! Tout est intéressant à prendre ! Vous inquiétez pas, tout est intéressant à prendre. Et puis c'est vrai qu'c'est vécu différemment par chacune de vous. Du coup, vous avez suivi la même sage-femme...euh, c'est la même sage-femme qui vous a suivie depuis le début...

I : Oui.

Q : Vous l'aviez choisie comment cette sage-femme ?

I : Euh...en fait elle était recommandée par une autre sage-femme qui ne prenait plus de patientes. En fait ma petite sœur a des enfants, elle a une sage-femme que je voulais prendre mais cette sage-femme ne prend plus de patientes, donc elle m'a recommandé le cabinet et du coup beh...

Q : Le contact est bien passé ?

I : Très bien.

Q : Donc vous êtes restée avec elle ?

I : Voilà. Pour les 9 mois.

Q : Voilà. Et pendant les cours vous me disiez que vous étiez 4 -5, ça c'était plus dans les cours théoriques, enfin tout ce qui est allaitement...

I : Ouais, c'était plus des topos. Des petits topos sur....plus à la fin, sur comment on va se débrouiller après l'accouchement.

Q : D'accord. Ça c'était un cours à part entière ou c'était après la piscine ?

I : Non non, c'était à part entière. On devait... On prenait une heure le matin pour en parler et après elle nous faisait faire ½ heure de sophrologie. Donc ça c'était sympa !

Q : *ça permet de se détendre...*

I : Oh ouais, et puis du coup j'm'en suis servie pendant l'accouchement pour positionner le souffle, pouvoir se détendre entre les contractions, ça sert vachement !

Q : *Même avant peut-être. Vous m'avez parlé du faux travail avant.*

I : Oui, voilà ouais aussi. Mais bon le faux travail c'est... (réfléchit), enfin...au début on a du mal quand même ! On est un peu en stress, angoissé, du coup c'est vrai que la sophro on n'y pense pas trop ! On pense surtout à ce que ça s'arrête ! Donc euh, donc voilà !

Q : *Quand c'était bien installé, vous avez pu du coup remettre en pratique c'qu'elle vous avait appris ?*

I : Oui voilà oui ! Et ça a vachement servi ! C'est hyper pratique !

Q : *Et vous étiez toujours avec les mêmes mamans dans les cours ?*

I : Non non non ! Elle a plusieurs patientes. Ça dépendait : qui était là ; qui était pas là.

Q : *C'était plus comme vous des mamans qu'avaient jamais eu d'enfant, ou vous aviez...*

I : Non c'était complètement différent, des tranches d'âges complètement différentes... Donc voilà ! C'était suivant les termes. J pense qu'elle avait rapproché euh...des mamans qui...enfin suivant les termes quoi !

Q : *Du coup, vous avez pu parler un petit peu avec ces mamans ?*

I : Oui. On papotait, on échangeait nos sensations, nos expériences...

Q : *Beh oui parce que c'est vrai qu'c'est différent.*

I : Oh oui voilà ! Yen a qui...c'était leur 2^{ème}, donc, quand on a un premier, c'est sympa d'avoir l'expérience de celles qui en ont plus.

Q : *C'est ça. C'est pas mal.*

I : Voilà !

Q : *Donc vous avez eu le cours sur l'allaitement, vous m'avez dit, le cours sur l'accouchement...*

I : Alors l'accouchement euh...l'accouchement standard et l'accouchement difficile : avec les forceps, la césarienne... ! Ça c'est un peu difficile !

Q : *A entendre plutôt ?*

I : Oui ! A entendre oui ! Parce que quand on parle de ventouse, de trucs comme ça, on espère qu'on n'y aura pas droit quoi ! C'est quand même assez gore, faut le reconnaître ! Et euh...mais bon c'est intéressant aussi euh, parce que le jour J on est content de savoir si ça se passe bien ou pas bien quoi ! Donc c'est important aussi d'être informé ! Et puis sinon, tout ce qui est le déroulement de la maternité ou qui va s'occuper de qui, qui va passer, qui fait quoi...c'est important aussi de savoir, parce que comme y a vachement de monde ! Tout le temps ! Tout le temps des allers-retours ! C'est vrai que quand on sait pas qui vient, qui fait quoi...on est un peu perdu ! Donc là, l'avantage de la préparation, c'est que on sait que le pédiatre va passer, que les sages-femmes passent régulièrement pour prendre la température, etc... Du coup, on appréhende moins les allers-retours en se disant : « Mince ! Y a un truc qui va pas ! ».

Q : *Elle vous avait expliqué le rôle en fait de chaque intervenant ?*

I : Oui.

Q : C'est bien ça !

I : Ouais, c'est important parce que moi j'aurais pas su, j'me dis : « Tous les allers-retours qu'il y a, c'est qu'il y a un problème chez moi ! ». Alors que là je sais que c'est normal !

Q : Oui, parce qu'il y a la sage-femme le matin, la puer s'il y a besoin pour le bébé...

I : Voilà ! Beh par exemple, là pour la jaunisse, elle passe très régulièrement pour contrôler. Et puis même le fait que le pédiatre passe, on le sait pas forcément parce qu'on se dit : « Peut-être qu'on le fait après. ». On n'est pas au courant de tout ce qui se passe aussi après l'accouchement, à la maternité quoi !

Q : C'est pas mal comme cours. Et puis vous avez fait de la piscine ?

I : Oui.

Q : Donc ça c'était elle qui le proposait ou du coup c'était vous qui...

I : Non non. Enfin, elle propose : soit c'est les préparations avec elle donc en cabinet, soit la piscine pendant 1h. On fait des petits exercices, de la sophro aussi, dans une eau... En fait c'est dans un spa et euh la piscine est à 31°C, plutôt sympa ! On n'est pas morte de froid ! (rires) Et puis pareil on est 4-5 avec elle donc c'est sympa quoi ! J'en ai eu... Y a eu à peu près 4 sessions de piscine.

Q : Ok. Et vous avez fait une session avec le papa aussi ?

I : Oui, voilà. Pour les positions avec le ballon... Donc ça, ça a bien servi aussi pendant le faux travail parce que du coup j'ai pu avoir une chambre avec un ballon. Donc ça aide !

Q : ça permet de remettre en pratique en fait ce que vous aviez appris...

I : Oui et puis ça détend aussi du coup parce qu'on a des repères sur les positions à avoir... Et puis là on est plus... Enfin, c'est vrai que quand on commence la préparation avec le ballon avec la sage-femme on n'a pas de contractions, on n'a rien, donc c'est facile ! Mais alors une fois qu'on les a vraiment, on se dit : « Mince ! », enfin heureusement que c'est là quoi ! Heureusement qu'on a appris ça !

Q : Et votre mari avait assisté à plusieurs cours à part celui-ci ? A part le dernier du coup ?

I : Heu non, non. En fait il est venu la première fois, au premier rendez-vous parce que c'était important quand même ! Et puis il est venu pour les deux derniers aussi : huitième et neuvième mois ; et puis pour la préparation avec le ballon. C'était quand même important, le pauvre, lui il sent rien ! Il sait pas ce qui se passe, donc il fallait qu'il participe aussi un peu...au déroulement, enfin...à la croissance de son bébé.

Q : Il était là aussi pour les échographies ?

I : Oui ! Il est venu à chaque fois. Même une fois j'ai eu...J'ai fait vachement de voyages cet été donc j'ai eu mal au ventre et j'suis partie aux urgences ; j'vais y prendre un abonnement (rires) ; et du coup il est venu aussi, il m'a accompagnée tout de suite...enfin voilà !

Q : ça c'était tôt dans la grossesse ?

I : Oui, ça c'était au 4^{ème} mois. Donc euh...mais il était...il voulait...ce que je comprends aussi : ne ressentant pas les choses, ils ont envie de savoir aussi ce qui se passe quoi ! Donc il était là euh... Et après si...si j'le...enfin si j'ai pas envie qu'il vienne, il venait pas, mais il venait volontairement, il était content de participer.

Q : C'était sa manière à lui de prendre part pendant la grossesse. Et là maintenant...Il s'appelle comment votre petit bébé ?

I : Raphaël

Q : Avec Raphaël, ça se passe bien depuis qu'il est arrivé ?

I : Ouais, très bien ! Beh il est hyper calme ! On s'attendait à un espèce de petit coquin, et en fait il est tout sage. D'ailleurs on se demande de qui il tient parce qu'on n'était absolument pas sage ! Il est tout calme, il dit rien ! Peut-être que ça va changer, mais pour l'instant il est cool. Tant mieux ! A part la nuit où il faut qu'il retrouve ses repères mais sinon...

Q : Il lui faut un temps d'adaptation...

I : Oui voilà. Il a passé 9 mois dans une bulle ! Après il arrive au grand air, y a du bruit, y a des gens, on le tripote, on lui parle... C'est pas cool, on l'embête !

Q : Là il a l'air bien, bien installé. (il est callé entre les jambes de sa maman) Et donc, le premier cours, vous m'avez dit...Il est venu au premier cours. Vu que c'était une sage-femme qui vous suivait pour la grossesse...

I : Enfin il est venu au premier rendez-vous...

Q : ...de consultation ?

I : Voilà ! Mais après les cours non ! Il n'y venait pas ! C'était vraiment entre filles !

Q : D'accord !

I : Oui oui, là c'était vraiment réservé.

Q : C'est vous qui souhaitiez plutôt prendre ça, un moment pour vous...

I : Euh non c'était la sage-femme qui vraiment demandait à ce que les mamans soient entre elles pour pouvoir...Parce que c'est vrai que c'est des choses quand même assez intimes ! Et c'est vrai que les hommes, bon...Participer à l'accouchement j pense que c'est déjà assez dur pour eux ! Alors si en plus ils en savent plus sur les détails...J pense que c'est quand même...ça fait partie de l'intimité de la maman : tout ce qui va se passer anatomiquement. Ils peuvent pas tout comprendre. C'est mieux que ce soit entre filles quoi !

Q : ça vous permettait de vous exprimer plus librement ?

I : Oui voilà ! Et puis du coup comme on est entre filles, on peut vraiment parler librement...enfin on sait de quoi on parle quoi ! Si y avait eu des hommes, c'est vrai que c'est...c'est...ils auraient peut-être moins compris certaines choses, certaines questions...

Q : Et les autres mamans c'est pareil, leur mari ne venait pas non plus ?

I : Non, non, non ! C'était vraiment euh entre filles. C'était un moment réservé aux filles !

Q : Donc y avait vraiment une séance spéciale réservée pour le papa ?

I : Voilà ! Et puis on n'est que tous...enfin c'était le couple. Y avait pas plusieurs couples, c'était vraiment que tous les deux !

Q : Donc pour les positions, c'est vraiment un moment qu'elle prend avec vous...

I : Voilà !

Q : ...pour vous apprendre les positions complètement.

I : Et vraiment pendant une heure elle était avec nous deux, enfin tout seul quoi ! Donc ça c'était sympa aussi. Ça évite les cours où elle est éparpillée, du coup là on peut vraiment parler. En plus ça permet de poser des questions sans être gêné par d'autres personnes, donc sympa.

Q : Le papa aussi ça lui permet de poser ses questions s'il en a ?

I : Oui voilà oui. Du coup comme on était tout seul avec elle il a pu...des questions auxquelles j'avais pas de réponse...lui demander quoi ! Ses angoisses, j'sais pas.

Q : Et vous avez eu dans le cadre de la préparation, parce que vu qu'elle vous suivait elle vous connaissait déjà, un premier entretien où vous étiez toute seule ?

I : Non, parce que comme j'suis venue assez tôt, du coup ça servait à rien, on l'a sauté celui-là, parce que bon au bout de 8 mois, on commence à se connaître ! Elle connaissait mon mari, donc elle a pas eu besoin de Justement on l'a sauté cet entretien.

Q : ça vous laissait un cours de plus pour la piscine. (rires) Donc ensuite vous êtes arrivée pour accoucher...

I : Voilà.

Q : Et alors là, comment ça s'est passé ?

I : Beh en fait, le soir de l'accouchement, enfin la veille, j'ai attendu d'avoir des contractions tous les 3-4 mn, vraiment bien fortes ! Et du coup euh, du coup beh on m'a gardée, on m'a posée une perfusion, enfin un cathéter. Ensuite, on m'a emmenée au bloc opératoire, on a posé la péridurale, on a attendu que le col s'ouvre et puis...il s'est ouvert assez vite puisque en 3-4h, il était passé de 4 à 10 donc ça a été...J'me suis bien détendue après la péridurale donc c'était cool ! Donc ça a aidé et puis ensuite on a vu les cheveux, j'ai commencé à pousser et puis il est sorti tout seul ! En ¼ h !

Q : Et la partie justement avant la péridurale, toute la partie où vous aviez des contractions ?

I : Ah ça c'est dur ! Là par contre vraiment j'pensais pas qu'on pouvait avoir aussi mal ! C'est vraiment...On m'avait prévenue, on m'avait dit : « Tu verras t'auras mal ! », mais j'me disais : « Oh ! ». Et en fait non c'est vrai que il faut être préparé aussi à affronter ce genre de choses parce que c'est ... Et pour les papas parce qu'ils voient leur femme souffrir, et pour nous parce que il faut...enfin il faut savoir que c'est quand même difficile quoi ! C'est vraiment très douloureux ! Donc c'est vrai que c'est important de savoir qu'on va souffrir quoi ! Mais y en a qui souffre pas, tant mieux ! Mais pour celles...il faut quand même être prête à affronter parce que émotionnellement c'est quand même aussi dur quoi !

Q : Et vous vous étiez prête du coup à...à...Vous saviez en fait que ça allait être douloureux ?

I : Oui je savais mais pas aussi fort que ça en fait ! Et c'est vrai que j'en ai pleuré ! Là vraiment... ! On souffre vraiment ! Non j'étais pas prête à affronter ce genre de choses ! Une fois que c'est passé, bon on voit ça d'un œil différent, mais c'est vrai que sur le moment, c'est vraiment très dur ! C'est vrai que quand la péridurale arrive c'est...c'est libérateur la péridurale vraiment ! C'est vraiment une super invention !

Q : Et du coup avant justement pendant les moments où vous aviez des contractions, vous avez pu mettre un petit peu en pratique ce que vous aviez appris sur les...le ballon, les positions, ce qui arrivait quand même à vous soulager, qui ne diminuait pas la douleur mais qui arrivait un peu à vous soulager ?

I : Oui voilà, au niveau de la position. Déjà arriver à positionner son souffle entre 2 contractions parce qu'il faut pouvoir respirer aussi, se détendre, et au niveau du bassin, pouvoir positionner son bassin, pas pour soulager mais pour être mieux quand même, pour pouvoir plus supporter la douleur plus facilement. Ça c'est hyper important ! Ça broie le dos quoi, ça broie le ventre, on a l'impression d'avoir un rouleau compresseur ! Donc il faut savoir...beh pouvoir contrôler aussi et pas non plus hurler à chaque fois !

Q : Du coup vous aviez la sage-femme qui vous avait expliqué tout ça un petit peu, et votre sœur, justement qui vous m'avez dit, a des enfants, elle vous a aussi un petit peu informée ? Vous avez été chercher des informations un petit peu avec elle ?

I : Oui, elle m'a dit surtout...elle m'a dit : « Surtout le ballon, demande le ballon à la maternité parce que c'est super ! ». Donc j'étais contente quand on me l'a proposé. Et elle m'avait bien dit aussi que les bains et tout ça c'était vachement important parce que ça détend. Donc là elle m'avait bien conseillée aussi.

Q : Elle, elle a des enfants qui ont quels âges ?

I : Elle a un petit garçon qui a 1 an et demi et une petite fille qui a 4 mois.

Q : Ah oui donc c'est récent.

I : Oui oui, c'est tout frais ! Elle a accouché au mois d'août, la dernière était au mois d'août donc du coup...du coup c'est pour ça, elle a accouché...En fait le premier c'était une césarienne donc elle...c'était différent. La deuxième c'était voie naturelle, du coup elle m'a bien expliquée tout comment ça allait se passer donc j'étais aussi bien informée avant de passer à l'action quoi ! Elle avait eu aussi pas mal d'heures de faux travail donc j pense qu'elle comprenait. C'est pour ça elle m'a dit : « Surtout si tu y vas, tu demandes le ballon et un bain quoi ! ». Donc voilà ! Beh j'ai une baignoire chez moi donc les bains je les ai pris chez moi mais euh on n'a pas forcément toute un ballon donc c'est sympa de pouvoir venir ici et d'en avoir un.

Q : ça vous permet d'être plus active, de moins subir la douleur avec le ballon.

I : Oui voilà c'est ça.

Q : Et là votre sage-femme vous avez prévu de la revoir après ?

I : Euh beh j'sais pas. Il faut que je la rappelle, j'crois qu'elle fait des rééducations périnéales. C'est intéressant aussi d'avoir...

Q : Elle vous suivrait du coup après aussi.

I : Oui voilà. Je sais pas, il faut que je la rappelle pour savoir comment ça se passe.

Q : Vous l'avez appelée depuis que vous avez accouché ?

I : Oui oui je l'ai prévenue...quand même. J'passerais peut-être la voir, je sais pas. C'est un peu tôt ! Même pour sortir ! Il fait trop froid dehors ! Quand j'suis arrivée à la maternité, il faisait encore bon et là, j'vois qu'y neige ! J'vois les gens, y sont tout bleus, tout rouges ! J'me dis : « Nous on va pas sortir avant un bout de temps ! ». Surtout qu'ici il fait particulièrement chaud, faut faire attention quand même ! (silence)

Q : J'étais en train de réfléchir à ma question...Oui ! Et plus par rapport à la préparation, du coup vous si vous deviez faire un petit bilan de la préparation, vous en diriez quoi ?

I : Ah que c'est super...c'est vachement bien. C'est hyper important d'en faire une, enfin après c'est personnel. Parce que du coup euh c'est hyper important. En fait au début je voulais pas être informée parce que l'accouchement ça me dégoutait donc j'voulais pas savoir ce qui se passait. Et finalement j'me dis que ça m'a quand même bien servi de...d'imaginer, enfin pas d'imaginer ce qui se passait sur le moment, mais de savoir en fait vraiment quelles transformations j'allais subir. Et les préparations...Et puis c'est important aussi de partager ça avec d'autres gens, avec des professionnels, ça met en confiance pour le jour J quoi !

Q : Ok. Et vous aviez des attentes particulières quand vous l'avez commencée ? Vous aviez des demandes particulières ?

I : Non.

Q : Des angoisses que vous aviez envie de combler ?

I : Non non non.

Q : Vous êtes plus partie en disant : « Je vais prendre tout ce qu'elle va me dire. » ?

I : Oui voilà. Je vais bien écouter, bien enregistrer et après je ferais le tri dans ce que j'ai besoin et voilà. Non mais en fait comme j'ai...enfin c'était la découverte. C'est vrai qu'après je pouvais pas non plus du tout savoir de quoi elle allait nous parler.

Q : Par rapport des fois à ce qu'on vous dit à l'extérieur. Des fois ça peut donner des idées ou des questions auxquelles on a envie de réponses.

I : C'est vrai. Tout le monde vit différemment sa grossesse. Et après d'avoir un œil professionnel et extérieur, c'est mieux. Ça évite...Parce que du coup elle est neutre et puis elle explique sur le plan professionnel et pas émotionnel quoi ! Ça c'est sympa. Ça permet d'avoir un regard neuf sur ce qui va se passer. (silence)

Q : Bon beh je vais terminer par des petites données administratives. J'veais prendre votre date de naissance ?

I : 14/10/1983

Q : La profession que vous exerciez ?

I : Assistante de direction.

Q : C'est quel niveau d'études ?

I : Le BTS.

Q : Vous êtes mariée ou vous vivez en concubinage ?

I : Mariée.

Q : Et votre mari il est né quand ?

I : 20/03/1981

Q : Et lui il exerce quel métier ?

I : Euh pour l'instant il est artisan bijoutier.

Q : D'accord. Il travaille dans la région ?

I : Oui oui il travaille...En fait il a monté sa boîte et du coup il travaille à la maison pour l'instant, uniquement sur internet. Il a son site. Et puis en fait il importe des perles de Tahiti qu'il monte.

Q : Ok. Et vous votre famille est de la région ?

I : Oui oui, mes parents habitent à St Nazaire.

Q : Et lui il a de la famille dans la région ?

I : Euh à Paris.

Q : Vous êtes bien entourée.

I : Oui ça va. Du coup c'était sympa. Comme mes parents habitent à la campagne, du coup j'allais me reposer et prendre le vert. Sympa pendant l'été. Du coup j'étais avec ma sœur, on papotait, c'était bien.

Q : ça va faire des cousins du même âge.

I : Ah beh là quand on va se retrouver tous à Noël, on va avoir un super clan. Les deux neveux plus lui quoi !

En continuant à discuter, j'apprends qu'elle est l'aînée d'une famille de 8 enfants dont le dernier a 9 ans, donc elle me dit que tout ce qui est soin de nursing, elle connaît.

ANNEXE 7 : C6-01/01/2010-CHU Nantes- Aurélie.

On avait commencé depuis 15mn quand je me suis rendue compte que le dictaphone n'enregistrait pas. Après un changement de pile, nous avons repris l'entretien. La mère a tenu à ce que son mari reste pendant l'interview.

Q : Du coup, voilà c'est parti cette fois ! J'suis désolée ! Un petit contretemps ! Vous êtes bien installée quand même comme ça ? Ça va ? Ca tire pas trop ?

I : Non non. Bon alors, nous disions donc : les 9 mois de grossesse, y s'sont bien déroulés dans l'ensemble. Et donc pas de bobos... On a eu de la chance, pas de complications, franchement juste la fatigue. Une grosse fatigue à partir du 4^{ème} mois. Pendant les 3 premiers mois, euh j'étais... j'courais à gauche et à droite. Même les gens après quand ils m'ont vu enceinte, parce que du coup dès le 4^{ème} mois ça s'est vu en fait. Et autrement les 3 premiers mois, ça se voyait pas du tout. Là, en plus je suis à mon compte donc j'étais en train de préparer... à courir à gauche et à droite. Et puis là, hop, dès le 4^{ème} mois, grosse fatigue ! Mais ça, ça allait quand même. Et là jusqu'à samedi je sortais... Je... Beh j'travaillais pas, j'ai une employée, donc euh... mais j'allais quand même à la boutique pour voir... parce que moi j'ai pas l'habitude de rester enfermée ! Donc jusqu'à l'accouchement, on va dire que j'étais opérationnelle en fait. Je m'interdisais, parce que par rapport aussi au bébé, faut être raisonnable, mais autrement... à part la fatigue. Et puis le sommeil aussi, les deux derniers mois : impossible de dormir ! La nuit, je sais pas, j'étais là (mime), j'étais devant la télé, j'étais pas fatiguée, j'avais les yeux grands ouverts. Mais après hop, vers 6 h du matin, là par contre, j'dormais bien jusqu'à midi, mais la nuit c'était... voilà c'était comme si... Après c'est vrai que à force de dormir la journée, la nuit forcément on dort plus donc j'étais décalée. Donc les deux derniers mois, j'étais vraiment décalée au niveau du sommeil. Mais autrement, non c'était bon, tout le reste c'est bon. Donc on a fait les cours de préparation à partir du 7^{ème} mois, je crois que c'est à partir du 7^{ème} mois, donc ici au CHU avec Mme X comme je le disais. Ça c'est très bien passé, elle fait ça très bien ! Très très bien même ! Et euh... moi ça m'a bien préparé parce que c'est le premier. Le premier, et puis aussi on n'a pas la famille à côté pour nous dire : « C'est le moment ! ». Là, l'Afrique c'est très très loin, très éloigné, donc ça aide quand même de savoir, de se préparer à ça. On a les conseils, on entend à gauche et à droite, voilà des choses différentes selon chaque femme. Et ici, les cours de préparation, ça cadre bien ! Ils expliquent que c'est un truc normal, quelque chose de normal, de naturel, et euh... que le corps, ma foi, est bien préparé pour ça ! Donc ça rassure ! Parce que moi j'avais des appréhensions. Et bien expliqué, on s'dit que finalement ça passera tout seul, y a pas de problème. Donc là, c'était un terme prévu pour le 02/01/2010, mais bébé a voulu faire parti des bébés 2009, on va dire. (rire) Donc le 28, c'était le samedi 26 ? (elle interroge son mari du regard) Donc j'avais rien le 26. Le 27 tranquille aussi, moi j'étais partie dans l'idée que ce serait jusqu'au 2 !

P : Y avait pas de signes effectivement...

I : Y avait rien du tout ! Euh... voilà ! Et puis le 28, je devais appeler tranquillement pour prendre rendez-vous pour le terme. Et après 6h du mat', ah, je sens une douleur qui me réveille, je dis : « Bon, c'est une douleur, ça va passer. » Et ¾ d'heure après, une autre ! Je dis : « Ah là, je crois qu'ça... » Entre 7h, 8h, j'ai bien surveillé, j'ai vu qu'ça se rapprochait à 5mn. J'me dis : « C'est bizarre, c'est trop rapide ! » Allez hop, j'ai appelé mon mari en disant : « J pense qu'il faut y aller » Bon le temps qu'il rentre du boulot, j'ai pris mon temps, j'ai pris le bain comme l'a bien expliqué Mme X, pour voir si c'était vraiment un faux travail ou le travail. Mais ça continuait toujours, donc j'me suis préparée tranquillement, la petite valise... J'me suis fait belle pour le bébé ! (rires) Franchement, je suis venue à la maternité très très sereine ! Même moi j'pensais pas ! Je suis... j'étais surprise. Je suis venue sereinement... parce qu'aussi voilà, je sais que je vais avoir mal,

mais c'est normal ! Pour moi c'était normal d'avoir mal, c'était pas autrement ! Donc on a attendu 1h30, je crois que si j'avais pas attendu, je me serais peut-être pas énervée. J'me suis un peu énervée à la fin ! 1h30 dans une salle d'attente, euh...les urgences c'est pas top ! (rire jaune) Mais bon, y avait pas le choix non plus et pas de chambre d'expectante, don fallait attendre ! Donc là hop, on regarde : j'étais à 5cm.

Q : C'est bien.

I : Voilà, donc j'étais contente, je dis : « ça y est ça va aller vite ! » Bon finalement ça a pris plus de temps après pour arriver à dilatation complète ! Et entre les deux, des contractions qui se répétaient, mais qui étaient...qui s'enchaînaient en fait, vraiment coup sur coup ! Donc j'ai dit : « Là non, j'vais pas... » Là j'avais plus de force en plus ! Ça faisait depuis la veille que j'avais pas mangé ! Déjà on n'a pas le droit de manger ! D'ailleurs, j'l'ai dit...y a une élève...une élève sage-femme, une élève qui demandait si elle pouvait assister à mon accouchement, oh j'lui ai dit : « J'm'en fous, faites ce que vous voulez ! », pour son mémoire, j'ai dit : « Mettez dans votre mémoire de trouver un moyen de donner à manger, une perf, parce que là... », j'lui dis : « C'est dommage, j'vais prendre la péridurale, j'suis fatiguée, j'ai même plus la force de pousser alors que je sais que je peux supporter encore la douleur, mais là j'ai pu... » Mais j'étais comme ça (mime des tremblements), j'tremblais tellement j'avais faim ! J'lui dis : « J'ai plus de force du tout, du tout, c'est vraiment dommage ! » Il a fallu attendre la péridurale, donc là y avait le rush, y avait la queue ! 3h pour l'avoir ! 3h pour l'avoir quand même, mais bon c'était normal parce que ils étaient débordés ! Ce jour là, c'était le jour où il fallait pas venir, mais bon...la petite en a décidé autrement. Donc après, on pose la péridurale, et euh, dilatation complète, bon ça va vite : « C'est bon c'est bon, on va y aller. » mais elle a regardé, elle m'dit : « Poussez ! Le bébé il est pas...il est trop trop haut, il descendra jamais, il va pas descendre, et puis votre bassin... » Ils ont regardé la radio que j'avais fait du bassin, ils m'ont dit : « Là elle passera pas ! » Beh la sage-femme, elle a regardé et elle a dit : « Elle passera pas ! » Et puis un cœur qui ralentit, le cœur qui ralentissait donc on va aller...on va faire une petite césarienne.

P : Le cœur est passé de 140 à 70-80 à peu près. Donc c'est vrai qu'ils ont essayé quand même de faire pousser et après ils ont dit que là, c'qu'il y avait de mieux à faire effectivement...Ils ont pas obligé mais ils ont fortement conseillé !

I : Parce qu'elle était trop haute. Le temps qu'elle descende, qu'elle se mette bien en face du bassin, ça aurait pris trop trop de temps. Et puis après peut-être le bassin, est-ce que ça passera ? Donc avant on aurait tenté, y a pas de souci, mais là c'était un peu...un peu limite. Et pour la petite, elle avait pas trop de force non plus, passé à 80, c'est pas beaucoup donc voilà ! Donc on a fait une césarienne, ça s'est super bien passé. Pour moi, c'était pas trop...c'était rapide ! Et puis l'équipe médicale, ils sont...ils sont tops ! Ils sont vraiment excellents de ce côté-là ! La sage-femme qui fait les accouchements et le bloc, franchement, c'était nickel ! De ce côté-là, ça aide un peu à relativiser.

P : C'est vrai, ils ont la qualité pour détendre un peu, pour déstresser la situation.

I : Même si on sent bien, même si c'est fait rapidement, au moins on est détendu, on n'est pas stressé ! Donc après voilà ! Salle de réveil, on attend de voir la petite, parce qu'on l'a pas vue tout de suite.

P : Mais non, c'est très surprenant. J't'ai vu rentrée effectivement dans le bloc opératoire. 3mn après, j'vois la sage-femme justement passer avec un bébé, j'me suis dit : « Mais c'est pas mon bébé ! C'est un autre bébé ! » Et en fait, c'était notre bébé ! Ça a été très très vite !

I : Césarienne...En plus y avait la queue pour les césariennes aussi ! (rires) J'ai grillé la priorité à une dame qui était là depuis le matin, désolé, mais voilà ! Donc après on va dire petite déception pour la césarienne ! Et puis surtout, beh c'est surtout le fait qu'on reprend pas aussi vite que...c'est beaucoup plus dur en fait ! Pendant 2 jours, voilà, on fait juste...moi je donne le sein, j'pouvais juste donner le sein ; on peut pas changer, on peut

rien faire ! Même là c'est limite, c'est vraiment faire le minimum. Donc ça c'est un peu c'que moi...voilà ! J'me dis : « C'est un mal pour un bien. », on va dire, c'est pas...Mais autrement, c'est moins agréable...par césarienne. Moi je l'ai ressenti ! Parce que même ma petite je l'ai ressenti, dès le début, elle a mis un peu de temps à émerger, j'sais pas comment vous dire ça. Elle a mis un peu de temps à se dire : « Tiens, c'est le moment peut-être ! » Voilà, c'est...on a eu l'impression qu'ça...c'est pas que ça s'est mal passé, mais que ça c'était pas passé comme...je sais pas, c'est comme si on déviait un truc naturel. Beh comme je dis, c'est un truc naturel, mais ça s'est pas passé comme ça devait se passer, et du coup, y a un petit moment de flottement, le temps de...voilà ! Que le bébé se dise : « ça y est ! Je suis sortie ! », parce que là je pense qu'elle a pas senti qu'elle était sortie euh...par elle-même ; elle a pas poussé donc elle est pas sortie par elle-même, on l'a arraché. Mais voilà, mais là ça se passe bien. C'est juste la déception de pas pouvoir s'occuper tout de suite de son enfant et de se dire : « oh beh si, j'aurais peut-être dû pousser, j'aurais peut-être dû mettre à quatre pattes, j'aurais peut-être dû faire ce que m'avait dit Mme X, j'ai peut-être mal fait... » Moi franchement je me dis que j'ai peut-être mal fait quelque chose ! Pourtant j'étais très contente, j'étais là : « Ah 5cm ! Je vais tenir encore quelques heures et puis voilà, ça ira. » Parce que nous...pour les contractions, je pensais pas pouvoir tenir franchement ! Parce que la sage-femme, elle dit : « Oh beh la péridurale, si ça continue comme ça, vous la prendrez pas ! » J'dis : « Bon, on va attendre le dernier moment ! Allez, il faut être courageuse ! » Mais j'l'aurais prise, mais bon, ça c'est pas le truc ! Enfin voilà, j'voulais vraiment que ça s' fasse naturellement. Un peu déçue mais ça va.

P : C'est vrai qu'on n'était pas dans l'idée de faire une césarienne. Et même dans l'idée, c'était éventuellement de même pas faire la péridurale.

I : Voilà !

P : Donc ça fait un décalage par rapport à ce qu'on avait envisagé...

I : Encore la péridurale, j'me suis dis : « J'vais la prendre pour pouvoir pousser. » Euh, si j'ai plus de force pour pousser, ça sert à rien, donc allez, prends la péridurale ! Et puis voilà, c'est pas...c'est pas la peine de souffrir pour souffrir bêtement, ça sert à rien !

Q : *Y a les moyens !*

I : Voilà ! Donc ça sert à rien du tout ! Donc si on peut le faire, ça y a pas de souci, chacun est libre, mais ça sert à rien de souffrir bêtement. Et puis voilà, comme ça je pourrai pousser bien tranquillement. Si le bassin est un peu étroit...et puis finalement : césarienne. On essaiera au 2^{ème}. Au 2^{ème} on essaiera. Mais un petit sentiment de culpabilité quand même de pas avoir fait les choses naturellement.

Q : *Pour vous, vous avez loupé quelque chose ?*

I : Oui, d'avoir loupé quelque chose.

Q : *Comme je vous le disais tout à l'heure, ça peut être lié à...c'est tout un ensemble en fait. Ça peut être lié au fait que le bébé soit positionné d'une certaine façon qui fait que le diamètre est plus large ou qu'ça peut...*

I : Oui, c'est ce qu'elle m'a dit. Elle m'a dit : « Vous étiez bien dilatée, vous étiez à 10 ! » mais comme elle dit : « Elle était trop haute. » Voilà, pendant 5 mn, on a essayé de pousser, de pousser, le cœur qui ralentit. J'pense aussi qu'on va pas prendre des risques...La césarienne c'est pas un geste anodin mais c'est par rapport à laisser les choses se faire naturellement alors que c'est pas possible, voilà c'est un remède je veux dire. Vaux mieux ça que d'attendre qu'il soit trop tard ! Sur ça y a pas de problème. Après y a une petite déception, mais bon.

Q : Et le fait d'avoir eu le cours, parce que vous aviez dû avoir un cours sur l'accouchement et éventuellement ses difficultés, est-ce que vous trouviez justement que vous appréhendiez un petit peu moins la césarienne quand on vous l'a annoncé ?

I : Euh quand on m'a dit que ce serait une césarienne ? Oui oui, j'appréhendais moins, c'est sûr ! J'appréhendais quand même parce qu'on nous avait dit que c'est pas...l'idéal c'est qu'ça s'passe naturellement, mais autrement la césarienne, voilà c'était pas non plus...par rapport à la coupure, j'pensais qu'on ouvrait le ventre comme ça (elle montre son ventre de haut en bas). C'est hallucinant, les gens quand ils voient la ligne sur le ventre : « Oh tiens, tu as le trait noir, t'es bien prête pour la césarienne ! » J leur dis : « Pourquoi ? » Donc voilà, on entend de tout par contre, on entend vraiment de tout ! Moi j'conseille aux femmes enceintes d'aller à l'hôpital écouter la sage-femme. Les copines, même qui ont déjà accouché, je sais pas, après elles fabulent ou j'en sais rien !

P : C'est vrai que moi j'ai appris des choses en allant à ces cours. J'ai pu me libérer parce que...par rapport aux horaires. J'ai appris des choses que je n'aurais pas sues. Et en écoutant les femmes qui avaient déjà accouché, qui ont leur expérience, qui savent déjà ce que c'est, et qui...c'est vrai, quand...

I : ...qui relativisent aussi. Parce qu'il y en a qui ont accouché mais qui te font peur ! Qui vraiment, on se demande pourquoi elles font... Moi je trouve que c'est mieux ! Parce que là, moi ça fait depuis lundi que...je m'traîne, pour me lever c'est difficile, mais j'dirais jamais à une femme : « Ah oui, oh là tu vas voir, la césarienne, tu vas mourir ! » J'vais pas la traumatiser quoi ! Je sais que ça peut arriver, si y a pas le choix. Mieux vaut qu'elle relativise. « Ah oui t'as eu une césarienne ?! » C'est la mort quoi ! Moi du coup, je me dis que j'aurais peut-être dû faire pour pas avoir de césarienne parce que là, les gens, quand on dit césarienne, c'est la catastrophe ! Donc je me dis...mais bon comme je relativise aussi, j'ai pas... (Soupir) je me dis ça : « Voilà, j'suis pas la seule femme à avoir eu une césarienne ! » Et en plus y en a qu'ont eu des...parce que j'ai rencontré des femmes à l'hôpital... Elle avait 3...la deuxième c'était par césarienne, le troisième, voilà, par voie basse. Je me dis, c'est relatif, ça n'a rien à voir. Mais c'est vrai que les autres femmes, c'est...Même la péridurale, on vous dit que ça faisait mal ! Donc moi elle l'a posé, l'a fini, j'ai dit : « Ah c'était fini ? » J'ai rien senti quand ils me l'ont posé ! Franchement, j'ai dit, même sur le coup, j'avais mal, j'ai dit : « C'est quoi ce truc qu'elles m'ont raconté les filles ! » J'ai deux copines qui ont accouché y a pas longtemps : « Ah si si, ça fait mal la péridurale ! » Elles ont dû être ratées un tout petit peu ! Ça fait mal mais même une pique ça fait mal ! Moi j'appréhendais la pose de la péridurale. Je me disais c'est un truc...Je sais que c'est pas anodin aussi...

P : On considérerait que c'est comme une ponction lombaire, mais non en fait c'est pas exactement la même chose.

I : Moi je m'étais imaginée une douleur, même plus que des contractions quoi !

Q : Alors que comparé aux contractions, au final c'est rien du tout.

I : Comparé à la pique que là j'ai tous les jours, que je sens plus que quand ils ont posé la péridurale !

Q : Même la perfusion ça fait plus mal en fait !

I : Voilà ! Parce que là, entre deux contractions, beh déjà il la met pas comme ça l'anesthésiste, il anesthésie un peu je pense. On sent juste une petite pique.

Q : C'est la première.

I : Et puis après, rien du tout ! J'me suis même dit : « Mais il a posé quelque chose ? Ça se trouve, ils sont en train de me balader, pour faire patienter un peu. » C'est comme l'élève

anesthésiste et tout : « Vous souhaitez une péridurale ? » J’lui dis : « Mais ça fait 3h que j’ai demandé ! Ne me dites pas si je souhaite la péridurale ! » ; « Ah beh non je sais pas ! »
P : C’est vrai qu’on s’est posé la question à un moment, après c’est peut-être une façon de faire patienter les gens, mais c’est vrai que ça faisait 3h qu’on demandait une péridurale, qu’elle souffrait, et elle arrive, un peu comme un cheveu sur la soupe, elle arrive : « Oui, vous voudrez peut-être une péridurale ? »

I : Là : « C’est quoi cette histoire ? La sage-femme ça fait 3h qu’elle me dit j’vais trouver une anesthésiste ! Non c’est quoi ce truc ? La prochaine fois je ramènerais le mien ! »
(Rires) Et du coup, y en a qu’une seule...

P : ... y a qu’une anesthésiste.

I : « Dans tout l’hôpital, CHU, Hôtel Dieu, y a qu’une anesthésiste, c’est pas possible ! Non non... ». Elle me dit : « C’est partout pareil ! ». Et on sait qu’au bout d’un moment, avec la douleur, on dit des choses qu’on pense pas. Ça permet de faire passer la douleur en criant. Faut vraiment...voilà ! Parce que moi j’la regrette pas ! En fait voilà, c’était juste pour...La douleur ça passait, mais j’avais envie de pousser, c’est pour ça que je la voulais la péridurale avant que ce soit vraiment trop tard ! Je la voulais pour pouvoir pousser et sortir ma petite crevette, mais... On dit n’importe quoi ! On s’acharne sur le personnel qui est très très bien ! Franchement qui est impeccable ! Ils ont été...

P : Mais y a un moment faut qu’ça sorte !

Q : On est prévenu nous aussi, on sait !

I : L’habitude, c’est pour ça ! C’est pas méchant, franchement, on n’a rien contre vous, parce qu’après, on est un peu honteuse, mais...

P : C’est bien aussi que les élèves puissent assister à ce genre de situation pour...pour pas arriver le premier jour en fonction, et puis s’envoyer bouler par des femmes enceintes !

I : Parce que moi, j’ai ma sage-femme, celle qui devait m’accoucher, franchement, elle était bien, très très bien. L’anesthésiste pareil ! Tous le monde quoi ! De ce côté-là, y a pas de souci, juste, beh la douleur fait dire des choses qu’on pense même pas ! C’est juste...voilà !

Donc après, césarienne à 15h et quelques...

P : 15h48.

I : Voilà ! Ma petite...une petite crevette, j’pensais qu’elle pèserait plus, mais bon. J’suis un peu déçue, j’aurais dû manger plus ! J’avais pris presque 20kg donc c’était bizarre, j’sais pas.

P : 20kg pour une personne qui fait 42kg...

I : La sage-femme m’avait dit : « Il va être temps que vous accouchiez parce que... » « On les voit même pas les 20kg ! » J’étais toute petite. « Donc il va être temps parce que faut pas prendre trop de poids encore ! » C’est elle qu’aurait dû prendre 2-3kg. Ya des petits bébés après, c’est relatif. Autrement voilà ! Maintenant on en profite.

Q : Vous avez raison. Et c’est Mme X qui avait suivi aussi vos...consultations du 8^e et 9^{ème} mois ?

I : Non, c’est Mme Y.

Q : D’accord.

I : Au service médico-psycho-social. C’était juste pour les cours.

Q : Donc vous avez eu les 8 cours c’est ça ?

I : Oui

Q : Vous avez eu quoi à peu près dans les thèmes, dans ce que vous avez fait ?

I : Euh dans les thèmes, donc déjà préparer le bébé à descendre dans le bassin, comment ça se passe pendant le travail, le bassin qui s’ouvre donc tout ça, on connaissait pas. Quand on

voit tout ça, on se dit : « Bon le bassin, il bouge un peu pour... », donc ça rassure. Donc on a eu ça comme thème...

P : ...la nutrition.

I : Voilà ! Donc l'alimentation. Euh beh tout ce qui peut nous aider à contrôler la douleur, même pour marcher tranquillement, pour marcher dans les derniers mois de grossesse, comment faire pour pas être trop fatiguée, pour être en forme. Et euh...on n'a vu quoi d'autre comme thème ? Après l'accouchement. Donc c'est qui arrive, il faut se reposer, les saignements, l'utérus...comment ça va se passer en fait. Après pour la femme, pour le bébé, tout ça. Et euh comme thème, surtout la sexualité, comment faire pour reprendre la forme, les techniques...

Q : *Le bandage ?*

I : Voilà ! C'est ça, pour le bassin et tout ça. Et puis après, sur l'allaitement...

Q : *Et vous, vous avez pu assister à tous les cours ?*

P : C'est vrai que c'est entre 10 et 12h. C'est le mercredi. 10 et 12h le mercredi. Par mon métier, je pouvais me libérer pour ces horaires là, pour la majorité. Donc c'est vrai qu'il y a assez intéressant...parce qu'on entend des choses des femmes enceintes, des femmes qui ont accouché, on entend ce que le « on dit » veut bien nous dire, enfin on entend beaucoup de choses. Et là, ça n'a rien à voir. Quelque chose de concret avec une personne qui connaît. Mme X, qui est sage-femme, qui sait ce que c'est, avec des femmes enceintes, enfin les femmes qui ont déjà eu des enfants, y a aussi...chacun met ses idées et y a une discussion effectivement qui permet de...d'avoir un échange et de savoir exactement « à quoi s'attendre ». Plutôt que d'arriver complètement démuni...

I : Parce que moi j'ai des amies, comme je viens d'un milieu, on va dire, africain, où voilà ! J'ai des copines qui ont accouché, qui ont pas eu les cours de préparations : « C'est des trucs de blancs ! ». Moi, j'ai un bac + 4, donc voilà, y a des choses, je passe derrière, je sais très bien que c'est pas des trucs de blancs ! Mais voilà, elles ont une mauvaise...c'est même elles qui m'ont dit : « Ah ça fait mal le truc machin... ! » Elles c'était vraiment...c'était très très...elles faisaient peur à moitié parce qu'elles étaient pas préparées. Voilà, elle a 20 ans, elle vient d'accoucher, elle sait pas ce que c'est...Et les cours de préparations, je lui dis : « Tu aurais dû les faire ! » ; « C'est un truc de blanc ! Ça sert à rien ! ».

P : Les cours de préparation à l'accouchement, ça nous prévient...enfin ça prévient surtout la femme qui va accoucher que ça se fait pas sans douleur, donc la femme se conditionne aussi à une petite souffrance.

I : C'est pas sans douleur que ça se fait, c'est naturel. Nous, Mme X, comme elle nous l'a présenté, c'est comme j'ai dit, comme...comme en Afrique en fait. Une femme enceinte, chez nous on dit que c'est une femme qui est...c'est pas qui est malade, c'est pas elle est malade, mais voilà, elle va donner la vie et c'est pas quelque chose de, d'anodin comme ça, mais c'est aussi quelque chose de naturel. Dieu a donné ce pouvoir de donner la vie donc voilà ! C'est quelque chose en Afrique, pendant 9 mois, on respecte bien la femme enceinte. On sait que ça va être dur, on s'pose pas la question, comme j'ai dit, ma mère elle a eu 6...Moi je m'ai dit, à chaque fois qu'on me dit : « ça te fait pas peur de souffrir ? », j'ai dit : « Ecoutez, ma mère, elle a 6 enfants et voilà ! » Donc la dernière à 38 ans, donc la péridurale, j'sais même pas si elle était inventée en France !

P : En France c'était 76.

I : Voilà 6 enfants et on la verrait, on dirait même pas que elle a fait 6 enfants aussi âgée quoi ! Elle est hyper en forme ! Je l'ai toujours vu en forme ! Donc je m'ai dit : « Voilà ! Elle a pas eu tout ça ! ». J'pense que à y repenser, j'me dis : « Bon faut qu'elle appelle pour lui dire merci ! » Déjà en ayant tout ça on souffre, donc si elle a pas eu tout ça, c'est que elles ont bien bien souffert, mais en même temps, elles sont préparées, on les conçoit à la

douleur. Voilà, nous y a ça aussi, on pense pas à la douleur, on sait que c'est quelque chose qui va être... Ici, pour une femme enceinte, on dit : « L'accouchement s'est bien passé. ». Là bas y a personne pour dire parce que quand on va à la maternité, soit on sort... comme on dit : « Soit on sort les pieds devant, soit on sort avec ton bébé. » C'est vraiment... y a pas de clinique européenne, moderne on va dire d'accouchement, donc c'était plus dur. Donc c'était : on y laissait la vie ou on donnait... voilà ! Carrément c'était ça... (Rires) et on n'y pensait pas, et c'est surtout ça qui conditionne. C'est ce qui est dommage aussi. Ici parfois, on est trop sur euh... l'aspect : oui ça fait mal, ça fait ci, ça fait ça... C'est normal, c'est la vie. Oui ça fait mal. Mais quand on mange trop, on est malade, on a mal au ventre. Donc voilà, c'est normal, il faut essayer de prendre des techniques modernes. C'est très très bien pour pas souffrir pour rien parce que c'est plus de bonheur après. Quand ça se passe très bien, on est beaucoup plus tranquille. Mais autrement, non, y a trop de choses négatives qu'on dit à gauche, à droite, j'ai pas regretter du tout d'avoir fait les cours de préparation ! Moi j'ai ma grande sœur aussi qui avait accouché ici pour son premier, enfin sa première et elle a fait les cours aussi et donc elle m'a dit : « Faut les faire ! C'est que du bien, du bonus ! Faut vraiment les faire ! Même si le jour J, t'oublies la moitié, c'est pas grave ! Mais au moins, fais-le ! Même pour après... » Après, on se dit : « Tiens on avait dit ça ! Mon corps, il va mettre plus de temps à être ceci, à être cela... »

Et même en Afrique, pendant 2 mois, la femme... pendant 2 mois, tu sors pas ! On est en quarantaine ! On sort pas ! Même le bébé c'est juste pour le nourrir ! On est nourrie, on est massée, on nous fait un bon massage du corps... Ah oui pendant 2 mois, c'est la femme enceinte, la femme qui vient d'accoucher...

P : C'est un message pour moi... (Rires)

I : ...Et dorloter hein, bien manger pour bien reprendre des forces parce que les grossesses, c'est vraiment une épreuve ! Et euh... voilà ! Et puis on sait aussi que la force, elle va revenir tranquillement, tous les petits bobos... voilà, c'est passager ! Et 2 ans après, on fait des enfants. On a oublié la souffrance. (Elle s'adresse à son mari) Regarde, la dame qui est sortie le lendemain, c'était son 3^{ème}, le lendemain elle est sortie. J'me suis dit : « Beh c'est bon... »

P : 4kg 200 en plus !

I : 4kg 200, sans césarienne d'ailleurs ! Et le lendemain elle était...

P : ...Elle repartait.

I : Elle était voilà... elle était sur ses pattes ! J'me dis voilà, c'est... faut pas... c'est normal ! Là c'était le premier, donc c'est toujours un peu... le plus dur dans la vie c'est la première fois, la première fois c'est toujours un peu plus dur. Et puis tu vois la prochaine fois : allez hop ! Ce sera par voie basse, on va croiser les doigts, mais j'suis pas du tout négative, ça me traumatise pas ! J'suis juste un petit peu dégoutée, de me dire : « Ah j'aurais peut-être dû... » mais ça passe. Parce que c'est ce qu'on souhaiterait, enfin c'est ce que moi je voulais ! JE voulais accoucher par voie basse, naturellement. Mais autrement non, y a pas de souci, j'en fais... treize à la douzaine ! (rires) Sans césarienne parce que ça me déplaît ! (rires)

P : On va faire une équipe de foot !

Q : *En commençant avec des filles ! (rires)*

I : Là on est bien aussi, avec le petit bouton magique... qui énerve parfois ! On le sait. Mais bon c'est pas évident ! Quand on n'a pas de césarienne, encore ça va, on se lève plus vite, mais moi pour la changer les deux premiers jours c'était même pas la peine. Et puis même là, je la change une fois, deux fois, la troisième fois, voilà je... je laisse faire, parce qu'on guérit pas plus vite à trop forcer. Parce que hier j'étais très bien ! Hier... et là hop, j'ai trop forcé, du coup là j'ai l'impression de revenir à zéro. Je me dis que là, il faut vraiment que je me force à

laisser le papa s'en occuper encore plus, je m'attraperais... y a pas de... J' préfère guérir vite, me remettre vite sur mes pattes. Et puis là, l'équipe médicale est là, tout le monde est là pour bien conseiller ; au début, on sait pas trop, ça veut pas téter... (rires) parce que hier pendant 1h elle a pleuré, j'étais là... (mime la mère avec sa fille dans les bras et ne sachant pas quoi faire), donc j'ai appelé la puéricultrice de nuit et en 5mn... Elle m'a dit : « Oh c'est juste parce qu'il y a la montée de lait. Faut bien la tenir. ». J'ai dit : « Oui, parce qu'elle met sa bouche et puis elle enlève. ». Elle me dit : « Allez, on la tient 5mn... » ça y est ! Bon, j'avais honte, j'ai essayé pendant 1H30, elle pleurait, j'savais même pas quoi faire et elle, en 5mn, elle me dit : « Il faut juste la tenir, qu'elle tienne bien le bout et puis ça part. ». Bon quand on sait pas, on sait pas ! Voilà, on apprend petit à petit... voilà. Enfin pour moi, c'est vraiment la plus belle chose au monde de donner la vie, franchement oui. Quand on voit, après quand on voit le sourire des petits bout'd'chous, on s'dit qu'y a pas plus beau dans la vie. C'est comme ça que je vois la vie. Et puis c'est naturel, c'est normal, donc on espère que ça se passe très bien à chaque fois.

Q : Là elle est bien, c'est le principal.

I : Après petit poids, mais petit bébé. Et puis comme nous disait l'anesthésiste, elle faisait à peu près... hop là... elle m'disait qu'elle faisait... quand elle est née aussi... elle m'a dit : « Vous inquiétez pas ! J'ai fait 1m75, j'suis bien portante et je faisais pas 3kg. C'est juste passager ». Bon ça va, ça me rassure. Mais on aimerait bien : 3kg, 4kg...

Q : ça va venir.

I : De toute façon, c'est la plus belle... (Rires)... de la maternité !

P : C'est le plus beau bébé de l'année ! (rires)

Q : Parce qu'elle est née à la fin, elle a bien attendu... Et pour en revenir à la préparation du coup, est-ce que vous aviez des angoisses avant de la commencer, que la préparation a aidé un petit peu à ...

I : Euh oui ! Mais c'était surtout le jour de l'accouchement, comment ça allait se passer en fait, parce que moi j'pensais... bah on n'ose pas trop demander pour... parce que dans le milieu, bah avec des Africains, on parle pas trop, voilà c'est... ça se passe comme ça en gros, mais on demande pas tous les détails. J'pensais qu'on perdait les eaux avant automatiquement, non je les ai perdu 6h après. Donc voilà, moi j'pensais qu'on perdait d'abord les eaux, après les contractions et tout ça... les contractions, c'était pas tout de suite que c'était intense, c'était gérable. Voilà, ça j'ai bien appris que c'était gérable en respirant, en soufflant, en essayant de rester zen au maximum, tout se passerait bien. Ah si si, moi les cours ça m'a fait que du bien ! La préparation ça m'a fait que du bien ! J'suis ressortie d'là, j'étais... j'étais sereine, tranquille, je m'disais que ça se passerait bien !

Pour le bassin, c'était pas tout de suite : « Ah non non non, ça passe pas ! » Mme X avait bien expliqué : le bassin s'ouvre, les Africains vous avez les bassins plus étroits que nous et pourtant ça passe. Elle m'a dit : « Allez jusqu'au bout, si ça passe pas, mais autrement y a pas de raison. » Parce que moi, j'ai toujours eu... j'ai toujours eu peur aussi, parce qu'on m'a toujours dit : « Vous avez un bassin qui est très très petit et tout ». On me l'a souvent répété à chaque fois que j'allais voir la gynéco ! Donc ça m'a un peu inquiété ! Mais après quand j'ai vu que ça s'ouvrait, j'ai dit : « Ah il peut passer comme ça, oh beh ça passera peut-être. » Et j'suis pas trop inquiète et je ferais des petits bébés, pas des petits bébés, mais j'fais pas des 4kg ! Après il faudrait me faire une césarienne dès le premier mois ! (rires)

Q : Donc ça vous a permis en fait de relativiser, de revenir à l'essentiel...

I : Voilà ! Exactement ! De bien manger, de bien me reposer, de bien...de bien préparer la venue du bébé en fait, de pas du tout du tout...de pas du tout stresser, de dire : « Dès que je rentre à la maternité, je prends la péridurale ! Ça va faire mal, je vais mourir ! » Moi je sais comment ça se passe en Afrique...ça m'a permis de bien relativiser les choses, de m'dire qu'ça s'passera bien...

P : C'est vrai que par rapport à la péridurale, y avait une dame qui expliquait que on lui avait fait la péridurale et qu'on lui avait pas expliqué qu'il fallait qu'elle continue à pousser. Et elle était là à attendre et en fait elle a attendu pendant longtemps. Et c'est vrai que c'est bien qu'on ait eu cette information, parce que c'est vrai que vu qu'elle sentait plus les contractions, elle était là à attendre que...

I : Ah oui voilà, y a ça aussi ! Parce que les gens pensent : « La péridurale, on sent rien, on fait rien ! » Et elle nous a bien expliqué qu'on peut participer et on peut ressentir. Après c'est...

Q : ...on dose...

I : Voilà ! Ça aussi, ça les gens ils le disent pas : « Bah on a la péridurale, tu sens rien ! » Mais après quand elle m'a dit..., j'ai ma copine, elle m'dit :

- « Oh moi, j'ai appuyé, j'ai appuyé !
- T'as appuyé sur quoi ?
- Beh pour doser !
- Ah oui, c'est toi qui dose ! Beh voilà, c'est toi qui dose, tu peux doser juste comme il faut ! Faut pas non plus... »

P : On a une perf de péridurale, enfin d'anesthésiant qui fait que on sent plus.

I : Et du coup, c'est vrai que...du coup moi j'me suis dit qu'j'allais pas prendre la péridurale parce que...voilà ! C'est vrai que moi j'ai quand même une résistance à la douleur naturelle ! Ça par contre, c'est un peu dommage, mais...j pense que c'est dommage parce que parfois, les gens y trouvent que...voilà, j'suis en forme alors que j'suis pas en forme ! Et moi je résiste très très bien à la douleur ! Donc j'étais pas dans l'idée que...j'ai pas peur de souffrir ! J'suis née comme ça ! Tant mieux, on va dire, mais, moi j'avais pas de : faut prendre ou faut pas prendre. J'me dis : « J'vais faire c'que j'peux ! » et puis voilà, j'la prendrais pas...j'partais pas dans l'idée de la prendre ! Je pars dans l'idée que si je peux pas la prendre, voilà, ça passe. Après je la prendrais, y a pas de souci ! En plus elle m'a dit : « Oh bah c'est toi qui doses ! » Quand elle m'a dit ça, j'me suis dit : « C'est bon ! » Moi j'pensais qu'c'était : t'es un légume ! Donc c'était un peu comme...encore la césarienne ! On sent un peu, on a essayé de pousser, on a senti les contractions, mais là, voilà, j'aurais rien fait du tout, ça m'aurait peut-être embêtée plus ! Que là, j'ai bien...j'ai essayé de faire quelque chose, ça n'a pas marché, bon voilà ! Mais pour la péridurale, des choses comme ça...voilà, qu'on sait pas, que j'ai appris, qu'on nous a bien expliqué que c'est pas parce qu'on avait une péridurale qu'il fallait rester à attendre que ça se fasse tout seul ! Faut agir ! Et même pour l'accouchement moi je savais pas qu'on pouvait aussi bien aider le bébé à descendre, à sortir. Franchement je savais pas ! C'est un truc que j'ai...j'pense...après on a pas d'idées précises, mais on s'dit « On a des contractions, le bébé y descend, on pousse. » Mais non, pendant tout le temps dans la chambre d'expectante ; parce qu'on nous a bien dit : « Demandez la chambre d'expectante ! Allez pas directement en salle d'accouchement ! » ; et là on est sur le ballon, on peut se mettre à 4 pattes...Moi ça m'a surpris parce que j'avais l'impression qu'elle était vraiment entre mes jambes, ça sortait quoi ! Donc après : « Non, non, non, elle est très haute ! » Mais je savais pas du tout qu'on pouvait l'accompagner aussi et ça, c'est très bien, c'est très intéressant. Ça permet à beaucoup de femmes d'accoucher sans...parce qu'on panique en fait, et on a plus mal quand on panique ! On a plus mal qu'autre chose et si on essaie de rester...on sait que si on fait ça, ça va aider, ça va être plus rapide. Là je

trouve ça passe mieux. Ça atténue un peu plus la douleur que de paniquer, de crier dans tous les sens. Donc ça, les cours de préparation, ça m'a beaucoup aidé par rapport à ça !

Q : Voilà, ne pas paniquer, reprendre son souffle...

I : Voilà ! Ne pas paniquer ! C'est vrai que jusqu'à...jusqu'à ce qu'on fasse la césarienne, à part l'anesthésiste qu'arrivait pas, mais autrement j'ai pas été...si m'a trouvé assez zen, assez...

P : Bah disons que...non, je m'attendais à...puisque t'étais un petit peu fatiguée avant l'accouchement et un peu plus tendue on va dire. Et je t'ai trouvé quand même relativement calme par rapport à ce que j'aurais imaginé. Enfin ce qu'il y a, c'est que tu prends peut-être moins de gants avec moi, ce qui est normal. Effectivement quand tu es fatiguée, c'est tout à fait normal.

I : J'pensais pas tenir 6h de douleur comme ça... De contractions, j'étais complètement capable de faire un truc normal.

P : C'est vrai qu'on voyait le contraste. Sur le moment où il y avait une contraction, elle était à genoux à terre, et entre les deux contractions, elle était debout et elle discutait.

Q : Voilà c'est ce qu'il faut faire. Vraiment... (Mime le fait de tout relâcher)

I : Voilà ! Je savais...je disais : « C'est comme la précédente, ça va passer. Ça monte, ça monte, ça monte, ça passe. Et c'est comme la précédente, ça va faire mal et après ça va s'arrêter. Ça va faire mal et ça va s'arrêter. »

P : C'est qui était étonnant, c'est qu'entre deux contractions, on parlait d'autre chose, mais absolument rien à voir avec l'accouchement.

I : C'est pour ça, un peu déçue, parce que je pouvais le faire ! Y a des femmes qui au bout de 2h, c'est même pas la peine, faut les assommer ! Mais moi, 6h, 7h, voilà, j'étais avec des contractions qu'étaient...c'était même pas 5mn, c'était toutes les minutes ! Elles se suivaient et pourtant j'arrivais dans ma tête à me dire : « Pfou, on t'a bien dit, faut respirer ! Ça va aller. Dès qu'elle sera engagée, ça va pas durer des heures ! » Voilà, j'essayais de me rappeler ce que j'avais appris en cours et tout.

Autrement non, autrement les cours, moi ça m'a beaucoup aidé, franchement. A relativiser, à être zen, à être plus zen, à bien supporter les douleurs, à bien essayer de préparer tout ça.

P : C'est vrai que Mme X, elle mène son cours de manière très bien, très...

I : ...très positive ! J'sais pas si vous êtes déjà allée...

Q : Je la connais. J'ai déjà assisté à des cours avec elle.

P : C'est pas un cours magistral, c'est une discussion. C'est ça qui fait que ça met à l'aise quoi !

I : Voilà ! Ça relativise et puis ça prend bien en compte tout...c'est rare de voir quelqu'un qui prend bien en compte toutes les appréhensions, tous les trucs des femmes...parce qu'il y a des gens qui sont très catégoriques : faut allaiter ; faut pas allaiter ! Elle, voilà, elle est très...

P : Même par rapport à la vaccination pour la grippe H1N1, beh on en a discuté, elle a pas forcément incité à se faire vacciner, mais elle a présenté les choses...

I : ça les cours, je les conseille ! Avec elle ou avec d'autres sages-femmes qui font ça aussi bien. Mais avec elle, on nous force pas à faire quelque chose on va dire ! On nous force pas à accoucher comme ça et pas autrement !

P : En fait, chaque accouchement est unique !

I : Voila ! Elle aide à bien comprendre notre corps, à bien appréhender, à bien connaître notre corps, comment ça va se passer....Parce que autrement, on s'allonge...

P : ...on met les pieds sur les étriers...

I : ...on dit de pousser.

Q : En fait le discours qu'elle dit, c'est de dire ce que vous voulez, c'est ça ?

I : Exactement ! De dire ce qu'on veut, si on veut accoucher à 4 pattes, même si ça plaît pas ! De faire comme on le sent. Et c'est vrai que voilà, si on fait comme on le sent, on a moins mal, on gère la douleur, on gère l'accouchement plus sereinement que si on nous disait de faire comme ça... Parce que moi je sais que sur le dos, je suis pas... je suis pas du tout à l'aise, même allongée là... pas du tout... Moi j'étais plus sur le côté. Ce qui est dommage c'est que je suis arrivée en plein rush et j'aurais bien aimé avoir une sage-femme parce que pendant tout ce temps, on a vu personne !

P : J'étais là mais... (Rires)

I : C'est pas pareil. (Rires) Si on m'avait dit très tôt que le bébé était trop haut, ben on aurait peut-être pu... j'me disais : « ça va bien se passer. ». Mais c'est vrai que là de ce côté-là, j'ai été un peu, j'm'attendais au moins à voir une élève ! Au moins quelqu'un. Entre 11h et 15h, mais y avait personne, c'était juste quand on sonnait pour demander la péridurale. Elle arrivait, elle regardait si la dilatation ça va bien ou pas et puis elle repartait. Moi j'savais pas si fallait que je pousse, ou si fallait que je commence à pousser, ou si fallait pas. J'avoue que j'étais un peu...

P : On est arrivé un jour où effectivement y a eu beaucoup, beaucoup d'accouchements. J'pense que ça joue aussi dans les absences ...

I : Pour le travail qu'y avait, c'était bien. A chaque fois qu'on appelait, y arrivait la sage-femme. Elle était entre deux accouchements mais elle arrivait. Mais c'est vrai qu'il pouvait pas y en avoir une qui était là en permanence pour me dire... parce que moi je savais pas s'il fallait que je pousse ou pas. Donc je respirais bien, mais si je commence à pousser alors que c'est pas le moment : « Dites moi si je suis dilatée, si je peux commencer... » Mais à ce moment là, la douleur, j'en pouvais plus, il fallait... C'est juste ça, mais c'est les circonstances. Mais autrement, avec l'anesthésiste, tout ça, ils étaient présents. Après j'ai compris, pendant la péridurale, le temps qu'elle a passé avec moi, y en a une autre ; parce qu'elle me disait : « Y en a une autre aussi... » ; je l'ai retrouvée où ? Ah beh c'est ma voisine d'hier ! J'ai grillé la priorité pour la péridurale aussi. Donc après on comprend mieux que c'est parce que y avait trop de monde. Elle est restée presque une heure avec moi et y avait une autre femme qui souffrait pendant une heure. Donc après j'ai... je m'suis dit... c'est pas une absence prolongée où on se dit : « Mais je suis toute seule toute seule ! » C'est juste, bon que le mari il sert à quelque chose, mais bon il a ses limites comme tout le monde, donc il peut pas... essayer de pousser un peu plus ou parce que le bébé il est un peu trop haut. Donc c'est à la dernière minute que tu te rends compte que...

Mais autrement, les cours de préparation : nickel !

Q : Si vous aviez une deuxième grossesse vous les referiez ?

I : Ah oui ! Ah oui !

Q : Pas avec les mêmes attentes peut-être ?

I : On aura l'expérience ! Moi je les referais parce que ça m'faisait du bien. J'étais plus tranquille. Je me disais : « ça va très bien se passer ! ».

P : ça permet aussi de rencontrer d'autres gens.

I : Voilà ! De demander, de partager, de dire : « Oh t'es enceinte ! Comment ça va ?... » Et puis elle dit : « Oh moi hier soir, j'ai eu des contractions. ». Ça permet d'en parler, le temps de voir une sage-femme, un médecin, si on a des petits trucs, de donner des petits conseils... J'conseille à toutes les femmes de le faire ! C'est vraiment un truc qui faut quoi ! Pas obligatoire, mais même pour après, pour l'accouchement et tout ça, c'est plus facile pour vous, en tant que sage-femme, d'avoir des femmes qui sont pas paniquées, qui savent ce qu'elles veulent...

Q : Après, chacune réagit différemment même en ayant eu la préparation.

I : C'est vrai aussi. Mais là, c'est très bien mené ! Franchement, la préparation, je la referais. Je la referais ici si je suis encore à Nantes, y a pas de souci. (Rires) Je sais pas si y a d'autres sages-femmes que Mme X ?

Q : Toutes celles qui consultent font de la préparation.

I : J pense qu'elles le font toutes aussi bien. Parce que celle que j'ai eu en salle d'accouchement, elle a l'air d'être très très bien aussi.

P : Elle a su être un peu plus ferme avec toi parce qu'elle voyait que ça n'avancait pas. Et le fait qu'elle prenne un peu les...parce que c'était un peu avant la césarienne, fallait encore essayer de pousser et là elle est bien intervenue, d'un ton sec, mais pas...

I : ...pas agressif.

P : Mais juste pour diriger, pour bien faire comprendre que là il faut faire quelque chose. Elle a fait ça très bien.

I : Parfois on s'attend à ce qu'une sage-femme soit agressive : « Faut pas écouter les femmes enceintes ! » Parce que j'ai une amie...après ça dépend sur quelle sage-femme on est tombé, et elle est tombée sur une qui l'a renvoyé chez elle alors qu'elle avait perdu les eaux. On sait pas du tout pourquoi ! Elle a pas trop compris comment on pouvait la renvoyer chez elle alors qu'elle a perdu les eaux. Et la sage-femme a dit : « Faut pas écouter une femme enceinte. »

(Elle s'énervait dans son berceau)

Q : Elle va téter bientôt.

I : Ils ont été très très bien et tant mieux parce c'est un moment qui est pas facile à passer et autant garder un bon souvenir. Autrement après ça traumatise, on entend : « Non moi je ferais plus de bébés, c'est fini ! ». Y a même des gens qui ont été traumatisés par le CHU. Moi on m'a conseillé de pas venir au CHU, à part une ou deux personnes, toutes les autres elles m'ont dit non ! Y en a qui ont déjà accouché ici qui m'ont dit : « J'y retourne pas ! » Je sais pas pourquoi. Moi ça va !

Q : ça dépend de chacun !

P : ça dépend des personnes sur lesquelles on tombe. Tout le monde a sa personnalité. Y a des personnes des fois qui font le même boulot que nous mais pas de la même façon.

Q : Vous vous faites quoi comme métier ?

I : Moi j'ai un salon de coiffure. J'ai fini un master en géographie.

Q : D'accord. Vous vous êtes reconvertie ?

I : Non. J'ai pris une année pour faire un bébé, pour monter mon affaire, et puis une année...Là au mois de février, mars, on repart...on refait une petite formation, et puis on repart...

Q : ...dans votre formation initiale ?

I : Voilà ! Parce que moi quand j'ai une idée parfois il faut que j'la fasse. Si j'la fait pas...donc fallait absolument que je fasse ça. C'était voilà. J'sentais que c'était le moment. C'est dur mais voilà faut que j'le fasse.

Q : Et vous avez monté ça pendant la grossesse en fait ?

I : Oui, voilà.

Q : D'accord. Ça crée du stress en plus...

I : Voilà. Ça m'occupait.

Q : D'où peut-être la fatigue aussi que vous aviez.

I : C'est surtout ça aussi, parce que même si je travaillais pas, y avait le stress de... Quand on gère une entreprise, c'est pas pareil que quand on est salarié quoi ! Ça n'a rien à voir !

Q : Quand on gère une entreprise, on n'a pas de vraies vraies vacances, de vrais moments où on n'y pense pas !

I : Le congé maternité ? Oh je sais pas ! (rires) Le congé maternité pour moi ça n'existe pas. Je suis à mon compte, on verra bien après. J'en profiterais quand je s'rais salariée, mais pour l'instant... Et puis voilà, c'est surtout bouger un petit peu, pas rester avachie à attendre que ça arrive aussi...

P : T'aurais pas bougé mais tu aurais pris 40kg. (rires)

I : Tant qu'on peut bouger, ça fait pas trop trop de mal, de bouger un peu. Moi j'y allais, je restais assise, je faisais rien, je restais assise, j'étais zen. Les derniers temps, j'étais zen. J'me disais ça tourne, ça tourne pas, franchement j'm'en fous ! Euh voilà ! J'ai mon bébé et ça passera après !

Q : Et vous étiez entourée quand même pendant la grossesse ? J'ai cru comprendre que votre famille était en Afrique ?

I : Oui au Sénégal.

Q : Au Sénégal. Donc là vous avez quand même des personnes à qui vous rattachez en France pendant la grossesse ?

I : Euh... (Elle souffle) non.

P : Non parce qu'en fait... c'est vrai que ma mère est assez là et passait de temps en temps. Mais enfin y a...

I : Et puis nos mamans, elles ont plus 20 ans. C'est pas qu'elles savent plus ce que c'est. On a l'impression qu'elles ont oubliée.

P : C'est bien je pense aussi pendant la grossesse de pas être trop entouré, parce que être trop entouré aussi c'est : « ça va ? Tu te portes bien ?... ». Toujours des questions, des questions et au bout d'un moment...

I : C'est comme moi on me disait : « ça va ? T'es pas trop fatiguée ? », je disais : « Mais une femme enceinte elle est fatiguée. ». La question ne se pose pas. On se lève le matin, on va faire ses trucs, mais on est fatiguée, mais...

Q : ...il faut bien vivre quand même.

I : Voilà. Exactement. Je dis faut pas poser la question, ça m'énervait. Je suis fatiguée mais c'est pas une fatigue qui tue, c'est normal ! Je porte un poids, j'ai le corps qui change, c'est pas... c'est pas quelque chose de simple, mais... Non c'est pas la mort, j'suis fatiguée, c'est tout, mais ça va ! Voilà, les gens y comprenaient pas : « Ah bon t'accouches le 2 ? T'es encore sur tes pattes toi ? ». Heu oui, je crois, je devrais être allongée à attendre ? Je suis fatiguée mais je peux bouger !

Mais autrement non, au niveau entourage non. Les copines, mais bon ça c'est pas... A ma mère je lui téléphone de temps en temps : « Ah ça me gratte, j'fais quoi ? » ; « Heu voilà, tu mets du beurre de karité ! ». A part ça non ! C'est pour ça, moi le cours de préparation, ça m'a bien aidé ! Voilà, parce qu'au moins ça remplace un peu l'accompagnement.

P : Et puis finalement c'est pas plus mal des cours de préparation, ça évite justement tous ces « on dit » que les personnes ont de leur propre expérience, et pas de la multi-expérience que tu vas pouvoir avoir...

I : Voilà ! C'est différent chaque accouchement. Complètement différent ! Donc ça évite... ça recadre bien et franchement ouais... c'est... une bonne invention, c'est un...

P : ...c'est un bon concept.

I : Ouais, c'est un bon concept ! Ben moi je les ai commencé au 7^{ème} mois, pas trop tôt non plus parce qu'après on oublie ! J'trouve qu'c'est bien. C'était bien calé pour moi ouais ! On a fini le 23, j'crois...

Q : *Oui, c'est ça !*

I : Franchement c'était bien calé sur les deux derniers mois. Ça me concentre à ça ! C'est bien, c'est les mois de détente aussi. Franchement c'est que du bien, c'est que du positif ! Je la referais, j'hésiterais pas ! J'hésit... Je serais plus attentive peut-être, je sais pas mais bon... Et puis ça prépare aussi après à apprendre à se réapproprier le corps, donc tous ces thèmes là sont abordés aussi : avant/après, comment ça se passe avant la grossesse, pendant la grossesse et après la grossesse...

P : Et le rôle du papa pendant l'accouchement.

Q : *Pour vous aussi c'est intéressant.*

P : Mais bon j pense j'ai plutôt fait au feeling mais c'est vrai qu'ça permet...

I : Non, non, non, tu es bien... tu as bien...

P : J'ai fait au feeling. Non mais c'est vrai que... c'est vrai que... on est vite arrivé là-bas et puis d'être là à se dire : « Qu'est ce que je fais ? » alors qu'elle nous a expliqué un petit peu c'qu'on pouvait faire : le soutien et tout ça. C'est vrai que... on est un peu moins désarmé.

Q : *C'est vraiment être acteur de la grossesse aussi quoi ?*

P : Oui parce que sinon... sinon on est en dehors de la grossesse quoi ! Elle fait son truc, moi j'attends, je prends le café quoi ! (rire)

I : Ah le spectateur ! Mais là non, tu as bien... tu as bien réagi, comment dire, tu as bien... parce que si j'avais eu un autre mari qui avait paniqué... ça l'aurait pas fait ! Mais là tous les deux... le fait des cours aussi ça a permis de rester... C'est l'inconnu ! C'est vraiment l'inconnu. Et ça nous a permis de vraiment rester zen pendant toutes ces heures. J'aurais pas eu les cours, je sais pas jusqu'où je s'rais allée, là j'aurais : « C'est quoi le truc ? ». J'aurais paniqué mais là non ! Avec les cours, je savais à quoi m'attendre à peu près, je savais à quoi m'attendre, donc je m'suis dit : « Allez ! C'est le jour J ! C'est le moment ! Et puis on verra comment ça se passera. »

Q : *C'est un super résultat après ! (elle commence à se réveiller. Le papa la prend dans ses bras)*

I : Maintenant il faut qu'elle grandisse. Ça c'est autre chose ! Ça c'est autre chose.

Q : *J'veais juste terminer à prendre des petites données administratives. J'veais prendre votre date de naissance ?*

I : 14/12/1980

Q : *Et j'veais prendre la vôtre aussi monsieur ?*

P : 07/04/1976

Q : *D'accord. J'veais prendre votre métier également ?*

P : J'suis responsable d'hébergement en hôtellerie, c'est-à-dire chef de réception.

Q : *C'est quel niveau à peu près d'étude ?*

P : Moi c'est... j'ai pas fait par les études. J'ai un DUT dans une autre matière qui a absolument rien à voir : en sécurité et en hygiène. La sécurité incendie, nucléaire et tout ça. Et en fait, je... c'est un niveau BTS en fait, BTS hôtellerie. Après j'suis passé par une autre... chose pour arriver où je suis. Après oui, c'est BTS...

Q : *Et vous, vous êtes de la région ?*

P : Ouais !

I : UN breton ! (rires) Et moi je suis sénégalaise...

Q : *C'est pas vrai ! J'avais pas remarqué ! (rires)*

I : Moi j'suis sénégalaise. J'ai atterri là ça va faire...septembre 2001. Ça fait 9ans.

P : 8ans...euh bientôt 9ans.

I : Voila. Ça passe vite. Pour les études. Après y a plein de choses qui se passent après !

Q : *Et le fait justement...parce qu'en Afrique ça doit être différent justement au niveau de ce qui se transmet...on doit peut-être se transmettre...je connais pas du tout...Vous qui avez vécu là-bas, vous aviez peut-être vu des accouchements...*

P : Parce que nous on en voit pas !

Q : *Tout est très aseptisé chez nous...*

P : Tout est fermé, ouais.

I : Beh j'ai pas...on va dire vu vu vu...parce que un bébé, j'ai jamais vu un bébé sortir. Heureusement parce que ça m'aurait traumatisé je pense ! Mais des femmes en travail, oui ça j'ai vu. C'est...c'est vraiment...parce que j'ai eu le réflexe, c'est : « Il est où mon chapelet ? » Voilà, c'est un réflexe qu'on a quand on est enceinte, quand le travail commence. Y a que Dieu qui peut nous aider dans ces moments là ! Et dans les hôpitaux, pour les femmes, quand le travail commence, c'est...On crie le nom de Dieu, on les entend crier, c'est impressionnant ! Vraiment ça fait peur ! Ça fait vraiment vraiment peur ! J'ai ma grande sœur qui a accouché y a pas longtemps là-bas, y a la péridurale et tout, mais c'est vrai que avant...

ANNEXE 8 : C7- 01/01/2010-CHU Nantes- Julie

I : Bon ben moi, j'ai eu une grossesse qui s'est plutôt bien passée...euh...En fait j'ai fait pas mal de contractions quand même ! J'ai commencé dès le troisième mois à en faire ! Donc après j'ai été arrêtée euh...vers le 6^{ème} mois. Enfin la sage-femme voulait m'arrêter avant mais c'est moi qu'avait refusé ! Mais bon vu que j'avais un métier à risque, elle m'a arrêtée ! Donc voilà euh...Beh moi comment j'ai vécu ma grossesse euh...assez bien, vraiment étonnant quoi, d'avoir un petit être dans le ventre, j'trouvais ça vraiment merveilleux quoi ! Après pour l'accouch...Donc après, ouais si, pour les cours de préparation, moi j'trouve ça utile. Enfin moi j'ai pas...pu...vraiment mettre ça...parce que moi j'ai accouché très très vite : en 2h ! J'ai eu aucune préparation ! J'ai essayé de respirer euh comme on m'avait appris... : impossible, j'avais tellement mal que j'avais beau souffler doucement, ça faisait toujours aussi mal donc euh...J'voulais plus m'ouvrir le bide plutôt que d'inspirer quoi ! Donc euh beh voilà ! Et sinon si, les cours rassurent, rassurent beaucoup, on peut poser vraiment les questions qu'on veut, c'est vraiment bien quoi ! Euh voilà. Et puis là maintenant j'suis super heureuse, donc on oublie la douleur, la souffrance même si j'ai eu vraiment mal ! Pas trop de comparaisons parce que je me suis jamais rien cassée donc pour moi c'est : jamais eu aussi mal de vie ! Voilà ! (Silence)

Q : Donc vous me dites que ça a été très rapide ?

I : Ouais !

Q : C'est-à-dire que vous étiez chez vous, vous avez commencé à avoir des contractions et vraiment...

I : Ouais voilà ! J'ai commencé à avoir des contractions euh mardi soir. Un tout petit peu quoi ! Donc c'est là que j'ai dit à mon copain que : « J pense que bientôt...dans les jours à venir c'est bon ! » Et le lendemain, j'ai commencé vraiment à en faire vers 11h un petit peu quoi ! C'était vraiment quand même bien espacé ! Après vers 1h, j'ai commencé à en faire toutes les 5mn, donc là, c'est ce qu'on avait appris aux cours, d'attendre au moins 2h. On attend un petit peu et là j'avais vachement mal quoi ! Et pis, ça commençait à être toutes les 3mn ! Donc on est parti euh...on est parti au bout d'1h15 quoi ! Donc on est arrivé à l'hôpital, il était 1h30-1h45. Je suis arrivée, beh j'étais à 4cm. Voilà euh donc ils voulaient m'envoyer à la clinique Brétéché parce qu'il y avait plus de place ici ! Et en fait, le temps que mon ami aille chercher mon sac, il a mis 5mn, j'étais à 9cm.

Q : Ah oui en effet, ça a été rapide !

I : Voilà ! Donc ils m'ont amené au bloc donc euh en siège là ! J'avais carrément envie de pousser sur le siège ! Je pouvais plus quoi ! Et euh, j'suis arrivée dans le bloc, j'étais à 10, et puis voilà ! Après j'ai accouché ! Du coup, il est sorti sans rien quoi !

Q : Quand ça va vite comme ça ! Pour un premier c'est pas courant !

I : Oh ben le deuxième j'vais le faire j'sais pas où !

Q : Vous serez prévenue ! A venir rapidement ! Il était pressé de montrer le bout de son nez ! (silence) Et donc vous m'avez dit, les cours de préparation, vous aviez une sage-femme libérale ou vous les aviez faits ici ?

I : Ici.

Q : D'accord. Donc là, c'était une sage-femme que vous aviez vu en consultation ? Ou...

I : Ouais c'était la même ! Mme X !

Q : Ok ! Ça s'est bien passé ?

I : Très bien oui ! Elle explique super bien !

Q : *Et comme thèmes au niveau du cours vous avez eu quoi ?*

I : Comme thème euh... (Elle réfléchit). Beh euh la respiration, euh...les mouvements à faire, les étirements, euh...donc le papa est venu aussi. Ça c'est vraiment super bien ! Après donc euh...le post-accouchement, les mouvements à faire pour bien remettre tout en place... (Silence)

Q : *C'est surtout la pratique en fait, tout ce qui est pratique qui vous a plus servi ? Qui vous a semblé plus utile ?*

I : (silence) Ouais, enfin plutôt qu'à ce moment là on puisse poser les questions. C'est vraiment super pratique aussi. Mais ouais aussi les mouvements quand même ! Et puis aussi de savoir...et ça rassure beaucoup aussi de savoir qu'on peut faire certains mouvements pour faire passer la douleur. Bon ça, je me dis que j'ai pas eu le temps !

Q : *Mais chez vous déjà, vous avez peut être mis en pratique ce que vous aviez vu en cours, parce que vous avez attendu un petit peu les contractions, que ça se rapproche ?*

I : Plus oui la respiration. J'ai essayé de faire passer...mais à la fin j'avais tellement mal que...

Q : *Quand c'est rapide, c'est intense.*

I : Mais ouais, si si si si ! Si si c'est vraiment utile ! Les femmes qui n'y vont pas, après c'est un choix, mais j pense qu'il vaut mieux y aller !

Q : *C'est vrai que le premier c'est l'inconnu, du coup...*

I : Beh c'est ça !

Q : *Et que votre mari puisse y aller, c'est bien aussi parce qu'il a pu être présent du coup pendant le travail ?*

I : Ouais. Il a pas pu venir à tous les cours, parce que c'est pareil, le boulot...donc il est venu à 3 cours. C'est d'jà vachement bien quoi ! Pis c'est vrai que...déjà lui, c'est pas lui qui porte le bébé donc y s'sent vachement à l'écart quoi ! Donc il a essayé de venir à tous ce qu'il a pu. Donc il était vraiment content d'avoir pu suivre les cours ouais !

Q : *Oui, ça lui permet de prendre part un petit peu plus activement comme ça...*

I : Oui c'est ça ! De comprendre les choses, de voir même son utilité, savoir c'qu'y peut faire pour aider... (Silence)

Q : *Et les... (On s'intéresse à Jules) Et donc tout ce qui est positions, postures qu'aviez vu à faire pendant la grossesse, vous avez pu les remettre en pratique ?*

I : (silence) Euh...

Q : *... Pendant la grossesse justement ?*

I : Si la...enfin pour dormir ouais. L'oreiller entre les jambes, alors ça c'est génial ! Ça c'est clair qu'c'est vachement bien ! Et puis la respiration. Euh si sur les toilettes ! Ça aussi la position sur les toilettes alors ça c'est clair que ça aide bien ! Enfin moi j'ai jamais été constipé mais euh...beh j'essayais de le faire le maximum de fois que j'allais aux selles. Et c'est vrai que c'est super pratique !

Q : *ça permet de pas forcer sur le périnée en plus qui est déjà bien sollicité pendant la grossesse ! Oui, c'était plus des détails bien pratiques dans la vie quotidienne ou des choses comme ça qui vous ont bien été utiles ?*

I : Oui voilà c'est ça ! Pour monter les escaliers ...Enfin c'est surtout la respiration qui est super utile quoi ! Après les étirements euh...si j pense que ça dépend des femmes quoi ! Y a des

positions moi qui me plaisaient absolument pas quoi ! La position à 4 pattes c'est même pas la peine quoi !

Q : ça dépend de chacune.

I : Ouais ! (silence)

Q : Et donc avant de commencer la grossesse...euh l'acc...euh les cours de préparation, est-ce que vous aviez des angoisses, des attentes particulières en fait ? Des questionnements particuliers ? Vous veniez avec des choses à demander ?

I : J'avais plein d'angoisses en fait. Surtout : « Est-ce que je vais réussir ? Est-ce que je vais réussir à faire un biberon ? ». Tout quoi ! Beaucoup de questions sur l'accouchement en lui-même... Ouais ça m'a vraiment apporté, ça m'a réconforté...Même de pouvoir parler avec les autres femmes qui étaient là ! C'est vachement bien aussi parce qu'on voit, beh que on n'est pas toutes seules à se poser les mêmes questions, que celle d'en face elle a des contractions comme moi, tout ça ! Ouais si si !

Q : C'est utile de pouvoir partager. Et donc oui, du fait d'avoir pu assister aux cours, vous trouvez que ça vous a rassuré, ça vous a permis d'aborder plus sereinement la période de l'accouchement.

I : Oui.

Q : C'est vrai que on attend pendant 9 mois, mais c'est vrai que c'est une période très courte, surtout pour vous, comme vous me dites. Et vous aviez eu des échos un petit peu d'amis, de familles qui vous racontent leur expérience ?

I : Ouais, mais j pense qu'il faut pas les écouter ! Parce que euh...Enfin j'ai ma sœur qui a accouché y a pas longtemps, j'ai une amie qui a accouché y a pas longtemps...Donc c'est bien aussi d'entendre les expériences des autres, mais euh ...ça peut faire peur aussi si euh...C'est sûr que si moi j'vais dire à quelqu'un que j'ai eu hyper mal, truc de fou, j'suis pas sûre que ça va rassurer la personne !

Q : Et vous trouvez que la sage-femme du coup permet de pondérer ce qu'on vous avait dit ?

I : Voilà ! Parfois peut-être un peu trop parce que c'est vrai que quand je repensais à ça : « Essayez d'accoucher sans péridurale, sans pousser... ». Ouais c'est ça ! Oh non ! J'aurais pu l'avoir, je l'aurais pris !! A un moment donné j'ai supplié s'il vous plaît ! « Non non on peut pas, y a pas le temps ! ».

Q : ça va trop vite !

I : Oh ouais !

Q : En même temps, vous pouvez être super fière de vous de l'avoir fait sans, après coup.

I : Sur le moment on se dit : « On n'y arrivera jamais ! ».

Q : Et puis une fois qu'il est là tout change.

I : Oh beh ouais après !

Q : Et depuis qu'il est là du coup ça se passe bien ? Au niveau des soins ?

I : Ouais. J'ai eu un petit coup de mou jeudi. Envie de chialer ! Et puis là c'est nickel

Q : Pressé de rentrer chez vous ?

I : Beh oui parce que enfin chez moi au calme et tout ! En même temps angoissée aussi parce que là y a personne pour venir. J'ai pas le petit bouton pour appeler quelqu'un ! Mais ce qui me

rassure, c'est qu'il y a pas de visites, donc tout le monde va venir. Déjà là chez moi, y a mes beaux-parents !

Q : Donc y aura du monde quand vous allez rentrer. Et du monde pour vous aider aussi à priori.

I : Oui. (Rires)

Q : Et donc si vous aviez un deuxième, vous seriez prêtes à refaire une préparation ?

I : Ouais, j'pense, parce j'pense qu'on doit oublier. Et on a peut-être encore d'autres questions. Y a peut-être aussi des choses qui changent. Mais j'compte pas en avoir un autre tout de suite ! (rires) Si ça se trouve dans 3 ans, ça va... y aura beaucoup de choses qui auront changé ! Oh pareil, j'ai pas assisté au cours sur l'allaitement, y en avait qu'un et puis je l'ai zappé ! De toute façon, j'voulais pas allaiter donc peut-être que la prochaine fois j'irais pour les informations. Donc voilà !

Q : Très bien ! Je vais finir par prendre quelques données administratives. Votre date de naissance ?

I :

Q : Votre profession ?

I : Alors, j'travail au musée d'Histoire Naturelle. Je m'occupe de soigner les serpents. J'suis herpétologue.

Q : Ah oui ! C'est pas trop dangereux ?

I : Beh en fait on les manipule pas trop sauf quand il faut vraiment.

Q : Et c'est quoi comme études pour faire ça ?

I : J'ai fait une formation pour adulte. J'crois qu'c'est soigneur animalier.

Q : Ok. J'vais prendre quelques données sur le papa. Sa date de naissance ?

I : 22/03/1977

Q : Sa profession ?

I : Alors vous allez rire. Il travaille au zoo de Port saint père, il s'occupe de soigner les animaux.

Q : ok. Original. Vous étiez fait pour vous rencontrer !

I : En fait on s'est rencontré à la formation. En tout cas, lui il ne tardera pas à rencontrer des animaux ! C'est là qu'il me dit qu'il aime pas ça ! (rires)

RESUME

La préparation à la naissance (PNP) a constamment évolué depuis son apparition en 1952 sous le terme d' « accouchement sans douleur » du fait des avancées scientifiques importantes, notamment à l'arrivée de la péridurale, mais aussi des courants idéologiques véhiculés par les politiques, les féministes, les médecins...En 2005, la Haute Autorité de Santé a édité un document qui redéfinit le cadre de la PNP actuelle, en fonction des besoins supposés d'une population donnée.

Nous avons réalisé une étude qualitative, à l'aide de sept entretiens, effectués auprès de femmes récemment accouchées.

Nous constatons alors que les objectifs de la Haute Autorité de Santé ne sont que partiellement atteints à notre échelle.

Mots clés : préparation à la naissance et à la parentalité (PNP), sage-femme