

UNIVERSITE DE NANTES

FACULTE DE MEDECINE

Année 2010

N° 27

THESE

pour le

DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE

Qualification en MEDECINE GENERALE

Par

Anne DESVERONNIERES épouse BENHARIGA

née le 19 juin 1981 à Nantes

Présentée et soutenue publiquement le 13 avril 2010

**QUELLES SONT LES REPRÉSENTATIONS MENTALES, LE
VÉCU DES FEMMES PRIMIPARES À QUI ON A PRESCRIT
LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE DU POST-PARTUM ?**

Président du jury : Monsieur le Professeur Jean-Marie VANELLE

Directeur de thèse : Monsieur le Professeur Rémy SENAND

Membres du jury : Monsieur le professeur Patrice LOPES

Madame la directrice de l'école de sage-femme
Anne SARRAZIN

**« Le savant est l'homme pour lequel s'opère facilement la distinction,
entre la franchise et le mensonge dans les paroles,
entre la vérité et l'erreur dans les convictions,
entre la beauté et la laideur dans les actes. »**

*Emir Abd El-Kader, Lettre aux
français.*

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	6
PARTIE 1 - MATERIEL ET METHODE	9
1. CHOIX DE LA METHODE	10
2. LES PARTICIPANTES.....	11
3. PROCEDURE D'ENTRETIEN.....	12
3.1. Réalisation du questionnaire-guide :.....	12
3.2. Déroulement des entretiens :.....	12
4. ANALYSE DE CONTENU.....	13
PARTIE 2 - RESULTATS	14
1. TROUBLES PERINEAUX.....	15
1.1. Incontinence urinaire	15
1.2. Autres désordres périnéaux.....	16
2. QUELLE INFORMATION SUR LA REEDUCATION, PAR QUI ?	17
2.1. Par qui ont été informées les femmes ?	17
2.2. Quelles informations ?.....	19
3. REPRESENTATIONS MENTALES DES FEMMES AVANT LA REEDUCATION ..	22
4. VECU DE LA REEDUCATION	24
4.1. Ressenti global	24
4.2. Un côté surprenant	24
4.3. Relation de confiance.....	25

4.4. Le contrôle de son corps	26
4.5. Sentiment de pudeur, rapport au corps	26
4.6. Vécu douloureux	27
4.7. Notion de contrainte	28
4.8. Manque d'accompagnement, frustration	28
4.9. Sentiment d'obligation.....	29
4.10. Un automatisme.....	30
5. MOTIVATIONS ET BENEFICES RESSENTIS	31
5.1. Motivations.....	31
5.2. Connaissance de son corps.....	32
5.3. Désordres périnéaux	32
6. ROLE DU MEDECIN GENERALISTE	34
6.1. Réel	34
6.2. Envisagé	35
PARTIE 3 - DISCUSSION	37
1. DISCUSSION DE LA METHODE	38
1.1. Choix de la méthode.....	38
1.2. Choix de l'entretien semi-dirigé	38
1.3. Méthode d'analyse	39
1.4. Biais de recrutement des participantes	40
2. DISCUSSION DES RESULTATS	41
2.1. Représentations mentales	41
2.2. Vécu de la rééducation	42
2.3. Rôle du médecin généraliste.....	47

CONCLUSION.....	48
BIBLIOGRAPHIE.....	51
ANNEXES.....	55
ANNEXE 1	55
ANNEXE 2	56
ANNEXE 3	58
ANNEXE 4	59
ANNEXE 5	89

INTRODUCTION

La période du post-partum coïncide avec la survenue de désordres périnéaux tels que l'incontinence urinaire et fécale, les prolapsus, les troubles de l'élimination (constipation), les dyspareunies et les troubles de la sexualité. A ce jour, de nombreuses études épidémiologiques ont montré l'augmentation de la prévalence de l'incontinence urinaire au cours de la grossesse et du post-partum.[1] [2]

La rééducation périnéale est la réponse principale pour tenter d'améliorer voire de corriger ces dysfonctions. Elle existe depuis 1948, prônée par un gynécologue sexologue américain du nom de Kegel qui préconise la pratique régulière d'exercices de musculation du plancher pelvien.[3] Depuis lors, plusieurs études quantitatives ont prouvé l'efficacité et l'importance de la rééducation périnéale concernant la réduction de l'incontinence urinaire. Ainsi, il existe des ouvrages de référence sur les techniques de rééducation comme celui du docteur Odile Cotelle qui s'est passionnée pour ce sujet.[4] D'autres études montrent cependant qu'elle n'est pas prescrite aussi systématiquement qu'on le pense, et que même prescrite, la rééducation n'est pas forcément effectuée ou suivie jusqu'au terme.[5] [6]

On pourrait s'interroger sur les facteurs d'adhésion ou de non-adhésion à ces exercices périnéaux. D'après des travaux réalisés en Norvège en 2007, la parité, le niveau d'éducation, l'existence de symptômes urinaires, d'algies pelviennes seraient des facteurs de compliance alors que le tabagisme et le mode de délivrance par césarienne seraient des facteurs de non compliance.[7] Une étude australienne montre, quant à elle, que même si un nombre important de femmes connaît et réalise les exercices de réhabilitation, le manque de suivi et de contrôle entraîne une inobservance et une mauvaise réalisation.[8]

En revanche, peu de travaux se penchent sur le vécu des femmes, leur expérience de la rééducation. Deux études anglo-saxonnes qualitatives basées sur des entretiens individuels entre 1999 et 2001 ont été menées dans ce sens. L'une aborde l'expérience de l'incontinence urinaire, l'autre évalue la difficulté des femmes à demander une aide concernant l'incontinence urinaire. Ces études montrent combien le sujet reste tabou, tenu secret par les femmes bien qu'il émerge une demande des femmes à ce que les professionnels de santé soient plus vigilants à ces troubles et les recherchent de façon systématique et directe.[9] [10]

Il semble dans ces travaux que le médecin de famille passe à côté de ces problèmes et a fortiori notre recherche dans les principaux référentiels de médecine générale n'a trouvé qu'un article sur le sujet. Celui-ci souligne la nécessité d'améliorer la prise en charge de l'incontinence urinaire du post-partum, mais les propositions restent des choses déjà évaluées.[11] Il faut tout de même citer les recommandations de l'HAS concernant la prise en charge de l'incontinence urinaire et la rééducation périnéale qui abordent entre autres la situation du post-partum. Ainsi, il est intéressant de voir que ces travaux suggèrent des actions futures telles que l'étude de l'effet de la rééducation sur des populations spécifiques (*post-partum*, sportives, etc.) ou encore l'acceptation des patientes à recevoir les techniques de rééducation.[12] [13]

Notre recherche, qui est qualitative, puisqu'elle vise à recueillir un vécu, une expérience, sera de type déductive. Nous avons, en effet, émis des hypothèses dans notre projet de travail. Elles ont émergé de façon spontanée après une interrogation informelle de quelques jeunes femmes de notre entourage, récemment accouchées et ayant effectué la rééducation du post-partum. Il semblerait que les femmes n'auraient pas de représentation précise de la rééducation périnéale avant de la réaliser et qu'elle serait plutôt envisagée comme une contrainte. Il apparaîtrait que le vécu des femmes serait très dépendant de l'information qu'elles auraient eue avant, de l'existence de troubles périnéaux, de la technique utilisée et de l'accompagnement par un professionnel de santé. Il semblerait également que le médecin généraliste n'aurait pas ou de façon insuffisante de rôle dans la prise en charge des désordres périnéaux du post-partum.

L'objectif de notre étude serait de décrire les représentations mentales et le vécu des femmes concernant la rééducation périnéale du post-partum et d'envisager des pistes pour améliorer le travail du médecin généraliste dans la prise en charge des troubles périnéaux du post-partum. Compte tenu de la fréquence du suivi en consultation de médecine générale des femmes pendant la grossesse ou en post-partum et de la prévalence des troubles périnéaux, il nous a semblé intéressant pour améliorer le travail du praticien et le service rendu aux femmes de connaître leurs représentations de la rééducation périnéale.

PARTIE 1 - MATERIEL et METHODE

1.Choix de la méthode

[14]

Nous avons décidé de mener une enquête auprès de femmes primipares à qui on avait prescrit la rééducation périnéale du post-partum et qui l'avait effectuée afin de décrire leur vécu, leur ressenti de cette expérience.

Nous avons choisi une méthode qualitative car notre étude visait à décrire un ressenti, un vécu, des perceptions. Il s'agissait de données subjectives qui ne pouvaient être collectées par des procédés quantitatifs. Notre travail a tenté de recouvrir de façon exhaustive mais non quantitative les champs qui découlaient du thème de recherche. L'entretien individuel semi-dirigé nous a paru le plus approprié dans ce contexte. D'une part, il possédait un caractère individuel, car notre sujet abordait des questions qui allaient confronter les femmes à leur rapport au corps et à leur intimité. Il permettait de créer un climat de confiance et de confidentialité que n'aurait pu générer une autre technique. On peut facilement imaginer qu'un focus groupe n'aurait pas permis d'obtenir ces réponses et que nous aurions perdu en sensibilité. D'autre part, il possédait un caractère semi-directif car les questions restaient ouvertes.

Il faut savoir que ce type d'étude qualitative se poursuit jusqu'à ce que les informations voulues aient été recueillies, une information ayant autant de poids si elle apparaît une seule fois dans un seul entretien que si elle se répète dans plusieurs entretiens. Les informations étant classées par thème, le chercheur arrête l'étude quand les thèmes se répètent et qu'aucun sujet nouveau n'apparaît. Quand il n'y a plus de nouveau thème, on dit qu'on arrive à saturation et que le nombre d'entretiens nécessaire à la validité de l'étude est atteint. Ce nombre est souvent réduit, nous avons ainsi constitué un échantillon de 9 participantes.

2. Les participantes

Nous avons pris contact avec 10 femmes, par le biais de personnes de notre entourage, mais dont nous n'étions pas proches nous-mêmes. Il s'agissait de leur premier enfant et l'accouchement devait avoir eu lieu dans un délai maximal recouvrant l'année écoulée. Précisons, même si cela peut paraître évident, que la primiparité incluait que les femmes venaient de vivre leur première et unique expérience de la rééducation du post-partum, sans qu'il y ait de possible comparaison avec un vécu antérieur modifiant les réponses.

Les femmes, que nous avons sollicitées par téléphone pour la réalisation de l'entretien, avaient certaines informations avant d'accepter ou non de participer. Elles savaient que l'entretien se produirait chez elles ou chez nous à leur convenance. L'entretien d'une durée de 20 à 30 minutes devait se dérouler au calme, sans interruption. Ce qui signifiait qu'elles n'allaient pas pouvoir s'occuper de leur bébé pendant ce laps de temps. Elles étaient également informées du fait que l'entretien serait enregistré à l'aide d'un dictaphone et assurées bien évidemment de l'anonymat des données recueillies pour notre utilisation future. Le sujet précis de l'enquête n'était pas donné afin de ne pas biaiser les entretiens futurs. Nous leur disions seulement, que l'étude concernait la période du post-partum. Toutes ont accepté sans aucune réticence.

L'échantillon ainsi obtenu comprenait 10 femmes âgées de 23 à 32 ans, mariées ou vivant en concubinage, issues de niveaux sociaux économiques variés et résidants dans des zones rurales, semi-urbaines ou urbaines. *(les caractéristiques des participantes sont reprises dans un tableau, annexe 1)*

3. Procédure d'entretien

[15] [16]

3.1. Réalisation du questionnaire-guide :

Nous avons dans un premier temps envoyé un questionnaire-test auprès de 5 femmes de notre entourage par mailing. (*Annexe 2*). Le but était de faire émerger des hypothèses concernant notre sujet de recherche et de pouvoir établir un questionnaire-guide pertinent pour nous aider à réaliser les entretiens.

Le questionnaire (*annexe 3*) a ainsi été établi. Il privilégiait des questions non personnelles dans un premier temps, pour ensuite aboutir aux véritables interrogations concernant le vécu des femmes. Le but était de favoriser l'expression spontanée sans donner l'impression d'une intrusion sur un sujet pouvant être gênant pour les femmes et de pouvoir recueillir un maximum d'informations.

Ce questionnaire nous a servi de trame mais n'a pas forcément été suivi de façon précise et chronologique. Il était là pour nous rappeler les différents items qui devaient être abordés au cours de l'entretien, et non pour nous limiter.

3.2. Déroulement des entretiens :

Les entretiens ont été effectués sur deux périodes. Quatre entretiens ont été réalisés sur une première période allant du 13 au 19 avril 2009 et 5 autres sur une deuxième période allant du 6 au 13 octobre 2009. Ils se sont déroulés pour 8 au domicile de la femme interviewée, et pour 2 à notre domicile. Ils ont duré entre 15 et 20 minutes, sauf l'un d'entre eux qui a été stoppé rapidement quand nous avons compris que la rééducation n'avait pas été faite car non nécessaire. Neuf entretiens ont donc été effectués en totalité, à chaque fois dans une pièce isolée et calme où rien n'est venu perturber le dialogue. Chacun a été enregistré avec un dictaphone.

4. Analyse de contenu

[15] [16] [17]

Pour chaque entretien, l'enregistrement audiophonique a été dans un premier temps retranscrit intégralement par écrit selon les codes de communication en incluant également les rires, hésitations et silences. L'ensemble des entretiens ainsi retranscrit sur un support informatique a permis de constituer le corpus ou verbatim. (*Annexe 4*)

A ce stade, les participantes ont pu relire le texte afin de rectifier d'éventuelles erreurs de compréhension ou le sens qu'elles avaient voulu donner à leur propos. Le verbatim a ensuite été découpé en unités de signification. Il s'agit de l'unité d'analyse qui a servi de référence dans notre travail. Une unité de signification équivaut à un mot ou une expression ou une phrase ou un ensemble de phrases qui recouvre une seule et même idée.

Parmi les unités de signification ainsi obtenues, nous avons isolé celles qui étaient hors-propos, ainsi que celles correspondant à nos interventions pour ne garder que les unités qui allaient servir à notre analyse. (*Annexe 5*)

Ensuite la lecture du premier entretien nous a permis de classer les unités de signification en catégories au fur et à mesure de l'apparition de thèmes. La lecture des entretiens suivants a permis de compléter ces catégories avec les unités de signification les composant en ajoutant de nouveaux thèmes si nécessaire. (*Annexe 6*) Et ceci jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de nouveaux thèmes. Il s'agit d'une analyse thématique.

L'analyse des thèmes ainsi apparus a permis d'obtenir les résultats de notre étude qui ont ensuite été discutés.

PARTIE 2 - RESULTATS

1. Troubles périnéaux

1.1. Incontinence urinaire

Deux femmes expriment spontanément l'existence d'une incontinence urinaire :

/beh oui j'ai eu du mal à me retenir quand j'avais envie de faire pipi, j'ai eu du mal à me retenir/(C,L119)

/Que quand j'avais envie de faire pipi, parce que des fois je sais que je peux me retenir, là je pouvais pas me retenir/(C,L126)

/après l'accouchement, oui./ [fuites urinaires](F,L44)

Deux autres femmes parlent d'une gêne minime :

/la, la première fois que j'ai voulu aller aux toilettes... sinon non/(A,L49)

/non...euh limite mais non/(A,L52)

/oui, non j'ai pas été embêtée de ce point de vue là./ (A,L54)

/non pas spécialement/ [fuites urinaires](B,L42)

/après l'accouchement à tousser éventuellement, éternuer, des petites choses comme ça mais pas plus que ça/(B,L44) /non pas plus que ça/(B,L50)

/mais euh pas plus gênée que ça sinon sur les fuites/(B,L54)

Deux autres enquêtées nient dans un premier temps l'existence d'une incontinence :

/euh non./ (E,L49)

/non pas du tout/ [à propos des fuites urinaires](E,L51)

/un petit peu mais franchement.../(E,L53)

/rien de patho, de pathologique entre guillemets où vraiment on commence à s'inquiéter/(E,L55)

/ça non./C'est vrai que quelques fois en éternuant mais oui bon,/(E,L58)

/mais c'est arrivé très rarement/(E,L59)

/non /enfin plus après on va dire en réfléchissant, plus après./ [incontinence urinaire](H,L61)

/et beh moi voilà, j'avais plus beaucoup de retenue tu vois./ (H,L106)

/quand je rigolais, tu vois ?/(H,L109)

Enfin deux autres femmes n'ont eu aucun problème d'incontinence :

/euh les fuites urinaires pas du tout. Ni avant, ni pendant, ni après./ (G,L74)

/non/ /non jamais/ /jamais eu de problème de fuites urinaires/(I,L37)

1.2. Autres désordres périnéaux

Une des femmes exprime d'autres troubles périnéaux :

/donc oui, voilà. Donc oui j'avais besoin de... et puis bon, puis pour que ça se referme aussi en fait.../(A,L120)

/euh j'avais des pressions en plus, j'avais des pressions à la toux./ (A,L121)

L'enquêtée F présente également une incontinence fécale :

/oui au départ j'arrivais pas à me retenir, enfin pas au niveau selles mais au niveau pets. Je me disais mais c'est pas vrai !/(F,L172)

2. Quelle information sur la rééducation, par qui ?

2.1. Par qui ont été informées les femmes ?

Une partie des femmes a été informée par leur sage-femme lors de la préparation à l'accouchement :

/la sage femme chez laquelle euh je faisais la euh la préparation à l'accouchement/(A,L57)

/en fait faisait la rééducation périnéale. Donc on en a parlé à ce moment-là./(A,L60)

/avant l'accouchement. / [entendu parler de la rééducation](E,L62)

/en fait j'ai vu tout de suite en arrivant, quand j'ai commencé mes euh mes cours d'accouchement/(E,L68)

/oui la sage-femme déjà parce que j'avais fait une préparation/(G,L80)

/elle nous en avait parlé pendant les différentes réunions/(G,L82)

/c'est grâce quand même à la sage-femme parce que j'avais été faire des cours de préparation avant. Je pense que j'aurais pas eu de cours de préparation, ils m'auraient donné l'ordonnance euh fff j'aurais regardé euh fff j'aurais pu la mettre de côté et puis l'oublier/(G,L147)

/et aux préparations à l'accouchement elle te parle tout de suite qu'il y aura des séances de rééducation du périnée./(H,L65)

/ah non je me suis laissé guider par ma sage-femme qui avait fait les séances de préparation à l'accouchement/(H,L74)

/oui la sage-femme nous avait expliqué en quoi consistait la rééducation du périnée avant d'accoucher/(H,L106)

/et après j'avais une très bonne sage-femme qui nous avait fait la préparation à l'accouchement, qui nous en avait déjà parlé avant comme une évidence en fait : « quand on se reverra pour la rééducation »./(I,L42)

Une des femmes, pour des raisons médicales, n'a pas pu effectuer la préparation à l'accouchement :

/autrement au cours d'accouchement elles en ont pas parlé/(C,L142)

/non mais y a un cours que j'ai loupé et si ça se trouve c'était celui-là, parce que c'était le retour de couches que j'ai loupé et le retour à la maison...comme j'avais été hospitalisé bon beh je pouvais pas aller au cours. Donc si ça se trouve c'était peut-être là qu'elle devait en parler/(C,L145)

Des informations ont également été transmises par le biais de l'entourage :

/oui j'ai des copines qui m'en avait parlé/(A,L97)

/donc euh oui par ouïe dire en fait mais sinon euh.../(A,L99)

/c'est euh...en fait quand j'étais enceinte, je travaillais avec une copine, enfin une fille qui avait eu 2 enfants et elle m'avait dit « il faut que tu t'entraînes à te contracter après parce qu'autrement quand tu seras plus vieille euh... tu auras des fuites urinaires »/(C,L138)

/c'est juste que ma copine S... elle m'avait dit « il faut que tu contractes » mais elle m'avait pas dit « j'avais eu des cours », elle m'avait dit « après il faudra que tu recontractes ton périnée parce que euh plus tard autrement t'auras des fuites urinaires »/(C,L260)

/Disons que je m'étais un peu renseignée, enfin j'avais lu des bouquins pendant la grossesse./ (D,L182)

/en plus j'en avais parlé avec mes copines. J'ai une amie, elle a fait les deux et elle m'a dit que c'était mieux manuellement, en fait./ (F,L73)

/oui on m'avait expliqué/ [la rééducation] (F,L95)

/oui c'est mon amie qui m'avait expliqué./ (F,L97)

/beh moi en fait je me suis fiée à ma copine qui avait fait les deux/(F,L147)

/alors le fait d'avoir ma sœur étant sage-femme, j'avais déjà des informations / (H,L64)

Certaines femmes ont été informées de l'existence de la rééducation périnéale lors de la prescription par le gynécologue ou le médecin généraliste :

/C'est vrai que j'ai pas trop capté et puis après euh une fois que j'ai accouché j'ai vu l'ordonnance. J'ai dit beh en fait c'est inclus dans le.../(C,L140)

/donc j'étais suivie par un gynéco pendant ma grossesse/(D,L167)

/Donc quand je suis allée entre 6 et 8 semaines, c'est lui qui m'a dit de commencer les cours du périnée/(D,L171)

/elle m'a dit que, enfin elle m'a envoyée chez une sage-femme sachant qu'elle faisait ça manuellement et qu'elle m'avait expliqué que c'était fort, c'était un petit peu, enfin c'était mieux, plus efficace que mécanique/ [médecin traitant] (F,L64)

/bon y a juste eu le gynécologue quand il m'a vu bon après avoir accouché, qui m'a dit « vous pouvez sortir » et m'a donné l'ordonnance mais bon il m'en a pas plus parlé que ça non plus, quoi./ (G,L143)

/non c'est ma gynéco qui me l'a prescrite./ (H,L99)

2.2. Quelles informations ?

Une partie des femmes avait connaissance de l'existence de 2 types de méthodes :

/elle a dit qu'elle le faisait, elle le faisait manuellement/(A,L65)

/donc euh on était libre de euh enfin de choisir d'aller la voir ou.../(A,L67)

/oui voilà. Elles, elles sont associées en fait. Elle le faisait manuellement et sa collègue le faisait à l'aide d'une sonde./(A,L69)

/non...enfin je savais que ça se faisait soit par une sonde, soit manuellement. Alors après je sais pas s'il y a d'autres techniques euh je connais pas./(A,L76)

/je savais qu'il y avait soit avec sonde soit manuelle./(D,L183)

/beh je sais qu'il y a des méthodes manuelles et des méthodes avec sonde/(I,L41)

D'autres femmes savaient qu'elles voulaient une méthode en particulier.

L'enquêtée B connaissait la rééducation par sonde du fait d'une expérience plus jeune :

/il y a longtemps quand j'étais plus jeune, j'en avais déjà eu à 20 ans/ /mais pour des problèmes d'abdos mal faits/(B,L65)

/donc euh j'avais déjà eu le droit de mettre la sonde.../(B,L69)

/je savais déjà ce que c'était via kiné/(B,L71)

/donc là j'étais jeune/(B,L73)

et elle ne souhaitait pas réitérer l'expérience de la sonde :

/pas spécialement différentes méthodes. beh je connaissais la méthode avec la sonde et elle pratique la méthode manuelle/(B,L81)

/non, je cherchais quelqu'un qui pratiquait la méthode manuelle/(B,L84)

/c'est vrai que je suis tombée par hasard dessus parce que j'en avais pas trouvé au moment d'accoucher et j'ai eu une période un peu difficile après l'accouchement où j'ai été la voir elle et j'ai appris qu'elle faisait la rééducation manuelle/(B,L86)

*/beh je savais ce qu'était la rééducation avec la sonde et euh j'en voulais pas surtout!
(rires)/(B,L110)*

L'enquêtée E n'envisageait pas la rééducation chez un kiné :

/Par contre ce qui m'a rassurée c'est de voir que c'étaient les sages-femmes qui euh, qui en fait pouvait le pratiquer de façon manuelle./(E,L63)

/Et le fait que ça soit une sage-femme qui le pratique/(E,L66)

et a trouvé facilement les informations qu'elle voulait auprès de sa sage-femme, qui plus est, amie :

/il y avait juste une affiche pour la rééducation du périnée : « pour la rééducation du périnée penser à apporter une serviette » (rires) donc je me suis dit « bon, c'est que ça doit pouvoir se faire » (rires)/(E,L71)

/et donc du coup je me suis renseignée auprès de ma copine qui m'a confirmé/ [sa copine sage-femme]/(E,L73)

/oui, oui. C'est vrai que j'ai été bien informée, j'ai été bien briefée (rires) de ce côté-là !/(E,L157)

Lors de l'entretien D, l'enquêtée nous confie qu'elle a eu peu d'informations par son gynécologue qui lui a prescrit la rééducation :

/En fait , je savais pas vraiment quand on pouvait les commencer mais bon quand j'ai été faire mon bilan à 8 semaines après l'accouchement, il m'a dit vous pouvez les commencer maintenant, y a pas de problème/(D,L173)

/C'est vrai que le gynéco lui-même ne me l'a pas vraiment spécifié. Il m'a fait une ordonnance comme quoi j'avais droit à des cours de rééducation du périnée, mais il m'avait pas dit sonde ou manuelle/(D,L187)

La femme de l'entretien G trouve également qu'elle n'a pas été assez guidée :

/plus ou moins/ [explication sur la rééducation] (G,L88)

/donc euh le gynéco disait de toute façon que c'était bien de le faire, surtout pour un premier, surtout si on en veut un 2^{ième} après ou un 3^{ième} /(G,L92)

/et en même temps je savais pas du tout à qui m'adresser pour ça, c'est vrai aussi/(G,L150)

Une autre des femmes remarque aussi qu'elle n'a pas eu d'explication et le choix de la méthode :

/beh moi la gynéco ne m'a pas expliqué qu'il y avait d'autres méthodes./ (H,L171)

/donc elle m'a même pas proposé une technique, elle m'a dit : « à chaque séance, on voit les différentes parties du périnée » tu vois ? enfin on travaille mais elle ne m'a pas parlé de techniques par contre./ (H,L77)

On constate que la femme de l'entretien I même si elle a des connaissances de part son métier :

/de par ma profession, je savais qu'il fallait faire une rééducation périnéale parce que j'avais fait un stage en urologie et que j'avais vu les dégâts que ça pouvait faire/ (I,L40)

s'est laissée guider et n'a pas fait un choix par elle-même :

/en fait la sage-femme qui me suivait était équipée avec une sonde et un appareil, donc j'ai même pas demandé et j'ai fait/ (I,L48)

3. Représentations mentales des femmes avant la rééducation

Même si certaines femmes avaient quelques idées sur ce qui allait se passer :

/Donc je savais qu'il fallait que je travaille de moi-même, /(D,L217)

/Je savais que c'était pas, que c'était manuel./ (E,L108)

/euh je savais... enfin quand on parlait de sonde, je pensais que c'était peut-être aussi un peu de l'électrostimulation en fait pas du tout./ (I,L86)

Aucune des femmes interviewées ne savait vraiment à quoi s'attendre :

/oui sans savoir exactement... en quoi ça consistait/(A,L101)

/pas du tout/ /flou total mais bon/(B,L114)

/ah non mais moi je suis arrivée je ne savais pas/(C,L259)

/comment ça se passerait... beh euh pas, /(D,L216)

/déjà la sonde je ne savais pas ce que c'était, j'avais du mal à imaginer, voilà./ (D,L216)

/mais comment ça allait se faire pas du tout. C'est vrai que je n'avais aucune idée/(D,L218)

/non pas du tout/ [aucune idée de la rééducation](D,L220)

/du tout, euh du tout./ [imaginée la rééducation](E,L108)

/beh fff je savais pas trop en fait,/(G,L90)

/c'est vrai que j'ai été comme ça un peu euh/(G,L93)

/je m'étais pas trop imaginée la chose...enfin c'est-à-dire (rires) je sais pas/(H,L114)

/Et je pensais pas que j'allais avoir un écran et qu'il allait falloir que je fasse les différents exercices./ (I,L87)

Une des femmes avait une image négative de la rééducation mécanique via kiné :

/C'est vrai que pour moi kiné j'avais l'impression que ça allait être un petit peu mécanique avec l'image du kiné, bon on pose les sondes, (rires) on passe au client suivant, bon./ (E,L64)

L'enquêtée F pensait que la rééducation s'adressait plutôt à d'autres populations :
/pas du tout. Après c'est surtout les femmes plus âgées qui peuvent en avoir besoin/(D,L258)

Et cette même femme s'est imaginé des choses désagréables voire douloureuses à partir du témoignage d'une amie et de son appréhension concernant les actes gynécologiques :

/beh euh un peu stressée/ [comment s'était imaginée la rééducation](F,L99)

/et j'ai beaucoup de personnes qui m'ont dit mécanique ça fait mal./(F,L149)

/Alors c'est pour ça que ça m'angoissait de le faire en fait. Ca fait mal, c'est désagréable, tout ça./(F,L150)

/Tout ce qu'est gynéco on n' y va pas.../(F,L164)

4. Vécu de la rééducation

4.1. Ressenti global

Trois femmes ont globalement un bon ressenti de leur expérience :

/euh je l'ai pas mal vécue du tout.../(A,L154)

/mais après bon euh c'est pas j'ai pas mal vécu.../(A,L157)

/très bien./ [vécu de la rééducation actuelle](B,L142)

/euh ça c'est bien passé. / [la rééducation](E,L146)

Quatre autres expriment clairement un sentiment négatif :

/beh quand j'y allais, j'avais pas envie d'y aller !/(C,L205)

/j'ai du mal./ (C,L212)

/Quand j'y allais fffh j'avais pas trop envie d'y aller/(C,L212)

/quelques fois c'est un peu dur (rires)./(D,L296)

/ah oui, j'ai trouvé ça dur. Au début, ffff c'était un peu dur, ouais./ (F,L80)

/ah oui j'aurais laissé tomber (rires)/(F,L112)

/beh j'y allais un peu à contre-cœur mais euh c'était pas mon truc préféré mais bon/(F,L126)

/oui donc c'est un peu difficile/(F,L136)

/Mais bon je le fais un peu à contre-cœur, sur le moment...après c'est fait./ (F,L164)

/oui un peu dur au début,/ [comment ça s'est passé](G,L101)

4.2. Un côté surprenant

Un certain nombre des femmes enquêtées apparaît surpris et étonné de la méthode utilisée. Ce sont celles qui ont effectué la méthode manuelle « connaissance et maîtrise du périnée » :

/euh que c'est très abstrait (rires) parce qu'en fait euh la sage-femme qui me l'a fait nous demandait d'imaginer des euh c'est par image et.../(A,L193)

/sur le départ c'est « oui beh je pense bien... le pont-levis... j'ai pas l'impression que ça travaille... », « si, si ça travaille », « je pense pont-levis, ça travaille en bas » (rires)/(B,L164)

/au départ c'est hallucinant/(B,L166)

/Maintenant après, très surprenant au début euh les images,/(E,L109)

/c'est assez étonnant parce que effectivement de constater que tu penses à une image et que enfin bon y a tes muscles qui se mettent en marche/(E,L115)
/oui ça surprend./ [la méthode](E,L121)
/Et quand on lui a dit beh voilà tu t'imagines des images, pont-levis, bon ça fait très médiéval comme méthode (rires)/ « et ça marche ? », « ça marche, ça fonctionne ! »/(E,L123)
/alors qu'effectivement ça peut surprendre au départ,/ (E,L127)

4.3. Relation de confiance

On remarquera l'importance du côté relationnel, du sentiment de confiance dans le vécu de la rééducation périnéale soulignée par 3 des femmes :

/on n'y connaît rien, c'est l'inconnu, c'est le premier, donc on a besoin d'énormément d'éléments euh pour se rassurer déjà (rires)/(D,L200)
/il faut faire confiance./ (E,L127)
/j'avais confiance parce que je l'avais vue pendant 10 séances avec d'autres mamans,/(G,L91)
/En plus je la connaissais la sage-femme, c'était elle qui m'avait fait toutes mes séances de préparation à l'accouchement/(H,L116)
/Parce qu'en plus j'emmène l... Elle a, comme elle m'a suivie depuis le départ on a une relation sympa/(H,L133)
/j'y vais, que c'est sympa, /(H,L142)
/Mais après par contre la sage-femme ça c'est bien passé, /(H,L173)
/Alors moi ça c'est toujours bien passé, j'y vais avec plaisir parce que en plus moi je pense que je suis très relationnelle et si ça se passe bien avec la personne, ça va aller/(H,L176)
/oui beh je la connaissais bien parce qu'elle m'avait suivie avant, donc euh la sage-femme j'avais un bon contact./ (I,L99)

4.4. Le contrôle de son corps

Les femmes constatent que le fait de vouloir contrôler leur corps ne les aide pas forcément et qu'il faut apprendre à le connaître petit à petit :

/et de surtout pas vouloir... de pas vouloir contrôler euh ce muscle parce qu'il faut vraiment du temps pour le sentir, vraiment au bout de quelques séances et encore très très léger, qu'on peut ressentir ce muscle-là./ (A,L196)

/donc il faut vraiment euh, euh faire abstraction et puis voir les images qu'on nous propose sans chercher, parce qu'en fait à chaque fois qu'on cherchait à contracter beh là ça fonctionne pas en fait. On contracte pas les bons muscles/ (A,L198)

/C'est tellement ténu que/ (A,L201)

/mais on contrôle rien : « vous contractez en même temps que la sonde »... « ouais » (rires) c'est pas très/ (B,L136)

4.5. Sentiment de pudeur, rapport au corps

Le rapport que les femmes ont avec leur corps interfère avec leur vécu :

/bon ya rien de très très agréable/ /en plus c'est souvent au moment du retour de couches donc euh c'est pas très euh c'est pas très agréable/ (A,L155)

/ah pas du tout euh pas du tout qu'elle allait me mettre ses doigts, pas du tout./ /Parce que moi je suis euh, je euh, qu'on m'ausculte le reste du corps mais les fesses je suis vachement gênée quoi/ (C,L164)

/ou vraiment euh après si il y en a qui n'aiment pas forcément la position gynéco, qu'elles trouvent ça un peu, qui sont un peu pudiques, ou gênées euh bon/ (D,L297)

/mais elle te l'explique pas en te disant « est-ce que vous êtes gênée, est-ce que vous vous sentez bien dans votre corps ? », ça non./ (H,L178)

En particulier, au cours de l'entretien C, l'enquêtée nous délivre son ressenti. On s'aperçoit que la difficulté dans son cas a été de se retrouver nue devant une autre femme :

/parce que surtout en plus que c'était une femme et moi mon médecin c'est un homme et moi je veux être touchée que par des hommes donc euh/ (C,L168)

/à la maternité c'était que des femmes, les sages-femmes et tout et la kiné beh c'était une femme et ça doit être souvent des femmes qui doivent faire ça./ (C,L171)

*/parce que je savais qu'il fallait que je me déshabille. C'était surtout ça. Ce qui me gênait c'était vraiment euh le fait de se déshabiller quoi. Bon après c'est personnel, moi je suis comme ça j'aime pas. Pourtant j'aime bien être toute nue chez moi, tout ça mais devant une autre femme/(C,L207)
/... oui ça me bloquait./(C,L214)*

Cependant la plupart des femmes a été rassurée et mise en confiance par l'attitude respectueuse de la sage-femme :

/mais elle l'a fait très bien. Elle a été très correcte, il y avait une serviette sur moi quand même, elle regardait pas. Non non elle a été correcte./(C,L174)

/Et puis le truc en lui-même c'est pas euh je veux dire c'est pas gênant, quoi./(D,L281)

/c'est pas non plus...non c'est franchement, c'est pas quelque chose de/(D,L285)

/donc c'est vraiment pas, non, non./(D,L291)

/Non c'est vrai qu'elle met la sonde à chaque fois, mais c'est pas très gros donc c'est pas gênant et puis à ce stade-là je dirais que le col il est pas encore remis totalement, donc c'est encore assez large. Donc c'est pas gênant, /(D,L307)

/Après la sage-femme est très délicate./(H,L189)

/bien, je pensais être gênée au départ, qu'on me mette une sonde, qu'on me laisse dans la position pendant 10 min, 20 min, ½ heure... mais en fait pas du tout./(I,L90)

/La sage-femme fait ça bien, elle pose la sonde, après elle a la délicatesse de te couvrir, donc ça c'est quelque chose d'important./(I,L91)

4.6. Vécu douloureux

On s'aperçoit que malgré une appréhension de certaines, les femmes n'ont pas un vécu douloureux de la rééducation périnéale :

/ce qui est embêtant c'est quand il faut y aller, une fois qu'on y est, ça fait pas mal, /(D,L283)

/oh non, non !/ c'est vrai que ça fait pas mal, /(D,L289)

/Oui, non en tout cas c'est vraiment pas quelque chose de douloureux /(D,L296)

/J'avais un peu peur d'avoir mal à chaque fois pour mettre la sonde, donc j'étais pas mal crispée mais sinon, non, voilà, quoi./(G,L124)

4.7. Notion de contrainte

Une femme semble trouver la durée courte et non contraignante :

/ça dure pas longtemps en plus. C'est ¼ d'heure, 20 min./ (D,L284)

/oui voilà c'est ça, c'est le coup d'y aller, puis voilà c'est tout en fait/ (D,L287)

Par contre d'autres ont trouvé plus compliqué de concilier avec leurs activités quotidiennes, les séances de rééducation :

/non... j'étais contente que ça finisse ; au bout des dix il était temps./ (A,L159)

/donc je trouvais que ça traînait en longueur mais euh j'étais contente que ça se termine/ (A,L164)

/Ca par contre le soir, après une journée à l'école... (rires) un petit peu difficile/ (E,L150)

/Après c'est toujours contraignant parce que quand on est une jeune maman, il faut lever son bébé de la sieste pour y aller et je pense que c'est ça qui est le plus embêtant, c'est plus de programmer sa journée en fonction du rendez-vous./ (I,L100)

4.8. Manque d'accompagnement, frustration

Certaines femmes n'ont pas compris les exercices du premier coup et se sont senties frustrées de ne pas y arriver. Elles ont eu l'impression de ne pas avoir les clés pour effectuer correctement les exercices :

/Entre, beh oui, c'est vrai que au début elle expliquait pas trop. Elle m'a pas trop bien expliqué./ (C,L222)

/En fait, parce que moi je contractais les abdos euh en fait je pensais que quand on contracte un muscle il est toujours contracté alors que pour le périnée il fallait tout le temps le recontracter. C'est ça que j'ai pas, et au début elle m'expliquait pas et moi je contractais et puis j'attendais. Forcément le truc il descendait et puis elle me dit « recontractez » mais au bout de 2 ou 3 séances et je dis « beh j'avais pas compris moi ! ». Il faut toujours le recontracter. Mais ça elle m'avait pas bien expliqué./ (C,L223)

/beh parce que j'avais du mal à le faire, en fait, enfin les exercices qu'elle me donnait. /Je crois que j'étais un peu stressée et que je contractais tout l'ensemble./ (F,L129)

/Et à chaque fois elle me disait « non c'est pas ça » et du coup ça me donnait une frustration un peu, enfin.../ (F,L131)

/oui je n'arrivais pas à faire ce qu'elle me disait/ (F,L134)

/j'ai trouvé qu'au démarrage j'avais un peu du mal à serrer au niveau de la sonde./ /Et puis après non ça va./ (G,L102)

et évaluer leurs progrès :

/Mais je pensais avoir concrètement je sais pas un chiffre par exemple pour me dire j'étais là à la base et maintenant je suis rendue là. Voilà pour vraiment voir son évolution, parce qu'on le sent oui et non. C'est vrai que quand on le travaille on le sent mais après à quel degré, on peut pas savoir par soi-même quoi./ (D,L224)

/Parce que c'est vrai qu'après on est tout seul dans la salle, on peut faire tout ce qu'on veut./ (D,L270)

/oui, mais j'aurais bien voulu essayer les deux en fait. Ce que j'ai trouvé dommage, c'est qu'elle m'a pas mis la sonde au début pour voir jusqu'où je pouvais aller et puis à la fin ce que j'avais fait comme effort quoi./ (F,L83)

4.9. Sentiment d'obligation

On constate au cours de plusieurs des entretiens que les femmes ont vécu cette rééducation comme une obligation et non un choix :

/beh je l'ai faite parce que, enfin je pense que si on m'avait donné une ordonnance c'est que tout le monde doit le faire/ (C,L181)

/voilà c'est tout il faut le faire/ (C,L202)

/et de toute façon il faut le faire, que ce soit elle ou une autre/ (C,L243)

/beh il faut la faire, ça c'est sûr, c'est essentiel./ (D,L262)

/Mais voilà, donc il faut vraiment le faire et prendre ça sérieusement./ (D,L280)

/et puis de toute façon il faut le faire. / (D,L309)

/Moi je dis qu'après il faut prendre sur soi aussi./ (D,L310)

/oui j'y allais pas par... j'y allais/ (F,L103)

/oui c'est ça par obligation/ (F,L105)

/oh non, non. / [elle n'y va pas comme une obligation] (H,L132)

/beh déjà ma sœur aussi m'en avait parlé et m'avait dit « il faut que tu le fasses »/ (H,L138)

/donc elle m'avait dit « tu ne te poses pas de questions, tu la fais » / (H,L140)

/Mais en plus, elle ne te dit pas « est-ce que ça te gêne et tout », c'est obligatoire. Tu as ce sentiment que c'est obligatoire./ (H,L174)

/non elle te dit que c'est obligatoire : « vu le périnée que vous avez, il va falloir faire les 10 séances ! »/(H,L180)

/et ma sœur a eu le même discours, ma sœur qui est sage-femme./ (H,L183)

/ah mais oui ! Ah c'est sûr que à chaque fois j'ai eu un discours ; ma sœur m'a dit « si tu veux pas être comme maman, tu y vas ! »/(H,L187)

/et la gynéco c'était le même discours./ (H,L188)

/Mais moi j'y suis allée en me disant il faut que je le fasse de toute façon./ (H,L189)

4.10. Un automatisme

Deux des femmes suggèrent l'idée que ces exercices deviennent automatiques :

/oui il faudrait se le dire, il faudrait le faire pour que ça devienne un automatisme, voilà./ (D,L252)

/Et qu'on se rend compte très vite qu'on enclenche un petit peu des réflexes, quoi. Effectivement image et c'est un peu comme Pavlof après, tu associes l'image et le corps réagit tout de suite et que ça fonctionne./ (E,L128)

/En fait je pense que ça doit devenir un automatisme./ (E,L143)

5. Motivations et bénéfices ressentis

5.1. Motivations

La majorité des femmes craint les conséquences futures de l'absence de rééducation :

/elle me disait qu'à terme, donc beaucoup plus tard en fait, ça peut provoquer des descentes d'organes/(A,L145)

/pour qu'il y ait pas de séquelles ensuite euh pour je sais pas euh pour plus tard quoi.../(A,L205)

/je pense, et puis oui c'est pour la suite. Moi j'ai pas envie que si j'ai envie d'aller aux toilettes, j'ai pas envie que j'en ai partout dans mon slip.../(C,L184)

/oui par contre oui. Enfin je pense que j'en avais besoin./ (D,L210)

/oui j'ai pris ça en considération, si c'est pour avoir des fuites après à 40 ans, bon/(D,L312)

/J'ai pas envie voilà de, ou même des descentes d'organes aussi, ça peut avoir des conséquences aussi là-dessus/(D,L316)

/mais bon en même temps je savais que c'était important, que c'était très important./ (E,L151)

/Bon pour l'avenir, on peut s'en mordre les doigts euh (rires) quelques années plus tard, donc bon./ (E,L152)

/par rapport au risque d'incontinence, tout ce qu'on peut entendre/(E,L155)

/ah oui, oui. j'ai pas envie d'avoir de fuites urinaires./ (F,L163)

/oui c'est pour après/(G,L129)

/que beh c'est très utile pour le futur après./ (H,L142)

/Et que c'est important de le faire pour éviter les problèmes dans le futur./ (I,L121)

Les enquêtées C et D évoquent également une motivation individuelle :

/Mais bon je me dis c'est pour mon bien, si je le fais./ (C,L214)

/et puis après pour moi aussi, après c'est un confort./ (D,L315)

Deux des femmes se réfèrent à l'expérience de la génération précédente :

/c'est vrai que j'entends mes tantes qui ont des problèmes, c'est vrai que c'était à une époque où c'était pas autant pris en compte et résultat voilà !/(D,L319)

/oui le post-partum il n'était pas pris en considération comme maintenant./ (D,L329)

/parce que euh...parce que du genre ma mère qui ne l'a pas fait a des problèmes/(H,L139)

/Je vois ma mère qui a des petits problèmes et tout, elle aurait fait la rééducation il y a 20 ans.../(H,L1443)

On notera dans l'entretien D l'apparition d'un argument économique :

/oui, surtout que c'est remboursé en plus par la sécu, donc, bon/(G,L127)

5.2. Connaissance de son corps

Il apparaît clairement au travers du témoignage des 2 premières enquêtées que la rééducation périnéale leur a apporté une connaissance de leur corps qu'elles n'avaient pas auparavant :

/ah oui/ /oui, oui c'est ça/ [conscience du périnée]/(A,L182)

/beh je pense à retrouver son...son corps quoi/(A,L204)

/on a vraiment travaillé... même sur la connaissance de mon corps/(B,L125)

/même avec la rééducation que j'avais eue avant finalement je n'avais pas conscience de toutes ces parties du périnée qu'on pouvait détailler, qu'on pouvait travailler séparément/(B,L130)

/on arrive à mettre en lien au bout d'un moment : « ah oui ça y est je sens ce qui travaille ! donc ça va ok, ça se relie, c'est bon ça marche »/(B,L170)

5.3. Désordres périnéaux

Des modifications sont constatées par les femmes tant sur l'amélioration de la continence :

/euh d'être moins gênée effectivement au niveau des fuites entre guillemets/(B,L119)

/oui, oui / /autant pour aller uriner que pour aller à la selle/(B,L123)

/concrètement oui. Je voyais qu'au début à la première et la dernière séance il y avait quand même une différence./ (C,L221)

/oui déjà je sentais que j'avais au niveau des fuites un maintien, ça je le sentais au fur et à mesure./ (D,L223)

/oui par contre, oui après oui, au niveau des fuites, quand je toussais ou euh quand je sautais j'avais euh, enfin là maintenant c'est bon./ (D,L229)

/mais bon après avec la rééducation du périnée c'est rétabli/(D,L162)

/bon euh voilà (rires) est-ce que c'est vraiment efficace ? et effectivement on voit rapidement les progrès, c'est euh/(E,L110)

/beh un truc tout bête, en fait, beh le test du stop-pipi (rires) et effectivement quand elle m'a demandé si ça marchait j'ai dit « non, j'ai pas essayé » et effectivement j'ai dit « ah oui ça fonctionne pas comme avant » (rires)/(E,L112)

/et après quelques séances j'ai senti qu'il y avait de l'amélioration et euh on sent que/(E,L114)

/oui enfin je voyais bien qu'il y avait de l'amélioration mais euh de là/(F,L90)

/oui, oui quand même. Ah si j'ai senti. Heureusement !/(F,L92)

/oui/[à propos d'une amélioration sur l'incontinence](F,L167)

/ah beh je peux plus me retenir qu'après l'accouchement, c'est sûr. même au niveau anal, je me suis inquiétée au départ je me souviens/(F,L169)

que sur la conscience, la sensation de retrouver un périnée musclé :

/, que le euh, que le corps reprenne, le périnée reprenne sa forme initiale quoi/(A,L204)

/et puis remuscler tout ce qui avait été détendu par la grossesse/(B,L120)

/oui, oui. Après l'accouchement c'était une catastrophe. Il y avait bien un relâchement du périnée, tu vois. Donc j'ai nettement senti l'amélioration au fur et à mesure des séances. Mais il m'en reste en plus./(H,L193)

/après je remarquais dans les exercices que je les faisais mieux mais c'étaient les exercices qui me montraient qu'il était un peu fatigué, et qu'il progressait./(I,L107)

/Et en plus on avait bien avancé, et j'avais bien récupéré./(I,L82)

Une seule femme a évoqué spontanément le changement éventuel lors des rapports sexuels avec son compagnon :

/non/ /non, même intime, non./[à propos d'un changement sur son quotidien](C,L191)

/enfin, fffh, non. Non je vois pas, peut-être que lui il a ressenti quelque chose je sais pas... mais il m'en a pas parlé en tout cas. Mmmh, en même temps je lui ai jamais posé la question, mais bon... je pourrais lui demander mais non ça n'a rien changé./(C,L193)

Il apparaît que toutes les femmes n'ont pas ressenti de bénéfices, en effet on s'aperçoit que 2 d'entre elles n'ont pas constaté de changement :

/je me suis demandée si c'était vraiment utile au début de la faire ou pas/(G,L117)

/et euh et j'ai pas réellement senti à ce niveau-là de changement./(G,L118)

/étant donné que j'étais pas du tout gênée avant la rééducation, j'avais pas de problème urinaire ou sur le plan sexuel, j'avais pas de souci. J'ai pas remarqué/(I,L105)

6. Rôle du médecin généraliste

6.1. Réel

Pour une partie des femmes le médecin généraliste n'est intervenu à aucun moment dans la détection d'éventuels désordres périnéaux du post-partum ou dans la prescription de la rééducation périnéale. L'une d'elles a changé de médecin traitant à cette période :

*/jamais./ /jamais. Mais en même temps j'ai changé de médecin généraliste juste au moment/(A,L85)
/donc euh mais non. Que ce soit l'un ou l'autre, ils ne m'en ont jamais parlé./ [le généraliste et le gynécologue](A,L88)*

D'autres ont fait le choix de voir leur gynécologue :

/j'avais pas été le voir du coup, j'avais été voir celui qui m'avait suivie pendant la grossesse/ [elle n'a pas été voir son médecin généraliste](D,L190)

/non du tout en fait, je n'ai quasiment pas vu mon médecin généraliste pendant ma grossesse./ (E,L77)

/Euh j'ai vu mon gynéco régulièrement./ (E,L78)

/non du tout/ [est-ce que son médecin généraliste lui en a parlé](G,L132)

/Mais mon médecin généraliste ne m'a pas touché du tout un mot à ce niveau-là./ (G,L141)

/c'est vrai que moi j'avais un rendez-vous obligatoire chez le gynéco pas chez le médecin, tu vois ? le médecin moi ne m'a pas revue depuis que j'ai accouché./ (H,L147)

Pour l'autre partie des enquêtées le médecin généraliste est intervenu principalement pour prescrire la rééducation mais sans se soucier systématiquement de l'existence de troubles périnéaux :

/c'est lui qui me l'a prescrite/ [le médecin généraliste](B,L92)

/oui d'office de toute façon, sans savoir si il y avait des fuites vraiment/ (B,L94)

/pour lui à partir du moment où il y a grossesse ça appuie forcément donc euh/ (B,L96)

/je savais qu'il fallait que ce soit mon généraliste qui me le prescrive de toute façon/ (B,L104)

/là quand j'y suis allée pour la contraception, après la grossesse, il m'a demandé oui, si j'avais fait la rééducation et si j'avais des soucis./ [le médecin généraliste](C,L151)

/et euh en fait c'est mon médecin traitant qui m'a dit qu'à 6 semaines, c'est à 6 semaines ? que je devais aller faire des cours du périnée. Elle avait regardé en fait./ (F,L55)

/oui, elle m'avait examinée, et elle m'a dit qu'il y avait du travail à faire. Elle m'a envoyée chez une sage-femme./(F,L60)

/euh non en plus je me trouve bien avec mon médecin traitant/(F,L71)

/ah non, non./ [est-ce que le médecin généraliste a abordé le sujet de l'incontinence](F,L176)

/oui de me guider là où je devais aller et puis voilà/ [rôle de son médecin généraliste](F,L185)

/mais moi c'est mon médecin généraliste qui m'a suivie pendant ma grossesse en fait/(H,L84)

/Mais il m'en avait parlé et de toute façon je n'avais pas de fuites urinaires avant l'accouchement./(H,L93)

/beh il m'avait dit beh « vous aurez sûrement besoin de la rééducation du périnée »/(H,L96)

6.2. Envisagé

Les femmes qui n'ont pas bénéficié de l'intervention de leur médecin généraliste considèrent que ce rôle aurait pu leur être attribué. Il apparaît des nuances devant l'opportunité de ce rôle, pour certaines il est possible :

/pourquoi pas, oui/ [intervention possible du généraliste](A,L90)

/euh j'en ai pas eu besoin mais euh s'il m'en avait parlé ça m'aurait pas gênée/(A,L94)

/oh je pense/ [opportunité d'une intervention du médecin généraliste](D,L194)

/oh beh oui, c'est bien de mettre au courant./(D,L196)

/Bon moi je savais parce que je m'étais renseignée par moi-même./(D,L197)

/Mais pour des personnes qui ne savent pas trop, c'est quand même important./(D,L197)

/euh si un généraliste est habitué à suivre des femmes pendant la grossesse oui.../(I,L60)

Une autre exprime une réelle confiance dans son médecin traitant :

/Oui, oui franchement parce que c'est quelqu'un de jeune, qui a des jeunes enfants, qui a un mari gynécologue, en plus donc je pense qui est sensibilisée./(E,L86)

/Et du coup même pour le bébé maintenant je ne vais pas voir de pédiatre, je lui fait entièrement confiance parce que je pense qu'elle est compétente/(E,L91)

/Donc je lui fais une entière confiance./(E,L95)

/Donc je pense que oui effectivement, que si il y avait un souci, déjà oui elle poserait la question et je pense que si j'avais un souci, je pense qu'elle me répondrait sans problème/(E,L96)

La femme de l'entretien G, quant à elle, énonce clairement que le médecin généraliste est le mieux placé à son avis pour cette intervention :

/ah beh surtout un médecin généraliste parce qu'en plus c'est le médecin de famille, donc qui nous suit pour tous les jours/(G,L134)

/donc il peut se permettre je pense de nous dire différentes choses par rapport à un médecin qu'on va voir que de temps en temps, un spécialiste/(G,L137)

/oui je le prendrais je pense même mieux./(G,L140)

Au cours de l'entretien I, l'enquêtée aborde deux difficultés. Elle évoque d'abord le fait de subir un examen gynécologique répété :

/après euh par expérience les femmes elles vont beaucoup chez le gynéco, donc c'est lui qui en parle. Et le gynéco c'est vraiment... enfin moi j'ai vu le gynéco parce que euh il faut le voir après la grossesse/(I,L61)

/Je pense que c'est le boulot du généraliste, oui si il suit mais dans ce cas-là il faut aussi qu'il fasse le testing/(I,L64)

/et moi j'aimerais pas me laisser faire le testing et par le gynéco et par le généraliste et par la sage-femme ? ça fait beaucoup de monde à examiner.../(I,L67)

Elle évoque également l'inadéquation entre l'offre et la demande concernant la disponibilité des rééducateurs et les différentes méthodes :

/Mais le problème aussi de proposer les différentes méthodes, c'est que déjà en île de France de trouver quelqu'un pour faire la rééducation c'est déjà une vraie galère, donc trouver en plus une méthode particulière/(I,L74)

PARTIE 3 - DISCUSSION

1. Discussion de la méthode

1.1. Choix de la méthode

Au cours de nos recherches bibliographiques, nous avons interrogé différentes bases de données médicales et sociologiques (pubmed, eric, persée) et consulté les référentiels de médecine générale en utilisant des mots clés afin de faire un état des lieux. Celui-ci a permis de constater que notre sujet n'avait pas encore été abordé sous cet angle des représentations mentales et du vécu.

Partant de ce fait, la méthode qualitative, qui n'a pas d'exigence de représentativité et où seule compte la plus grande variété d'idées recueillies, était donc la plus adaptée à notre type de recherche. Il nous faut rappeler, même si des hypothèses ont été formulées initialement, qu'il s'agit d'un travail qui reste exploratoire, visant à ouvrir des pistes de réflexions pour d'autres études.

1.2. Choix de l'entretien semi-dirigé

[16]

Le choix de l'entretien s'est imposé à nous de part le libellé même de notre étude. En effet le sujet abordé touchant vraiment à l'intimité de la femme, il nous semblait important de créer un dialogue confidentiel, un lieu de parole où l'enquêtée se sentirait en confiance et pourrait nous livrer des informations et des réflexions riches et nuancées. L'entretien nous paraissait le plus approprié pour faire apparaître les représentations mentales et le vécu propre de chaque femme.

Il faut envisager que dans ce type d'entretien les deux acteurs ou en l'occurrence les deux actrices interagissent, les caractéristiques personnelles, sociales et professionnelles de chacune modifiant les informations recueillies. Certes l'entretien est semi-directif afin de garder un fil conducteur, mais il laisse une libre part à l'enquêtée qui va construire l'information. Il y a donc une subjectivité qu'il faut prendre en compte. L'enquêteur reste tributaire de l'information que voudra bien lui délivrer l'enquêtée.

Nous avons ainsi constaté que la présence du dictaphone qui nous a permis d'enregistrer et de retranscrire fidèlement les propos des entretiens a parfois été vécue comme la présence d'un tiers. Et plus d'une des femmes interviewées nous l'a fait remarquer et a prolongé la discussion après l'arrêt de l'appareil nous offrant une parole beaucoup plus libre.

Il nous faut bien entendu admettre que ces techniques relèvent du domaine de la recherche qualitative et que nous n'y étions pas familières. Un opérateur entraîné aurait certainement pu retirer des informations au cours de ces entretiens de façon plus pertinente et plus appropriée.

Toutefois cela reste un exercice très intéressant car transposable à un entretien entre un praticien de médecine générale et son patient avec toutes les techniques de communication que cela suggère. Et cet aspect, en rapport avec notre activité future, a forcément renforcé notre choix d'utiliser cette méthode particulière dans le cadre de notre recherche en médecine générale.

1.3. Méthode d'analyse

[16] [17]

Concernant l'analyse de contenu, notre choix de méthode a permis de faire apparaître des thèmes en découpant transversalement d'un entretien à l'autre ce qui correspondait à chaque thème. Ce type d'analyse thématique, en opposition avec l'analyse par entretien, permet la mise en évidence des systèmes de représentations et de pratiques. En contrepartie, nous perdons la singularité du discours individuel, ce qui nous a parfois frustré car chaque femme avait son histoire qui donnait une cohérence propre à son discours. Cependant, comme l'ont fait remarquer Blanchet, professeur de psychologie, et Gotmann, sociologue, dans leur ouvrage « *l'enquête et ses méthodes* », il n'y a parfois qu'une différence de degré entre les deux méthodes.

1.4. Biais de recrutement des participantes

[16]

La population étudiée a été définie et limitée clairement par le sujet étudié. L'échantillon ne pouvait pas être représentatif puisqu'il ne s'agissait pas d'une étude quantitative et que le nombre de femmes était réduit, mais il a pu être diversifié.

Nous avons eu accès aux interviewées indirectement, et cela a été de nouveau induit par notre sujet. Il existe des modes d'accès directs plus neutres quand les populations étudiées sont répertoriées sur des listes. Là, l'enquêteur rentre en contact avec les enquêtés lui-même. Dans notre cas, nous avons utilisé un mode indirect par l'entremise d'intermédiaires personnels qui ont ciblé les personnes répondant aux critères de notre recherche. La demande était moins neutre mais a certainement favorisé l'acceptation.

Concernant le lieu et l'horaire de l'entretien, une certaine liberté a été accordée aux interviewées en tenant compte de leur bébé et de l'organisation nécessaire pour se rendre disponible entre 30 minutes et 1 heure maximum. Deux des femmes ont choisi de venir à notre domicile mais toutes les autres ont préféré que l'entretien se déroule chez elles.

2. Discussion des résultats

Cette partie a pour but de discuter d'une part les résultats qui portent sur les hypothèses formulées dans notre projet de recherche et d'autre part les éléments « inattendus » apparus dans l'étude qui donneront un relief différent à ces hypothèses. La littérature actuelle nous permettra d'éclairer notre propos.

2.1. Représentations mentales

Tel que nous l'avions supposé, nous avons constaté qu'à l'unanimité les femmes disent ne pas avoir imaginé la rééducation. Nous pourrions en discuter les probables raisons. Comme l'a soulevé l'une des femmes en notifiant sa réticence à « *Tout ce qu'est gynéco* »(F,L164), il semble bien que la zone périnéale reste secrète, cachée, parfois tabou ce qui empêche ces femmes de se représenter le périnée et ses possibles rôles. « *j'avais du mal à imaginer, voilà* » (D,L216) « *je m'étais pas trop imaginée la chose...* »(H,L114)

Plusieurs travaux ont envisagé cet aspect. Le docteur Mason, en Grande-Bretagne, dans deux études qualitatives abordant l'incontinence urinaire du post-partum, a montré que les femmes avaient une réticence à parler spontanément d'une symptomatologie périnéale. Elle a démontré que les femmes mettaient en place des stratégies personnelles pour pallier au problème, ne recouraient pas spontanément à un professionnel de santé et même dissimulaient cet état à leur entourage.[9] [10]

Une sage-femme de Tours dans son mémoire de fin d'études a retracé l'histoire de la rééducation périnéale, et de la progression des savoirs avant d'envisager les bénéfices secondaires de la rééducation sur la connaissance et la maîtrise des femmes de leur périnée. Elle a mis clairement en évidence le côté mystérieux et caché attribué à cette zone périnéale à la fois source de plaisir et d'enfantement, que les jeunes primipares découvraient et « regardaient » à l'occasion de leur première grossesse.[18]

On entrevoit alors que cette absence de représentation serait liée à une incapacité d'imaginer une zone souvent méconnue et parfois cachée par une éducation et une culture héritées de nos racines judéo-chrétiennes.

2.2. Vécu de la rééducation

D'une façon générale les femmes ont eu pour moitié un ressenti négatif de la rééducation, alors que l'autre partie a admis que cela c'était bien déroulé. Ce vécu a été modulé comme nous l'avions supposé par l'information reçue, l'existence de troubles périnéaux, la technique utilisée et l'accompagnement par un professionnel. Nous allons essayer d'en discuter les raisons.

2.2.1. Impact de l'information préalable

Nous nous sommes aperçus que d'une part l'information était délivrée principalement par les sages-femmes et en particulier lors des cours de préparations à l'accouchement. Il a déjà été démontré que c'était un moment propice. Le docteur Mason, dans une étude qualitative anglo-saxonne, a interviewé 42 femmes à propos des informations et de l'enseignement, concernant la rééducation périnéale, qu'elles avaient reçues pendant la grossesse ou après l'accouchement. Celles qui ont effectué les cours de préparation ont émis une opinion très favorable sur la qualité de l'information et sur le moment où elles l'avaient reçue. Contrairement à ce qui a pu se passer lors des suites de couches où l'information était noyée parmi d'autres et qu'elle prenait souvent la forme d'une seule ordonnance ou d'un prospectus abandonné dans la chambre.[5] Une de nos enquêtées l'a d'ailleurs fait remarquer « *bon y a juste eu le gynécologue quand il m'a vu bon après avoir accouché, qui m'a dit « vous pouvez sortir » et m'a donné l'ordonnance mais bon il m'en a pas plus parlé que ça non plus, quoi.* » (G,L143)

D'autre part il semble que cette information reste surtout limitée à l'existence de la rééducation. Aucune des femmes ne s'est vue présenter les différentes techniques avec leurs avantages et leurs inconvénients par un professionnel de santé. Elles n'ont donc pas eu l'impression d'avoir le choix. Certaines savaient ce qu'elles ne voulaient pas, certaines

auraient aimé qu'on leur propose plusieurs techniques. A fortiori, on ne leur a pas présenté d'autre bénéfice de la rééducation que celui de la correction et de la prévention de l'incontinence urinaire. Finalement, nous pourrions dire que la rééducation a été présentée comme un acte technique visant à corriger et/ou à prévenir une pathologie organique. Personne ne leur a laissé entrevoir l'impact de la rééducation sur la connaissance de leur périnée, sur leur vie sexuelle... Les versants émotionnel et psychologique n'ont pas été pris en compte. Il n'y a pas eu vraiment d'échange. Personne ne s'est posé de questions telles que : comment la femme perçoit son périnée, comment vit-elle habituellement l'examen gynécologique, quels sont les éventuels traumatismes psychologiques en rapport avec l'accouchement qui peuvent interférer avec le vécu de la rééducation... ?

2.2.2. Impact de l'existence de troubles périnéaux

Parmi les femmes que nous avons interviewées, deux seulement ont exprimé des désordres périnéaux qui les avaient vraiment gênés. Les autres ont minimisé l'existence de tels troubles voire les ont niés. Nous avons retrouvé ces comportements dans une des études du docteur Mason déjà citée auparavant.[9] Ceci est à confronter au fait que malgré cela, la peur de développer une incontinence future a été la motivation principale de toutes les femmes de notre enquête : « *par rapport au risque d'incontinence, tout ce qu'on peut entendre* »(E,L155). Même l'une d'entre elles qui n'a présenté aucune gêne : « *euh les fuites urinaires pas du tout. Ni avant, ni pendant, ni après.* » (G,L74) et qui a évoqué à un moment l'intérêt réel pour elle de la rééducation : « *je me suis demandée si c'était vraiment utile au début de la faire ou pas* »(G,L117) a exprimé ensuite cette crainte pour l'avenir : « *oui c'est pour après...* »(G,L129).

De nombreuses représentations négatives en rapport avec l'incontinence étaient présentes dans l'esprit de ces femmes et ont interféré avec leur vécu de la rééducation. Certaines ont même fait référence aux générations précédentes « *parce que euh...parce que du genre ma mère qui ne l'a pas fait a des problèmes* » (H,L139) ou encore « *pas du tout. Après c'est surtout les femmes plus âgées qui peuvent en avoir besoin* »(D,L258) Il n'est pas illégitime d'entrevoir derrière cette association que font les femmes entre les problèmes d'incontinence et le vieillissement, une peur de vieillir et de ressembler à ces images

véhiculées par les médias. Ces images de femmes d'âge mûr des spots publicitaires pour protections contre les fuites urinaires, à qui il semble « normal » d'être incontinente et de porter des protections.

Il semblerait que l'existence d'une incontinence urinaire au moment de la rééducation et surtout celle supposée inéluctable lors du vieillissement soient délétères sur le vécu de la rééducation.

2.2.3. Impact de la technique utilisée

Nos entretiens ont mis en évidence des ressentis propres à chaque technique de rééducation utilisée. Tantôt il s'agissait d'une angoisse avant la séance pour deux des femmes, ayant utilisé la technique avec sonde, qui appréhendaient l'utilisation de la sonde et d'éventuelles douleurs. Tantôt surgissaient d'autres sentiments tels que la surprise et l'étonnement face à une méthode manuelle qui leur demandait de se représenter des images abstraites pour contracter certaines zones précises de leur périnée (« Connaissance et Maîtrise du Périnée »). Cette deuxième méthode induisait la présence permanente du rééducateur lors des séances alors que la première méthode laissait au contraire la patiente seule.

Notre travail a montré que les femmes étaient très sensibles à l'accompagnement par la personne qui effectuait la rééducation. D'une part lorsqu'elles connaissaient déjà la sage-femme, côtoyée lors de la préparation à l'accouchement, elles se sentaient de fait en confiance, plus à l'aise dans leur comportement et pour poser d'éventuelles questions. D'autre part la présence du rééducateur permettait une meilleure compréhension des consignes et un contrôle de leur bonne réalisation. Certaines ont vécu un sentiment de frustration et d'incompréhension lorsqu'elles se sont retrouvées seules avec la sonde et l'écran, n'ayant pas les moyens de savoir si ce qu'elles faisaient était correct ou le ressentant comme tel, et parfois n'ont pas effectué correctement les consignes. Le fait de pouvoir évaluer leurs progrès également était quelque chose d'important et de motivant pour la suite.

Nous pouvons corroborer ces résultats avec ceux de 2 études parmi d'autres, menées antérieurement dès les années 90s. L'une a montré qu'une simple consigne verbale ne permettait qu'à peu de femmes de contracter correctement leur périnée. L'autre a mis en évidence le fait qu'entre 2 groupes de femmes, l'un faisant les exercices à la maison non supervisé et l'autre à l'hôpital encadré, on retrouvait de meilleurs résultats dans le 2^{ième} groupe.[19] [20]

Nous en avons déduit ainsi l'importance accordée par la femme à l'accompagnement par le professionnel pour les raisons développées ci-dessus. Le choix d'une méthode adaptée à chaque femme, à son vécu, à ses désirs a été également bénéfique dans son adhésion à la rééducation. Il faut cependant admettre certaines limites. Devant l'inadéquation entre l'offre des professionnels et la demande des patientes, elles sont la plupart du temps contraintes de trouver un rééducateur plutôt qu'une technique particulière.

Il serait souhaitable que chaque femme dans la mesure du possible puisse aller vers la méthode qui lui corresponde le mieux.

2.2.4. Impact de la relation avec son corps

Contrairement à ce que nous aurions pu imaginer une seule des femmes a exprimé clairement une pudeur, une gêne qui a eu un retentissement sur son vécu. D'autres ont certes signifié une certaine réticence mais rapidement vaincue par l'attitude rassurante et respectueuse de la sage-femme. Ceci confirme les résultats obtenus par le docteur Chiarelli, en 2003 dans une étude australienne évaluant l'acceptabilité d'un programme de promotion pour la continence chez les femmes en période de post-partum. Elle a constaté que seulement 4 à 6 % d'entre elles étaient gênées par un testing musculaire vaginal et que cela n'était pas un frein à la poursuite de la rééducation périnéale [21].

Nous avons également constaté que l'expérience de la rééducation périnéale permettait aux femmes une meilleure connaissance de leur corps, souvent une découverte de leur périnée. Elles prennent conscience de cette partie d'elles-mêmes. Cette notion, déjà développée dans le mémoire de fin d'étude de la sage-femme Ingrid Piron, nous

montre que les femmes retirent des bénéfices secondaires de cette rééducation qui sont très intéressants.[18] En effet, elle leur permet de connaître et de maîtriser une partie de leur corps, notamment en comprenant la fonctionnalité de leur périnée. C'est également un moment privilégié pour se réapproprier son corps et se recentrer sur soi-même après une grossesse et un accouchement, et de fait vivre au mieux sa féminité et sa sexualité.

2.2.5. Plus qu'une contrainte, une obligation

Il a été évoqué à plusieurs reprises aux cours de nos entretiens la notion de contrainte temporelle. Nous concevons aisément que cela puisse influencer sur le vécu en générant un stress supplémentaire. En effet, l'organisation parfois au détriment du bébé, devient encore moins facile dès lors que les femmes ont repris le travail. Ce qui est souvent le cas lorsqu'elles effectuent leurs séances de rééducation.

Mais plus qu'une contrainte temporelle, les femmes ont surtout exprimé un sentiment d'obligation. « *Tu as ce sentiment que c'est obligatoire* »(H,L174) ou encore « *j'y allais...oui c'est ça par obligation* »(F,L105). Nous n'avions pas envisagé ce ressenti aussi largement vécu par nos enquêtées. Il semblerait que plusieurs éléments puissent expliquer ce sentiment.

Il y a tout d'abord eu le discours des professionnels qui comme nous l'avons évoqué plus haut, a engendré la peur de l'incontinence et du prolapsus. « *non elle te dit que c'est obligatoire : « vu le périnée que vous avez, il va falloir faire les 10 séances !* » (H,L180)

On n'a pas présenté aux femmes les aspects positifs de la rééducation. Et pourtant elles les ont ressentis et ont été capables de les exprimer. « *beh je pense à retrouver son...son corps quoi* »(A,L204) « *on a vraiment travaillé...même sur la connaissance de mon corps* »(B,L125) « *après c'est un confort.* »(D,L315)

La prescription a semblé parfois systématique sans l'anamnèse d'éventuels symptômes, sans examen gynécologique. Et là encore les femmes l'ont ressenti : « *oui d'office de toute façon, sans savoir si il y avait des fuites vraiment* »(B,L94) « *beh je l'ai faite parce que, enfin je pense que si on m'avait donné une ordonnance c'est que tout le monde doit le*

faire »(C,L181). L'ordonnance des 10 séances de rééducation avait été délivrée parmi d'autres à la sortie des suites de couches.

2.3. Rôle du médecin généraliste

Nous étions partis de l'hypothèse d'un rôle inexistant ou tout du moins insuffisant du médecin généraliste dans la prise en charge des désordres périnéaux du post-partum. Notre étude a confirmé cette hypothèse en laissant entrevoir quelques pistes.

D'une part le médecin de famille n'a pas pu jouer de rôle pour plusieurs femmes car elles ne l'ont tout simplement pas vu. Un certain nombre d'entre elles ont vu le gynécologue car elles pensaient que c'était obligatoire. Il serait intéressant de savoir, ce qui n'a pas été montré dans nos entretiens, si elles font habituellement leur suivi gynécologique chez leur médecin généraliste. Car si tel est le cas on pourrait tout à fait concevoir qu'elles consultent celui-ci en fin de grossesse ou post-partum pour soulever la question des désordres périnéaux et de la rééducation périnéale.

D'autre part, si on s'attarde sur la prise en charge de celles qui ont eu affaire à leur médecin généraliste, aucune n'a été complète et consensuelle, alors que de nos entretiens est ressorti un avis favorable à l'intervention du médecin de famille sur ce sujet. Le docteur Mason dans une étude déjà citée auparavant, a montré que les femmes étaient en attente d'une opportunité de discuter d'éventuels symptômes périnéaux et de la réponse à y apporter avec leur médecin mais qu'elles aimeraient que l'initiative vienne de lui.[10]

Il serait intéressant et complémentaire de mener une étude interrogeant les médecins généralistes sur leurs connaissances, leurs intentions, leur pratique, leurs difficultés concernant la détection des désordres périnéaux et la prescription de la rééducation périnéale du post-partum chez les femmes car nous ne pouvons apporter de réponse par notre travail.

CONCLUSION

Nous avons décrit dans notre étude les représentations mentales et le vécu des femmes primipares à qui on avait prescrit la rééducation périnéale du post-partum, et envisagé le rôle du médecin généraliste afin d'améliorer la prise en charge de ces femmes. Nous avons fait le choix d'une étude qualitative par le biais d'entretiens semi-dirigés car ce champ d'exploration était vierge.

Nous avons ainsi vérifié notre première hypothèse en montrant que les femmes de notre enquête n'avaient pas de représentation mentale de la rééducation avant de la vivre. Nous avons expliqué cette constatation par la méconnaissance et par le caractère tabou encore accordé au périnée qui perdurent au 21^{ème} siècle.

La description du vécu de nos enquêtées a laissé apparaître d'une part des éléments ayant eu une influence négative. En effet, le discours des professionnels et l'information qui en a découlé sur l'incontinence urinaire et la rééducation périnéale a suscité chez les femmes des sentiments de crainte et d'obligation. Un sentiment d'obligation unanimement relaté que nous n'attendions pas.

D'autre part notre travail a permis de faire émerger d'autres éléments ayant eu une influence positive sur le vécu des femmes. Il est apparu que l'accompagnement par le professionnel de santé avait été primordial pour les femmes, tant pour le climat de confiance instauré, que pour la compréhension et la bonne réalisation des exercices. Il en découlait un sentiment de valorisation de la femme renforcé par cette reconnaissance et cette maîtrise de leur corps.

Quant au rôle joué par le médecin généraliste, comme nous l'avions supposé, il est resté modeste certes, mais également peu consensuel. Notre étude a envisagé des pistes pour répondre à cette constatation. Nous avons pu établir que les femmes de notre enquête n'ont pas consulté leur médecin généraliste plus par méconnaissance de son possible rôle à cette période que par volonté réelle de ne pas avoir recours à ses compétences. Il est bien évident que pour répondre totalement à cette problématique, il faudrait enquêter auprès des praticiens de médecine générale comme nous l'avons déjà suggéré.

Précisons pour conclure que notre but n'était pas d'attribuer cette prise en charge à un ordre professionnel en particulier, ou de le réserver aux médecins généralistes. Nous avons simplement cherché par notre travail à dégager des pistes de recherche dans le but d'améliorer le travail du praticien auprès des femmes. Des recherches complémentaires pourraient également être menées auprès des gynécologues, des sages-femmes et des kinésithérapeutes. C'est l'exploration de chacun de ces pans qui permettra d'aboutir aux déterminants de la prescription, à l'amélioration de la prise en charge de la patiente.

BIBLIOGRAPHIE

(classement des références par ordre de citation)

- 1- VALLEE JP, CHARPENTIER JM, LE NOC Y, Société française de documentation et de recherche en médecine générale. *Prévalence de l'incontinence urinaire en France. Une enquête transversale en médecine générale*. Rev Med 2005;1(1):32-37.
- 2- MASON L and al. *The prevalence of stress incontinence during pregnancy and following delivery*. Midwifery 1999a;15:120-128.
- 3- KEGEL AH. *Progressive resistance exercises in the functional restoration of the perineal muscles*. Am J Obstet Gynecol 1948;56:238-248.
- 4- COTELLE O. *Guide pratique de rééducation uro-gynécologique*. 4^{ième} éd. Ellipses. 2005.
- 5- MASON L and al. *The instruction in pelvic floor exercises provided to women during pregnancy or following delivery*. Midwifery 2001;17: 55-64.
- 6- CITERNE E. *Evaluation de l'observance de la prescription systématique de la rééducation périnéale en postpartum, étude descriptive réalisée auprès de 135 femmes ayant accouché au CHRU Bretonneau de Tours*. Mémoire sage-femme Tours. 2007.
- 7- BO K and al. *Which women do pelvic floor muscle exercises six months' postpartum ?*. Am J Obstet Gynecol 2007;197:49.e1-49.e5.
- 8- CHIARELLI P, MURPHY B, COCKBURN J. *Women's knowledge, Practises, and Intentions Regarding Correct Pelvic Floor Exercises*. Neurourol Urodyn 2003;22:246-249.
- 9- MASON L and al. *The experience of stress incontinence after childbirth*. Birth : Issues in Perinatal Care 1999b;26 (3):92-97.
- 10- MASON L and al. *Women's reluctance to seek help for stress incontinence during pregnancy or following childbirth*. Midwifery 2001;17: 212-221.
- 11- AUBIN I. *Incontinence urinaire du post partum : l'évoquer dans la consultation suivant l'accouchement*. Rev Exercer 2006;77:40-44.
- 12- HAS (Haute autorité de santé). *Bilans et techniques de rééducation périnéosphinctérienne pour le traitement de l'incontinence urinaire chez la femme à l'exclusion des affections neurologiques*. 2000.
- 13- HAS (Haute autorité de santé). *Prise en charge de l'incontinence urinaire de la femme en médecine générale*. 2003.
- 14- SUKANYA S. *Qualitative studies: Probing the meaning of clinical issues*. The Journal of family practice 2006;55(1):58-58.

- 15- GUITTET A. *L'entretien, techniques et pratiques*. Ed A. Colin, Paris.
- 16- BLANCHET A., GOTMAN A. *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*. Ed A. Colin. 2005.
- 17- BARDIN L. *L'analyse de contenu*. Coll. Quadrige, Paris, PUF. 2007.
- 18- PIRON I. *Rééducation ou éducation périnéale, les bénéfices secondaires de la rééducation périnéale du postpartum sur la connaissance et la maîtrise du périnée par les femmes*. Mémoire sage-femme Tours. 2007.
- 19- BUMP RC, HURT WG, FANTL MD et al. *Pelvic floor muscle exercise performance after brief verbal instruction*. Am J of Obstetrics and Gynecology 1991;165(2):322-329.
- 20- BO K and al. *Pelvic Floor muscle exercise for the treatment of female stress urinary incontinence : effects of two different degrees of pelvic floor muscle exercise*. Neurology and Urodynamics 1990;9:489-502.
- 21- CHIARELLI P, MURPHY B, COCKBURN J. *Acceptability of a urinary continence promotion programme to women in postpartum*. Br J Obstet Gyneacol 2003;110:188-196.

BIBLIOGRAPHIE

(classement des références par type de document)

Ouvrages

- 17- BARDIN L. *L'analyse de contenu*. Coll. Quadrige, Paris, PUF. 2007.
- 16- BLANCHET A. *L'enquête et ses méthodes*. l'entretien. Ed A. Colin. 2005.
- 4- COTELLE O. *Guide pratique de rééducation uro-gynécologique*. 4^{ième} éd. Ellipses. 2005.
- 15- GUITTET A. *L'entretien, techniques et pratiques*. Ed A. Colin, Paris.

Articles de revues

- 11- AUBIN I. *Incontinence urinaire du post partum : l'évoquer dans la consultation suivant l'accouchement*. Rev Exercer 2006;77:40-44.
- 20- BO K and al. *Pelvic Floor muscle exercise for the treatment of female stress urinary incontinence : effects of two different degrees of pelvic floor muscle exercise*. Neurology and Urodynamics 1990;9:489-502.
- 7- BO K and al. *Which women do pelvic floor muscle exercises six months' postpartum ?*. Am J Obstet Gynecol 2007;197:49.e1-49.e5.
- 19- BUMP RC, HURT WG, FANTL MD et al. *Pelvic floor muscle exercise performance after brief verbal instruction*. Am J of Obstetrics and Gynecology 1991;165(2):322-329.1991.
- 8- CHIARELLI P, MURPHY B, COCKBURN J. *Women's knowledge, Practises, and Intentions Regarding Correct Pelvic Floor Exercises*. Neurourol Urodyn 2003;22:246-249.
- 21- CHIARELLI P, MURPHY B, COCKBURN J. *Acceptability of a urinary continence promotion programme to women in postpartum*. Br J Obstet Gyneacol 2003;110:188-196.
- 3- KEGEL AH. *Progressive resistance exercises in the functional restoration of the perineal muscles*. Am J Obstet Gynecol 1948;56:238-248.
- 2- MASON L and al. *The prevalence of stress incontinence during pregnancy and following delivery*. Midwifery 1999a;15:120-128.
- 9- MASON L and al. *The experience of stress incontinence after childbirth*. Birth : Issues in Perinatal Care 1999b;26(3):92-97.
- 5- MASON L and al. *The instruction in pelvic floor exercises provided to women during pregnancy or following delivery*. Midwifery 2001;17:55-64.

10- MASON L and al. *Women's reluctance to seek help for stress incontinence during pregnancy or following childbirth*. Midwifery 2001;17:212-221.

14- SUKANYA S. *Qualitative studies: Probing the meaning of clinical issues*. The Journal of family practice 2006;55(1):58-58.

1- VALLEE JP, CHARPENTIER JM, LE NOC Y, Société française de documentation et de recherche en médecine générale. *Prévalence de l'incontinence urinaire en France. Une enquête transversale en médecine générale*. Rev Med 2005;1(1):32-37.

Thèses ou mémoires

6- Citerne E. *Evaluation de l'observance de la prescription systématique de la rééducation périnéale en postpartum, étude descriptive réalisée auprès de 135 femmes ayant accouché au CHRU Bretonneau de Tours*. Mémoire sage-femme Tours. 2007.

18- Piron I. *Rééducation ou éducation périnéale, les bénéfices secondaires de la rééducation périnéale du postpartum sur la connaissance et la maîtrise du périnée par les femmes*. Mémoire sage-femme Tours. 2007.

Rapports

12- HAS (Haute autorité de santé). *Bilans et techniques de rééducation périnéosphinctérienne pour le traitement de l'incontinence urinaire chez la femme à l'exclusion des affections neurologiques*. 2000.

13- HAS (Haute autorité de santé). *Prise en charge de l'incontinence urinaire de la femme en médecine générale*. 2003.

ANNEXES

Annexe 1

Tableau 1 : caractéristiques des femmes interviewées

	<i>âge</i>	<i>profession</i>	<i>Statut marital</i>	<i>Lieu d'habitation</i>
<i>Entretien A</i>	32 ans	Professeur d'anglais	Je suis mariée	semi-urbain
<i>Entretien B</i>	28 ans	Opératrice chez les sapeurs-pompiers	On est pacsé	rural
<i>Entretien C</i>	26 ans	Barman	Je vis en union libre	rural
<i>Entretien D</i>	30 ans	Assistante dentaire	Je vis maritalement	semi-urbain
<i>Entretien E</i>	41 ans	Professeur des écoles	Je vis en concubinage	semi-urbain
<i>Entretien F</i>	31 ans	Aide-soignante	Je suis mariée	semi-urbain
<i>Entretien G</i>	23ans	ATSEM	Je vis en concubinage	rural
<i>Entretien H</i>	27 ans	Professeur des écoles	Je suis pacsée	urbain
<i>Entretien I</i>	28 ans	Interne de médecine générale	Je suis mariée	urbain

Annexe 2

QUESTIONS :

- 1 quand as-tu entendu parler pour la première fois de la rééducation ?
- 2 quelle idée en avais-tu avant d'y aller ?
- 3 comment l'as-tu vécue ?
- 4 est-ce que tu as fait toutes les séances et pourquoi ?
- 5 est-ce que tu la conseillerais à une copine et est-ce que tu comptes la refaire pour une grossesse future ?

REPONSES :

Femme 1

- j'en ai entendu parler lors des cours de préparation à l'accouchement donc via une sage femme.
- je ne me posais pas de questions sur le déroulement, j'allais bien voir sur place de quoi il en retournait mais cela me semblait à priori important de le faire même si je n'ai pas eu de problème suite à l'accouchement (style fuite urinaire...)
- je suis allée jusqu'au bout des séances mais j'ai trouvé cela très chiant et je n'ai pas vu la différence puisque je pense ne l'avoir fait qu'à titre préventif.
- je le conseillerai quand même car autant prévenir les problèmes
- je le referai pour le deuxième loulou avec peu d'envie mais après deux grossesses, les risques de problèmes peuvent être plus importants. De là, à dire que j'irai jusqu'au bout, faut voir...

Femme 2

Alors hormis mon stage en gynéco j'en ai entendu parler la première fois pendant les cours de préparation à l'accouchement. L'idée que je m'en faisais était essentiellement retrouver un ventre plat et s'occuper un peu de moi après la prise de 20 kg. Très honnêtement pour tout ce qui est problèmes urinaires je n'en ai pas eu pendant et après et si ça n'avait pas été connu suite à nos études je n'y aurais pas pensé je pense. On avait déjà fait quelques exercices de contractions périnéales pendant la préparation de la grossesse et j'ai trouvé ça chiant. Dans mon cas, (césarienne) je pensais être exemptée de rééducation périnéale et je pensais ne faire que la rééducation abdominale. Mais mon gynéco m'a quand même fortement conseillé de la faire, j'ai donc eu 20 séances de prescrites. Ça été un peu le parcours du combattant pour trouver un kiné qui en fasse près de chez moi, je ne souhaitais pas aller trop loin car on a le petit à s'occuper. J'ai quand même trouvé après 5 coups de téléphone, un kiné homme. La rééducation périnéale était faite à l'aide d'une sonde intravaginale que l'on va chercher en pharmacie. Je ne m'étais pas du tout imaginé ça comme ça. J'étais très mal à l'aise face à mon kiné homme (hors mon gynéco est un homme mais là je sais pas j'étais mal à l'aise), j'ai fait 3 séances et j'ai arrêté pareil pour la rééducation abdominale 3 séances et stop je n'arrivais pas à trouver le temps car j'ai repris le boulot entre temps. Je ne peux pas dire que je l'ai mal vécu, mais je n'ai pas aimé ça. Je trouve ça très chiant mais je pense qu'il faut le faire et que la prochaine fois je le ferais mais avec une sage-femme.

Femme 3

Q°1 pendant ma prépa à l'accouchement avec une sage-femme au CH

Q° 2 Une idée abstraite mais pour moi c'était un passage obligé sans bien comprendre le bénéfice qu'on pouvait en attendre à part empêcher le prolapsus

Q3 Très bon vécu de cette rééducation auprès d'une jeune kiné sympa ayant des enfants en bas âge elle aussi. Un moment pour moi sans T. sauf quand on n'avait pas le choix. Réappropriation de mon corps que je ne reconnaissais plus vraiment tant au niveau abdominal que périnéal.

Q 4 j'ai fait toutes les séances

Q 5 parce que j'ai ressenti un réel bénéfice dans le contrôle sphinctérien et ça permet de connaître les exercices pour entretenir par la suite donc plus on en fait mieux c'est. En plus sportive comme je

suis les dernières séances consacrées aux abdos étaient les bienvenues. Toute seule je ne faisais pas les exercices donc au moins en prenant le RDV j'étais sûr de les réaliser.

Q 6 J'en ai une bonne image; bénéfique sur la maîtrise de son corps et un temps entre congé maternité et reprise du travail pour se recentrer sur soi quand on apprend à être maman.

Q 7 Je le conseille

Q 8 Je le referai !

Femme 4

Je crois qu'en dehors de mes études je n'avais pas entendu parler de la rééducation périnéale. La première fois ça a donc été à la maternité, par le gynéco.

J'y suis allée pour éviter d'avoir des fuites urinaires à 50 ans.

La sage femme m'a dit que j'avais un bon périnée et que 5 séances suffiraient. Mais la première fois que j'ai refait du sport: fuite! Merde!

Je l'ai donc appelée un peu catastrophée et 5 séances plus tard tout était réglé.

J'ai donc fait 10 séances, je recommencerais et oui je la conseille vivement!

Femme 5

1- je pense que j'ai surtout entendu parler de la rééducation périnéale par mon médecin généraliste en fin de grossesse et par mes copines qui avaient accouché avant moi et par la sage-femme qui me donnait les cours de préparation.

2- les idées que j'en avais: une contrainte plutôt pour tenter de retrouver notre condition antérieure mais je ne savais pas du tout comment cela se déroulait et j'étais plutôt septique quant aux résultats. Mon médecin généraliste je pense n'est pas très pour et considère que cela n'est pas indispensable. Ça a du jouer. Mais je me disais que je devais le faire quand même surtout que je voyais déjà la sage-femme pour les cours de préparation à l'accouchement et elle m'a proposé la rééducation avec elle. Elle m'a expliquée que c'était très utile et que sa technique était très intéressante. Je la trouvais sympa et compétente donc j'ai suivi.

3- donc je l'ai très bien vécu, tout d'abord la sage-femme a fait un examen clinique pour évaluer mes "besoins" et nous avons eu plusieurs séances avec pour chaque rendez vous des exercices à la maison (5 à 10 par jour je crois). Ce n'était pas du tout contraignant car ils pouvaient se faire pendant l'allaitement ou le soir dans mon lit. J'ai trouvé ça très intéressant car il s'agit d'une véritable conscience du corps et j'ai vraiment senti des résultats et des progrès d'une séance sur l'autre.

4- je l'ai fait jusqu'au bout et je le referai à la prochaine grossesse certainement.

5- j'ai fait la rééducation abdominale ensuite avec une kiné qui travaille avec ma sage-femme. J'ai trouvé ça aussi très intéressant mais les exercices étaient beaucoup plus longs et contraignants. J'avoue avoir travaillé les exercices de moins en moins et avec L. qui dormait peu le boulot qui reprenait je n'ai pas continué les exercices avec autant d'assiduité que j'aurais du.

Annexe 3

QUESTIONNAIRE ENTRETIEN SEMI-DIRIGE

Présentation des 2 participants à l'entretien

Interviewer

Interviewée : âge, situation familiale, profession

1. déroulement de l'accouchement, poids de l'enfant à la naissance, voie basse/césarienne, extraction instrumentale ou non, épisiotomie
2. avez-vous été gênée pendant ou après la grossesse par la présence de fuites urinaires ?
3. quand avez-vous entendu parler pour la première fois de la rééducation périnéale, par qui, sous quelle forme ?
 1. est-ce que vous avez été suffisamment informée pendant la grossesse et/ou après l'accouchement sur la rééducation périnéale, son intérêt, ses modalités ?
 2. quel a été le rôle de votre médecin généraliste ? quel pourrait ou devrait être son rôle à votre avis ?
 3. avez-vous réalisé toutes les séances de rééducation ? Pourquoi ?
4. quelle(s) idée(s) aviez-vous de la rééducation périnéale, comment vous l'étiez-vous imaginée ?
 1. qu'attendiez-vous de la rééducation ? y a-t-il eu un changement sur votre quotidien ?
 2. comment vous décririez la rééducation périnéale après l'avoir effectuée ?
5. comment l'avez-vous vécue, comment cette rééducation s'est-elle déroulée ? quel est votre ressenti par rapport à cette expérience ?

Annexe 4

Entretien femme A, 13 avril 2009

Anne : Alors 1er entretien, donc euh c'est un entretien qui se déroule dans le cadre d'une série d'entretiens individuels pour euh dans le cadre d'une thèse de médecine générale sur la rééducation périnéale. Donc je vais d'abord te demander A, ta date de naissance, ta profession et ta situation familiale.

Femme A : D'accord. Alors je suis née le 19 juin 77

Anne : oui

Femme A : je suis enseignante et euh je suis mariée.

Anne : d'accord très bien. Est-ce que tu peux me dire comment euh s'est passé l'accouchement ? s'il y a eu des complications euh

Femme A : oui. Alors ça c'est pas très bien passé (petit rire) euh en fait mmmh A. était euh coincée dans mon bassin elle avait la tête à l'arrière et euh la bouche ouverte. Donc euh et le dos était pas du bon côté, donc ils ont essayé de la faire bouger elle euh elle a pas réussi à bouger. Donc ils m'ont fait pousser en...en espérant qu'elle se euh qu'elle se débloque sinon ils me proposaient la césarienne.

Anne : d'accord donc le travail euh la poussée a duré longtemps en fait.

Femme A : la poussée a duré longtemps, ouais, a peu près 1 heure je pense.

Anne : d'accord

Femme A : et euh donc euh j'ai poussé donc A. est descendue mais s'est pas débloquée en fait elle était toujours euh elle était toujours mal placée la tête euh la tête en l'air. Et donc euh à partir de ce moment là ils m'ont dit qu'il fallait qu'elle descende de toute manière parce qu'il était trop tard pour faire la césarienne

Anne : d'accord

Femme A : elle était rendue trop basse...et puis ça faisait trop longtemps que j'étais dilatée au fait euh au maximum donc il fallait absolument qu'elle sorte rapidement et donc là à partir de ce moment là ils m'ont dit de pousser pousser pousser sauf que euh elle se débloquent jamais donc ils ont pris la ventouse

Anne : oui

Femme A : et euh la ventouse, sauf que la ventouse a lâché euh trois fois

Anne : d'accord

Femme A : et donc euh, il y avait du sang partout (hé), Al a été obligé de sortir...enfin il pouvait rester mais il a préféré sortir et ils ont fini par réussir en fait bon à la sortir euh puis elle est née toute euh toute marquée en fait euh la tête toute allongée euh avec une cicatrice...

Anne : d'accord, ça n'a pas été simple. Et est-ce que tu as eu une épisiotomie ou pas ?

Femme A : oui

Anne : oui d'accord, ok

Femme A : j'étais sous péridurale

Anne : oui, oui... d'accord donc il y a eu quand même besoin d'une extraction avec un...

Femme A : oui

Anne : instrumentale

Femme A : oui, mmh

Anne : d'accord. Est-ce que euh au cours de euh la grossesse ou après la grossesse tu as eu des fuites urinaires ?

Femme A : non

Anne : non

Femme A : ou après ffh avant le jour euh de l'accouchement quoi euh...

Anne : oui

Femme A : la, la première fois que j'ai voulu aller aux toilettes... sinon non

Anne : oui d'accord après dans les suites euh t'as jamais eu, tu n'as jamais été gênée au cours d'un effort ou ..?

Femme A : non...euh limite mais non

Anne : oui d'accord

Femme A : oui, non j'ai pas été embêtée de ce point de vue là.

Anne : d'accord. A quel moment est-ce qu'on t'a parlé de la rééducation périnéale ? euh qui te l'a proposée ? euh

Femme A : la sage femme chez laquelle euh je faisais la euh la préparation à l'accouchement

Anne : mmmh

Femme A : en fait faisait la rééducation périnéale. Donc on en a parlé à ce moment là.

Anne : d'accord. Donc ça a été sous forme de euh enfin euh c'est pas un prospectus qu'elle t'a remis ou...

Femme A : ah non pas du tout

Anne : elle t'a expliqué, elle t'a dit qu'elle le faisait et...

Femme A : elle a dit qu'elle le faisait, elle le faisait manuellement

Anne : mmmh

Femme A : donc euh on était libre de euh enfin de choisir d'aller la voir ou...

Anne : oui elle t'a expliqué la technique

Femme A : oui voilà. Elles, elles sont associées en fait. Elle le faisait manuellement et sa collègue le faisait à l'aide d'une sonde.

Anne : mmmh

Femme A : donc je suis restée avec elle.

Anne : d'accord ; ça te convenait

Femme A : oui

Anne : et t'avais une idée de toute les techniques ou euh...

Femme A : non...enfin je savais que ça se faisait soit par une sonde, soit manuellement. Alors après je sais pas s'il y a d'autres techniques euh je connais pas.

Anne : d'accord, donc elle t'avait proposé ça et...

Femme A : oui

Anne : ...et puis...d'accord. Est-ce qu'à un moment ton médecin traitant, ton médecin généraliste t'a parlé de la rééducation ? est-ce qu'il a essayé de savoir si t'avais euh une gêne, une incontinence urinaire ? ou...

Femme A : jamais.

Anne : non ?

Femme A : jamais. Mais en même temps j'ai changé de médecin généraliste juste au moment

Anne : oui

Femme A : donc euh mais non. Que ce soit l'un ou l'autre, ils ne m'en ont jamais parlé.

Anne : d'accord. Et tu penses que ça serait son rôle, que ça serait intéressant euh qu'il essaye de dépister euh

Femme A : pourquoi pas, oui

Anne : et de...de te proposer...est-ce que t'aurais aimé qu'il t'en parle, tu vois au cours de la consultation après l'accouchement ou avant pendant la grossesse ?

Femme A : euh j'en ai pas eu besoin mais euh s'il m'en avait parlé ça m'aurait pas gêné

Anne : d'accord...donc avant de commencer la rééducation est-ce que t'avais une idée particulière de ce que ça pouvait être ? ou est-ce que...

Femme A : oui j'ai des copines qui m'en avaient parlé

Anne : oui

Femme A : donc euh oui par ouïe dire en fait mais sinon euh...

Anne : oui t'y es allée sans savoir...

Femme A : oui sans savoir exactement...

Anne : d'accord

Femme A : ...en quoi ça consistait

Anne : et dans quel but tu...tu y allais ?

Femme A : eh moi j'en avais besoin

Anne : oui

Femme A : oui, oui. J'en avais besoin, j'avais pas de fuite euh comme tu disais mais euh je sentais, et puis surtout euh et puis surtout la cicatrice

Anne : mmmh

Femme A : qui était.. parce qu'en plus à la suite de l'accouchement, donc j'ai eu une épisiotomie, donc euh ils m'ont recousue mais tous les points ont lâché euh dans les deux jours qui ont suivi l'accouchement. Donc ils ont voulu me la refaire, euh mais ils voulaient la refaire à vif sans l'anesthésie

Anne : mmh

Femme A : et la sage-femme de l'hôpital a refusé, elle a refusé qu'il me la refasse à vif... De toute façon j'allais refuser aussi, euh mais visiblement je n'avais pas trop le choix avec l'interne...mais la sage-femme est intervenue en ma faveur. Donc euh comme il fallait que la plaie se referme d'elle-même, il fallait que je sois suivie.

Anne : mmmh, évidemment ;

Femme A : donc oui, voilà. Donc oui j'avais besoin de... et puis bon, puis pour que ça se referme aussi en fait...euh j'avais des pressions en plus, j'avais des pressions à la toux.

Anne : d'accord

Femme A : mmmh

Anne : d'accord. Euh est-ce que tu as fait toutes les séances de rééducation qu'on t'avait prescrites...

Femme A : oui

Anne : ...ou est-ce que tu t'es arrêtée avant ?

Femme A : non. Je les ai toutes faites ;

Anne : d'accord

Femme A : et j'aurais même du en refaire d'autres

Anne : oui

Femme A : en fait, ouais, comme j'avais des pressions à la toux, à la fin des dix séances j'avais encore certaines pressions mais euh la sage-femme disait qu'elle était pas, enfin elle était pas encore formée pour ce type de pressions et qu'elle serait formée là, là en mars euh

Anne : mmmh

Femme A : mais je suis pas retournée

Anne : mmmh. Qu'est-ce que tu appelles pressions ? C'est des douleurs ?...c'est...

Femme A : non

Anne : c'est un point ?

Femme A : non, c'est quand je tousse

Anne : oui

Femme A : euh, ça fait des pressions en fait, sur la zone périnéale

Anne : mmmh

Femme A : et ça ne devrait pas...en fait, elle me disait qu'à terme, donc beaucoup plus tard en fait, ça peut provoquer des descentes d'organes

Anne : mmmh, d'accord

Femme A : donc euh il fallait essayer de régler ça, de me réapprendre à tousser, même lors d'un effort elle me disait certainement que euh

Anne : maîtriser le périnée ?

Femme A : ouais, ouais

Anne : d'accord. Comment toi tu l'as vécue la... la rééducation ?

Femme A : ben

Anne : quel euh, quel ressenti t'en as eu ?

Femme A : euh je l'ai pas mal vécu du tout...bon ya rien de très très agréable, en plus c'est souvent au moment du retour de couches donc euh c'est pas très euh c'est pas très agréable

Anne : oui

Femme A : mais après bon euh c'est pas j'ai pas mal vécu...

Anne : c'était pas une contrainte ?

Femme A : non... j'étais contente que ça finisse ; au bout des dix il était temps, en plus ça a un peu traîné parce que j'avais repris à travailler et euh donc beh pour trouver des rendez-vous qui concordaient ça a un peu traîné. J'ai fini en juillet alors que j'avais accouché fin février

Anne : mmh

Femme A : donc je trouvais que ça traînait en longueur mais euh j'étais contente que ça se termine

Anne : et concrètement t'as vu des changements euh au quotidien ou quand tu fais un effort ou activité physique ou...?

Femme A : au début oui, euh enfin au début je sentais que vraiment ça m'aidait à ... à refermer en fait le périnée après euh maintenant non... j'essaie d'y penser en fait

Anne : oui

Femme A : je me dit faut que j'y pense euh quand je tousse, je sais que je tousse de la mauvaise manière donc j'essaie de me dire mais c'est pas évident en même temps et euh j'essaie parfois d'habitude de refaire les mouvements au moins une fois par mois, quand j'y pense pas c'est pas une fois par mois eh mais par moment je me dis ouais il faut que...il faut que je refasse

Anne : ça t'as apporté une conscience en quelque sorte...

Femme A : ah oui

Anne : ...de ton périnée que t'avais pas forcément avant

Femme A : oui, oui c'est ça

Anne : d'accord, d'accord. Et est-ce que tu le conseillerais à tes amies, est-ce que tu leur dirais euh...

Femme A : ah oui

Anne : faites-le

Femme A : oui, oui. Moi j'en avais besoin donc euh je l'aurais faite mais j'ai une amie qui a accouché par césarienne

Anne : oui

Femme A : qui ne l'a pas faite.

Anne : oui d'accord

Femme A : Donc voilà, là c'est différent, en fait.

Anne : d'accord. Et après, après l'avoir réalisée cette rééducation si tu devais expliquer à quelqu'un en quoi ça consiste et euh à quoi ça sert ? Comment ça se passe ? Qu'est-ce que tu lui dirais ?

Femme A : euh que c'est très abstrait (rires) parce qu'en fait euh la sage-femme qui me l'a fait nous demandait d'imaginer des euh c'est par image et...

Anne : oui

Femme A : et de surtout pas vouloir...de pas vouloir contrôler euh ce muscle parce qu'il faut vraiment du temps pour le sentir, vraiment au bout de quelques séances et encore très très léger, qu'on peut ressentir ce muscle-là, donc il faut vraiment euh, euh faire abstraction et puis voir les images qu'on nous propose sans chercher, parce qu'en fait à chaque fois qu'on cherchait à contracter beh là ça fonctionne pas en fait. On contracte pas les bons muscles. C'est tellement ténu que

Anne : mmmh. Et tu dirais que ça sert à quoi, la finalité de la rééducation ? En fait tu expliquerais comment ?

Femme A : beh je pense à retrouver son...son corps quoi, que le euh, que le corps reprenne, le périnée reprenne sa forme initiale quoi, pour qu'il y ait pas de séquelles ensuite euh pour je sais pas euh pour plus tard quoi...

Anne : d'accord. On a fait le tour je crois des questions qui m'intéressaient, donc je te remercie d'avoir participé à cet entretien.

Entretien femme B, 16 avril 2009

Anne : je vais lancer le dictaphone comme ça il n'y aura pas un moment où je vais te dire ça commence... (rires). Donc je réalise cet entretien dans le cadre de ma thèse de médecine générale et j'ai pris contact avec des femmes qui avaient accouché de leur premier enfant dans l'année écoulée. Alors d'abord je voudrais que tu me dises ta date de naissance, ta profession

Femme B : le 25 mai 1981 et je suis opératrice chez les sapeurs-pompiers

Anne : d'accord. Et ton statut familial ?

Femme B : je suis pacsée et mère de un enfant (rires)

Anne : très bien. Est-ce que tu peux me dire comment s'est passé l'accouchement, enfin me raconter comment ça c'est passé

Femme B : comment s'est passé l'accouchement ? euh du début ?

Anne : et bien si ça a été un accouchement par voie basse, par césarienne ?...

Femme B : accouchement par voie basse

Anne : ...si ça a été long ?

Femme B : donc le travail a commencé à 1 heure du mat et j'ai accouché à 17h

Anne : oui

Femme B : ça été long (rires) mais ma frangine te dira pas long, donc tout est relatif

Anne : oui

Femme B : mais j'ai pas eu de faux travail et ma frangine c'était à chaque fois 3 jours de faux travail

Anne : mmmh

Femme B : somme toute relativement rapide quand même mais euhh. On a été une première fois au CHU où on nous a renvoyé à 5h du mat parce que ça commençait juste et que euh que j'étais tout juste à 1 et qu'ils voyaient pas l'intérêt de nous garder. Et on est revenu vers 10h et là j'étais à 4. Et ils m'ont installée en salle d'accouchement...

Anne : mmmh

Femme B : ouais !

(Rires des 2)

Femme B : j'avais des contractions dans les reins

Anne : oui. Et il n'y a pas eu besoin d'une aide instrumentale ?

Femme B : non

Anne : ça c'est passé naturellement ?

Femme B : oui

Anne : d'accord.

Femme B : j'ai juste eu une épisiotomie

Anne : oui c'est ça tu as eu une épisio

Femme B : oui

Anne : très bien. Est-ce que en fin de grossesse, enfin pendant la grossesse ou après l'accouchement tu as été gênée par des fuites urinaires ou pas ?

Femme B : non pas spécialement

Anne : oui

Femme B : après l'accouchement à tousser éventuellement, éternuer, des petites choses comme ça mais pas plus que ça

Anne : oui d'accord. Ou quand tu faisais enfin tu n'as pas fait de sport tout de suite mais euh après un effort ?

Femme B : oui

Anne : ça n'a pas duré longtemps en fait

Femme B : non pas plus que ça

Anne : d'accord

Femme B : je dirais que j'aurais eu du mal à me retenir sur la durée

Anne : mmmh

Femme B : mais euh pas plus gênée que ça sinon sur les fuites

Anne : c'est plus quand tu avais une envie il ne fallait pas trop que tu traînes

Femme B : ouais, ouais

Anne : c'est pas quand tu riais ou quand tu toussais... c'était pas vraiment à ce moment là, c'était plus

Femme B : c'était plus sur la durée, oui

Anne : oui

Femme B : si j'avais besoin de me retenir

Anne : c'était difficile de contrôler, oui, c'est un mécanisme différent

Femme B : oui

Anne : qui t'as parlé la première fois de la rééducation périnéale ?

Femme B : il y a longtemps quand j'étais plus jeune, j'en avais déjà eu à 20 ans

Anne : oui

Femme B : mais pour des problèmes d'abdos mal faits

Anne : ah oui d'accord

Femme B : donc euh j'avais déjà eu le droit de mettre la sonde...

Anne : donc tu savais ce que c'était

Femme B : je savais déjà ce que c'était via kiné

Anne : mmmh. D'accord

Femme B : donc là j'étais jeune

Anne : donc t'avais pas forcément une bonne

Femme B : du tout

Anne : une bonne idée de ce que enfin tu avais une expérience, mauvaise expérience de ce que c'était

Femme B : ouais, ouais

Anne : d'accord ; et donc ta sage-femme elle t'a bien informée, elle t'a expliqué différentes méthodes ?

Femme B : pas spécialement différentes méthodes. beh je connaissais la méthode avec la sonde et elle pratique la méthode manuelle

Anne : mmmh et le fait que ça soit une femme plutôt qui t'as...

Femme B : non, je cherchais quelqu'un qui pratiquait la méthode manuelle

Anne : oui, d'accord

Femme B : c'est vrai que je suis tombée par hasard dessus parce que j'en avais pas trouvé au moment d'accoucher et j'ai eu une période un peu difficile après l'accouchement où j'ai été la voir elle et j'ai appris qu'elle faisait la rééducation manuelle

Anne : d'accord. Ok. Est-ce que tu penses que ton médecin généraliste aurait pu ou est-ce qu'il a eu un rôle à ce moment-là ? Est-ce qu'il a essayé de savoir si t'avais des fuites ? Est-ce qu'il t'a proposé la rééducation ? Est-ce que

Femme B : c'est lui qui me l'a prescrite

Anne : oui c'est lui qui te l'a prescrite

Femme B : oui d'office de toute façon, sans savoir si il y avait des fuites vraiment

Anne : ah oui

Femme B : pour lui à partir du moment où il y a grossesse ça appuie forcément donc euh

Anne : donc il ne t'a pas testé, il n'y a pas eu de testing musculaire ?

Femme B : non

Anne : au niveau des muscles du périnée ?

Femme B : non

Anne : d'accord. Et tu penses que c'est bien que ton médecin généraliste essaie enfin se préoccupe de ce problème-là ? Enfin ça te semble normal qu'il ? tu t'attendais pas à ce que ce soit la sage femme ?

Femme B : je savais qu'il fallait que ce soit mon généraliste qui me le prescrive de toute façon

Anne : oui parce qu'on te l'avait pas prescrite à la sortie de la maternité en fait

Femme B : non, non

Anne : d'accord. Donc avant de faire la rééducation que tu as faite là tu avais déjà une idée en fait

Femme B : beh je savais ce qu'était la rééducation avec la sonde et euh j'en voulais pas surtout ! (rire)

Anne : d'accord. et là tu t'étais imaginé quelque chose avant d'y aller, voir la sage-femme ?

Femme B : pas du tout

Anne : mmmh

Femme B : flou total mais bon

Anne : d'accord. et euh tu t'attendais enfin euh qu'est-ce que tu attendais comme bénéfice de la rééducation ?

Femme B : euh d'être moins gênée effectivement au niveau des fuites entre guillemets et puis remuscler tout ce qui avait été détendu par la grossesse

Anne : d'accord. et donc ça t'a apporté un changement sur ton quotidien ? t'as vu vraiment la différence ?

Femme B : oui, oui ; autant pour aller uriner que pour aller à la selle

Anne : mmmh

Femme B : on a vraiment travaillé...même sur la connaissance de mon corps

Anne : oui je pense effectivement que

Femme B : mmmh c'est vraiment

Anne : c'est ce que disent les femmes, tu découvres des choses dont tu n'avais pas conscience avant

Femme B : complètement. même avec la rééducation que j'avais eu avant finalement je n'avais pas conscience de toutes ces parties du périnée qu'on pouvait détailler, qu'on pouvait travailler séparément

Anne : parce que ça avait été fait d'une façon la première fois

Femme B : beh c'était avec la sonde, ce qui fait que

Anne : mais on ne t'avait pas forcément expliqué

Femme B : très vaguement, mais on contrôle rien : « vous contractez en même temps que la sonde »... « ouais » (rires) c'est pas très

Anne : surtout à 20 ans c'est pas forcément facile

Femme B : non plus. Je pense aussi que je n'avais pas...(?207)

Anne : donc là tu dirais que ça c'est bien amélioré ? comment tu l'as vécue toi la rééducation ?

Femme B : très bien. Je m'y suis beaucoup plus impliqué sur le début que sur la fin. Mais c'est vrai que maintenant j'essaie de faire tous les jours

Anne : oui

Femme B : les enchaînements

Anne : et à la fin tu t'es moins impliquée pour quelle raison ?

Femme B : plus tard j'avais repris le boulot, entre le boulot et la maison c'est vrai que...ça devenait...heureusement qu'il ne restait plus beaucoup de séances

Anne : mais mine de rien aujourd'hui encore tu continues

Femme B : oui, oui ; dès que j'y pense j'essaie. Je dirais pas que je le fais deux fois par jour mais j'essaie de le faire une fois par jour

Anne : donc globalement tu as un bon ressenti par rapport à ton expérience de la rééducation

Femme B : ah oui, oui, oui

Anne : tu comptes le refaire pour les grossesses suivantes ?

Femme B : oui

Anne : tu le conseillerais à tes amies ?

Femme B : ah oui complètement

Anne : est-ce que tu as entendu parler d'une technique qui s'appelle conscience et maîtrise du périnée ? où tu essaies de visualiser en fait chaque zone de ton périnée

Femme B : je crois que c'est ça qui a été fait

Anne : c'est ça ? elle faisait des comparaisons

Femme B : on a commencé par travailler le pont-levis, la herse

Anne : ah oui donc c'est ça, c'est ce qu'elle t'a fait

Femme B : sur le départ c'est « oui beh je pense bien...le pont-levis...j'ai pas l'impression que ça travaille... », « si, si ça travaille », « je pense pont-levis, ça travaille en bas » (rires) au départ c'est hallucinant

Anne : oui c'est sur. C'est ça qui t'apporte une conscience des zones

Femme B : complètement

Anne : de ton corps

Femme B : on arrive à mettre en lien au bout d'un moment : « ah oui ça y est je sens ce qui travaille ! donc ça va ok, ça se relie, c'est bon ça marche »

Anne : bon écoute je pense que tu as répondu à mes questions. Est-ce que tu veux ajouter quelque chose ? un commentaire particulier ?

Femme B : non rien de particulier

Anne : très bien. je te remercie alors pour ta participation.

Entretien femme C, 18 avril 2009

Anne : alors je vais mettre le dictaphone comme ça, à enregistrer même si on n'a pas encore commencé et puis toi tu fais comme si il n'existait pas, d'accord ?

Femme C : mmmh

Anne : voilà ! donc tu peux même te tourner par là si ça te gêne.

Femme C : ah non, non, beh c'est bon, si tu me poses pas des questions euh... rires

Anne : alors en fait le sujet de ma thèse c'est la rééducation périnéale

Femme C : d'accord

Anne : donc je ne sais pas si toi tu l'as faite ?

Femme C : si j'ai fait oui

Anne : d'accord. Alors d'abord je voudrais que tu me donnes ton âge, ta situation familiale et ta profession

Femme C : alors j'ai 26 ans euh je suis barman, et euh je suis en union libre

Anne : très bien. Est-ce que tu peux me raconter euh comment s'est déroulé l'accouchement ? quel poids faisait ta petite à la naissance ?

Femme C : le déroulé de l'accouchement c'est à dire ?

Anne : et bien l'accouchement si ça...

Femme C : beh ya eu beaucoup de souci parce que ils arrivaient pas à me perfuser. En fait comme ça faisait déjà un mois en fait que j'étais à l'hôpital j'avais été perfusée plusieurs fois partout en fait et euh même sur le bras, et euh il faut être perfusée en fait au cas où qu'il y a un souci

Anne : oui

Femme C : et elle m'a perfusée et ça passait pas. Elle s'est rendue compte en fait au moment où j'ai eu des contractions que ça ne passait pas. Donc en fait elle a voulu rechanger une autre fois ...

(Sonnerie de téléphone mais quelqu'un répond dans la pièce à côté) ... pendant que je poussais en fait

Anne : d'accord

Femme C : donc c'était pas facile. Heureusement qu'il s'est rien passé parce que en fait ça n'a jamais marché

Anne : qu'il n'y a pas eu besoin de la voie veineuse

Femme C : oui parce qu'en fait, ça n'a pas fonctionné, ça n'est jamais passé

Anne : oui d'accord

Femme C : et autrement ça a duré $\frac{3}{4}$ d'heure quand même la poussée et euh

Anne : donc c'était un accouchement par voie basse

Femme C : oui oui et sans péridurale parce que le monsieur n'est jamais venu mettre la péridurale

Anne : et toi tu avais demandé la péridurale ?

Femme C : oui j'avais demandé la péridurale. En fait au début je voulais pas la faire parce que j'avais fait les cours d'accouchement et euh comment ils parlaient ça avait pas l'air euh ça avait pas l'air de faire mal. En fait on pouvait supporter la douleur et puis bon euh je voulais vraiment subir le truc comme maman quoi.

Anne : mmmh

Femme C : et en fait une fois que j'ai eu les contractions au bout de 10 heures j'en avais marre. J'ai demandé la péridurale. Et la dame est allée chercher l'anesthésiste et elle l'a jamais trouvé et elle voulais pas trop me le dire et moi je voyais bien qu'au bout d'une heure elle me disait toujours rien et moi je me disais « ooh c'est la dernière contraction, c'est bon c'est la dernière » et puis il a bien fallu qu'elle me le dise « j'arrive pas à joindre le euh l'anesthésiste donc il y a deux solutions... » comme j'étais à 9 cm « soit on perce la poche des eaux où on attend » beh je dis « on perce parce que... » je dis « qu'est-ce qui se passe après que ça soit percé » elle me dit « vous allez avoir envie de pousser » bon beh je dis « on perce »

Anne : mmmh

Femme C : et puis une fois que la poche des eaux a été percée j'ai trouvé que ça faisait moins mal

Anne : oui

Femme C : et en fait je savais que ça allait être la fin, quelque part peut-être que je me suis dit bon ça fera moins mal puisque ça va être fini mais euh j'en avais marre quand même

Anne : oui c'est ça

Femme C : en plus j'étais vers 8 heures du soir, c'est le moment où il y a le changement de, donc y avait beaucoup de monde autour de moi et puis j'en avais marre, je pensais pas que j'aurais été aussi euh je veux pas dire que j'étais méchante mais euh je perdais mon sang froid

Anne : mais oui ...

Femme C : heureusement que mon conjoint était là en fait pour euh...alors que d'habitude c'est le contraire. C'est lui qui perd son sang froid et c'est moi qui dit mais là elle me disait « ça vient, ça vient » mais moi je lui disais « arrêtez de me dire ça car moi je sens rien » je sentais pas en fait quand le bébé avançait

Anne : ah oui d'accord

Femme C : je euh elle me disait « ça avance » quand je poussais j'avais l'impression de pousser dans le vide

Anne : que c'était toujours la même chose

Femme C : oui voilà. Je sentais bien qu'il y avait quelque chose qui passait mais pas...et puis après une fois que je l'ai prise beh c'est ça que je garde le meilleur moment, c'est quand je l'ai prise sur moi et puis je vérifiais en fait elle avait les mains comme ça (*me montre*) serrées, les poings serrés et comme A... et M... sont handicapés j'avais peur

Anne : oui c'était ta première...

Femme C : tout de suite...alors que j'avais été bien suivie. C'était le premier truc , je dis « oh elle a pas de doigt » et c'est le premier truc et puis après, après voilà

Anne : après ça se passe tout seul

Femme C : elle pesait 3kg170 et elle faisait 50cm

Anne : d'accord. Et est-ce que tu as eu une épisiotomie ou pas?

Femme C : oui

Anne : oui

Femme C : oui, oui, ça par contre euh c'est euh enfin, en fait ils me l'ont pas dit qu'ils... à aucun moment ils m'ont parlé d'épisiotomie. La sage-femme, parce que le gynécologue il regardait il était derrière, et la sage-femme disait « quand je vous dirai d'arrêter de pousser et bien arrêtez de pousser »

Anne : oui

Femme C : et quand elle m'a dit d'arrêter de pousser , bon là j'ai bien senti et en fait ils se sont regardés entre elles les filles et mais F... il a paniqué, mais bon moi j'avais pas le temps de m'occuper de lui

Anne : et oui

Femme C : elle est venue avec une grosse seringue plus elle a mis plein d'huile, elle a mis au moins un tube d'huile, je sais pas pourquoi, enfin pour que ça passe mieux certainement et euh dès qu'elle a retiré elle a coupé. J'ai senti que ça a coupé quoi. Et après elle m'a dit « est-ce que vous avez senti ? » j'ai dit « beh oui j'ai senti » mais à aucun moment ils m'ont dit « on va couper »

Anne : ah oui elle ne t'a pas prévenue

Femme C : non mais en fait quelque part c'était pas plus mal, j'ai pas pu paniquer quoi.

Anne : oui, oui

Femme C : par contre après euh à rester euh ce qui m'a un peu dérangée c'est euh de rester les jambes en l'air jusqu'à ce qu'elle me recouse, c'était...

Anne : mmmh

Femme C : et puis il y a plein de monde qui regarde. C'était ça que j'appréhendais, c'était que tout le monde soit à me regarder. Mais bon je me dis ils en ont vu d'autres

Anne : oui, non mais c'est sûr , après c'est leur métier

Femme C : et puis il doit pas y avoir des dames qui sont vraiment insultantes et tout ça. Moi j'ai pas été insultante mais bon quand elle me dit « si si ça avance » je dis « beh arrêtez ça fait 2 heures que vous me dites ça et on est toujours au même point quoi » puis c'est vrai quand la tête est passée je dis « beh enfin ça y est » je sentais pas du tout que la tête elle était passée

Anne : mmmh

Femme C : et puis après elle m'a dit « est-ce que vous voulez la prendre ? », « ah beh oui, là je veux la prendre tout de suite ». Y a juste qu'on a pas coupé le cordon car il était enroulé autour du cou.

Anne : d'accord. est-ce que en fin de grossesse ou juste après l'accouchement tu as été gênée par des fuites urinaires ou pas ?

Femme C : beh oui j'ai eu du mal à me retenir quand j'avais envie de faire pipi, j'ai eu du mal à me retenir

Anne : oui

Femme C : oui

Anne : et au moment de tousser ou à l'effort ?

Femme C : non

Anne : ou en éternuant,

Femme C : non, non. Que quand j'avais envie de faire pipi, parce que des fois je sais que je peux me retenir, là je pouvais pas me retenir

Anne : et ça c'était avant l'accouchement ?

Femme C : non c'était après.

Anne : après aussi

Femme C : non après. Pendant l'accouchement j'ai pas eu de problème

Anne : pas de problème particulier

Femme C : non, enfin si à part la vésicule biliaire mais ça...

Anne : oui mais ça c'est autre chose

Femme C : oui

Anne : quand est-ce que tu as entendu parler pour la première fois de la rééducation périnéale ?

Femme C : c'est euh...en fait quand j'étais enceinte, je travaillais avec une copine, enfin une fille qui avait eu 2 enfants et elle m'avait dit « il faut que tu t'entraînes à te contracter après parce qu'autrement quand tu seras plus vieille euh tu auras des fuites urinaires ». C'est vrai que j'ai pas trop capté et puis après euh une fois que j'ai accouché j'ai vu l'ordonnance. J'ai dit beh en fait c'est inclus dans le ...autrement au cours d'accouchement elles en ont pas parlé

Anne : ah oui la sage-femme au cours d'accouchement n'en a pas parlé ?

Femme C : non mais y a un cours que j'ai loupé et si ça se trouve c'était celui-là, parce que c'était le retour de couches que j'ai loupé et le retour à la maison...comme j'avais été hospitalisé bon beh je pouvais pas aller au cours. Donc si ça se trouve c'était peut-être là qu'elle devait en parler

Anne : peut-être. D'accord. et est-ce que ton médecin généraliste t'en a parlé à un moment, a essayé de savoir si tu avais des fuites urinaires ?

Femme C : là quand j'y suis allée pour la contraception, après la grossesse, il m'a demandé oui, si j'avais fait la rééducation et si j'avais des soucis.

Anne : mmmh

Femme C : Je m'entraîne de temps en temps. C'est vrai que j'essaie quand je sais pas quoi faire de contracter de remuscler un petit peu car le kiné m'a dit en partant, à la dernière séance qu'il fallait refaire un petit peu

Anne : c'est quelle technique ? tu as utilisé la technique avec une sonde ?

Femme C : oui

Anne : où tu fais des contractions sur la sonde ?

Femme C : oui mais au début c'était manuel, elle faisait avec ses doigts, enfin elle mettait ses doigts et après, après elle a fait avec la sonde

Anne : d'accord. Avant de commencer la rééducation comment tu te l'étais imaginée ? est-ce que tu avais imaginé quelque chose ?

Femme C : ah pas du tout euh pas du tout qu'elle allait me mettre ses doigts, pas du tout. Parce que moi je suis euh , je euh, qu'on m'ausculte le reste du corps mais les fesses je suis vachement gênée quoi

Anne : oui

Femme C : parce que surtout en plus que c'était une femme et moi mon médecin c'est un homme et moi je veux être touchée que par des hommes donc euh

Anne : oui tu es habituée

Femme C : à la maternité c'était que des femmes, les sages-femmes et tout et la kiné beh c'était une femme et ça doit être souvent des femmes qui doivent faire ça.

Anne : pas forcément

Femme C : mais elle l'a fait très bien. Elle a été très correcte, il y avait une serviette sur moi quand même, elle regardait pas. Non non elle a été correcte. Et après en fait une fois qu'elle m'avait mis la sonde, après à chaque séance c'était moi qui la mettais, elle me touchait plus.

Anne : oui, oui

Femme C : elle prenait juste la sonde avec un gant pour euh pour sentir si vraiment je faisais des contractions mais autrement elle touchait plus après.

Anne : d'accord. Et qu'est-ce que tu en attendais de la rééducation, pourquoi tu l'as faite ?

Femme C : beh je l'ai faite parce que, enfin je pense que si on m'avais donné une ordonnance c'est que tout le monde doit le faire

Anne : mmmh

Femme C : je pense, et puis oui c'est pour la suite. Moi j'ai pas envie que si j'ai envie d'aller aux toilettes, j'ai pas envie que j'en ai partout dans mon slip...

Anne : mmmh. Et est-ce que tu as remarqué un changement sur ton quotidien, est-ce que ça a changé quelque chose la rééducation concrètement dans ta vie de tous les jours ? est-ce que tu as vu la différence après ??

Femme C : non

Anne : non ?

Femme C : non , même intime, non.

Anne : d'accord

Femme C : enfin, ffff , non. Non je vois pas, peut-être que lui il a ressenti quelque chose je sais pas...mais il m'en a pas parlé en tout cas. Mmmh, en même temps je lui ai jamais posé la question, mais bon... je pourrais lui demander mais non ça n'a rien changé.

Anne : d'accord. Donc maintenant qu tu l'as faite comment tu décrirais la rééducation, comment tu l'expliquerais à une amie ?

Femme C : si quelqu'un a...beh je lui dirais clairement (rires) beh elle met une sonde, elle te met une sonde et puis il faut contracter euh le vagin et puis euh enfin je sais même pas si c'est vraiment le vagin, le périnée pour le remuscler et puis

Anne : oui

Femme C : voilà c'est tout il faut le faire

Anne : d'accord. comment toi tu l'as vécue, quel est ton ressenti par rapport à cette rééducation ? quel a été ton vécu, ton sentiment par rapport à cette expérience?

Femme C : beh quand j'y allais, j'avais pas envie d'y aller !

Anne : oui

Femme C : parce que je savais qu'il fallait que je me déshabille. C'était surtout ça. Ce qui me gênait c'était vraiment euh le fait de se déshabiller quoi. Bon après c'est personnel, moi je suis comme ça j'aime pas. Pourtant j'aime bien être toute nue chez moi, tout ça mais devant une autre femme

Anne : mmmh

Femme C : j'ai du mal. Quand j'y allais ffff j'avais pas trop envie d'y aller

Anne : donc à cause de ça...

Femme C : ...oui ça me bloquait. Mais bon je me dis c'est pour mon bien, si je le fais. puis en plus ce qui me motivait, c'est que bon y avait sur le euh sur le truc électronique là, je sais pas comment on... « biofeedback » je sais pas quoi

Anne : oui

Femme C : il marquait et puis on disait bon beh la prochaine fois on va faire mieux. Donc là c'est d'accord, là ça me motive.

Anne : concrètement

Femme C : concrètement oui. Je voyais qu'au début à la première et la dernière séance il y avait quand même une différence. Entre, beh oui, c'est vrai que au début elle expliquait pas trop . Elle m'a pas trop bien expliqué. En fait, parce que moi je contractais les abdos euh en fait je pensais que quand on contracte un muscle il est toujours contracté alors que pour le périnée il fallait tout le temps le recontracter. C'est ça que j'ai pas, et au début elle m'expliquait pas et moi je contractais et puis j'attendais. Forcément le truc il descendait et puis elle me dit « recontractez » mais au bout de 2 ou 3 séances et je dis « beh j'avais pas compris moi ! ». Il faut toujours le recontracter. Mais ça elle m'avait pas bien expliqué.

Anne : et puis c'est pas forcément évident parce que c'est pas des muscles qu'on contracte spontanément

Femme C : mais oui, c'est pas le muscle que je contracte le plus

Anne : et avant d'être enceinte et de parler de tout ça on n'a pas forcément conscience du périnée comme euh

Femme C : oui oui

Anne : et est-ce que tu as fait toutes les séances de rééducation ?

Femme C : oui, oui

Anne : jusqu'au bout ?

Femme C : oui

Anne : et quand tu auras une prochaine grossesse ?

Femme C : ah oui, oui je le ferai aussi

Anne : tu le feras également, avec la même personne ? ou tu essaieras de changer ?

Femme C : avec la même personne, en plus j'habite juste à côté. J'ai juste à faire, c'est la maison juste à côté, oui, oui. Oui parce qu'elle était gentille et de toute façon il faut le faire, que ce soit elle ou une autre

Anne : oui c'est sûr c'est important

Femme C : mmmh

Anne : bon écoutes c'est tout...

Femme C : ...mais après elle me laissait toute seule, elle me mettait la sonde, elle faisait ses petits trucs , puis après elle me laissait toute seule, à faire euh à faire toute seule avec la machine. Donc quelque part

Anne : oui une fois qu'elle t'avait appris la façon d'utiliser

Femme C : oui voilà. Elle regardait quand même un petit peu manuellement et puis après elle me laissait 10 minutes avec la machine et il fallait que je contracte en même temps que la machine et voilà.

Anne : oui d'accord. Et est-ce que tu as eu l'occasion de connaître d'autres techniques, est-ce qu'on t'a parlé d'autres techniques ?

Femme C : non

Anne : de rééducation ?

Femme C : ah non mais moi je suis arrivé je ne savais pas ; c'est juste que ma copine S... elle m'avait dit « il faut que tu contractes » mais elle m'avait pas dit « j'avais eu des cours », elle m'avait dit « après il faudra que tu recontractes ton périnée parce que euh plus tard autrement t'auras des fuites urinaires »

Anne : et tu le fais dans la vie de tous les jours

Femme C : oui des fois j'y pense

Anne : tu y penses

Femme C : oui des fois. Mais là mon médecin que j'ai vu y a pas longtemps il m'a dit il faudrait réessayer de faire un peu stop-pipi ou euh un ptit peu de temps en temps quand même, voir si ça fonctionne bien

Anne : oui mais par contre, il ne faut pas le faire régulièrement, il faut le faire juste une fois de temps en temps

Femme C : oui ça il me l'a ... mais si on le fait régulièrement ça fait quoi?

Anne : après il y a un risque d'infections urinaires

Femme C : d'accord

Anne : parce qu'après on ne vidange pas forcément bien sa vessie. Tu peux le faire une fois de temps en temps pour vérifier que tes muscles se contractent bien

Femme C : oui quand je vais faire pipi, hop j'essaie

Anne : mais il ne faut pas le faire à chaque fois qu'on fait pipi

Femme C : le problème c'est que moi je ne sais pas comment c'est fait. Avant...avant d'avoir un enfant je le faisais jamais stop-pipi. Parce que moi quand je suis arrivée au premier cours elle m'a dit euh « à stop-pipi comment ça se passe ? » « beh je sais pas moi... »

Anne : ce sont des choses, en tout cas en France qu'on apprend pas avant d'être enceinte

Femme C : non mais en plus les cours d'accouchement ils m'ont rien servi, donc euh, euh je le referai pas ça

Anne : oui

Femme C : je l'avais fait parce qu'on m'avait dit « beh si vas-y quand même voir » et je me suis dit que je verrai d'autres dames, ça sera mieux mais...

Anne : Ca ne t'a pas

Femme C : mais non à les écouter ça ne faisait pas mal ! Après chacun à sa douleur différente, j'en suis sûre. Mais moi non, c'était pas...

Anne : oui c'est curieux...

Femme C : enfin elle disait pas que ça faisait pas mal, elle disait que c'était un mal supportable.

Anne : et en même temps je pense que tant que tu ne l'as pas vécu toi-même, tu ne peux pas t'imaginer ce que ça peut être

Femme C : mais là actuellement si j'étais encore enceinte par accident ffff je euh psychologiquement euh c'est trop tôt

Anne : tu ne te sentiras pas forcément prête

Femme C : non, non. A... je l'ai voulu, on a mis du temps, je l'ai voulu mais je suis pas...j'en veux un autre mais pas tout de suite

Anne : pas tout de suite, voilà ! bon et bien on a terminé sauf si tu veux me dire quelque chose de plus

Femme C : euh non je crois que non

Anne : donc je te remercie

Femme C : beh de rien.

Entretien femme D, 06 octobre 2009

Anne : je termine mes études de médecine, donc je dois faire une thèse pour obtenir mon diplôme de docteur en médecine

Femme D : ah oui, oui.

Anne : donc on choisit un sujet, et après en fonction du sujet on a des méthodes différentes

Femme D : oui

Anne : certains vont faire des questionnaires, aves des grilles euh

Femme D : ah d'accord

Anne : et moi en fait, je fais des entretiens

Femme D : d'accord, et après tu refais ton euh, ta thèse dessus, en fait ? normalement vous avez un nombre de pages bien défini ?

Anne : oui c'est ça. Du coup moi je pars de mes entretiens, je me pose une question et par mes entretiens j'essaie d'y répondre. Donc tu analyses les entretiens, tu en tires des conclusions

Femme D : oui voilà après c'est à toi de euh

Anne : après tu présentes euh

Femme D : le pavé

Anne : oui le pavé si tu veux, (*rires*). Tu soutiens, mais la soutenance orale c'est rien, une fois que tu as fait ta thèse

Femme D : oui le plus dur c'est de constituer la thèse, quoi

Anne : oui

Femme D : ouais, je suis un peu dans le milieu, enfin, quand je travaille chez, enfin je sais pas si elle t'a dit maman, je travaille chez un dentiste

Anne : oui, oui tu es assistante dentaire

Femme D : donc j'ai eu l'occasion de travailler avec des euh, des étudiants en dernière année

Anne : oui

Femme D : dont en ce moment j'ai une collègue

Anne : oui on doit tous faire ce travail, c'est un peu contraignant, enfin ça demande du temps.

Femme D : oui puis c'est pas ce qui valide, enfin ça valide si enfin c'est pas un examen comme si euh

Anne : voilà, c'est à dire que ça existe depuis des décennies et c'est ça qui nous permet d'obtenir notre diplôme d'état, mais ce n'est pas seulement ce qui fait que tu es compétent ou pas.

Femme D : oui c'est ça.

Anne : ça fait parti du processus, c'est comme les examens, c'est comme...

Femme D : oui voilà malheureusement (*rires*)

Anne : donc voilà, allons-y. Donc je te reprécise bien que c'est un entretien qui est anonyme

Femme D : oui pas de souci.

Anne : dans un premier temps est-ce que tu peux me donner ton âge, ta situation familiale, ta profession ?

Femme D : oui d'accord. Donc j'ai trente ans, je vis maritalement, j'ai un enfant de 5 mois. Et donc je suis assistante dentaire.

Anne : d'accord, très bien. Alors racontes-moi comment c'est passé l'accouchement, le poids du bébé à la naissance

Femme D : pour moi l'accouchement c'est super bien passé. En 3 heures, donc c'est vrai que j'ai un super souvenir.

Anne : oui

Femme D : j'ai eu de l'avance, parce que j'étais ouverte à 3. donc déjà j'étais euh

Anne : d'accord

Femme D : en fait j'ai été déclenchée

Anne : oui c'était pour quelle raison ?

Femme D : alors en fait, euh, j'étais suivie pendant un mois avant mon accouchement, sous monitoring en fait, j'étais alitée parce que j'avais des contractions précoces

Anne : et le col était un peu, euh

Femme D : le col, il commençait à se rétrécir mais bon ça allait encore. Il était juste rétréci, il n'était pas ouvert. C'est pour ça qu'ils m'ont dit, enfin, je travaillais, donc du coup arrêt de travail, rester allongée, ne rien faire...et puis lors d'un monitoring il a perdu du rythme cardiaque pendant une grosse contraction

Anne : d'accord

Femme D : et là j'ai senti vraiment, ça me faisait pas mal mais ça se resserrait de plus en plus. Donc là, la sage-femme m'a dit « direction la clinique ». Et le gynéco est venu, et il a dit « avec ce que vous venez de faire, on vous garde cette nuit et on vous déclenche demain matin »

Anne : d'accord

Femme D : donc là par contre j'étais ouverte à 3 oui à 3. Donc j'ai eu la perf et puis euh 3 heures après c'était bon.

Anne : d'accord, très bien

Femme D : donc euh petit bébé, enfin, 2kg840

Anne : oui

Femme D : donc 3 semaines avant

Anne : mmh

Femme D : et puis le bébé en pleine forme

Anne : très bien. Et euh pas d'épisiotomie ?

Femme D : j'ai eu une petite déchirure, euh j'ai eu même pas 2 points, je crois, enfin pas grand chose Et là j'ai poussé même pas 5 fois. La délivrance s'est faite tellement bien que...

Anne : d'accord, donc globalement ça c'est bien passé.

Femme D : ah oui d'autant que le mois à rester allongée, je l'ai très mal vécu, mais j'ai été récompensée par l'accouchement.

Anne : c'est vrai que c'est difficile quand on est alitée comme ça, enfin on se rend pas compte mais c'est long

Femme D : ah oui, je euh je redoutais, enfin on entend plein de choses des grossesses des autres, on se dit « oh lala rester alitée... » surtout que quand on m'a dit qu'il ne fallait plus rien faire, j'étais à euh 34 semaines, donc il fallait pas non plus qu'il naisse maintenant enfin voilà c'était vraiment pour le bien, pour le bien de la grossesse

Anne : et oui c'est toute une responsabilité, et puis c'est la maman qui porte le bébé

Femme D : donc on se culpabilise énormément, je me suis culpabilisée. Après ça veut rien dire, y en a qui sont arrêtées dès le premier mois, bon beh voilà

Anne : ah oui mais c'est un sentiment que tu ne peux pas empêcher

Femme D : ah non ça c'est sur

Anne : même si on te dit que tu n'y es pour rien et que

Femme D : oui c'est comme ça mais je me disais « qu'est-ce que j'ai fait pour, pour que ça arrive, mais pourtant je me repose » après voilà c'est comme ça et après c'est la récompense.

Anne : oui et dis-moi c'est un petit garçon ou une petite fille ?

Femme D : un garçon, c'est un petit garçon qui se prénomme N. et qui maintenant est en pleine forme, euh il fait 7 kg

Anne : ah oui d'accord, il a bien poussé.

Femme D : ah oui, oui

Anne : et il a quel âge maintenant ?

Femme D : 5 mois, 5 mois

Anne : mmmh

Femme D : c'est vrai que j'appréhendais un petit peu la pose de la péridurale, surtout que je n'ai pas eu les cours d'accouchement du coup, euh de préparation

Anne : et oui, effectivement

Femme D : si j'en ai eu un mais c'est le jour où je suis partie à la clinique, donc c'est le premier jour où j'ai pu mettre le pied par terre, on m'a dit « oui c'est bon, arrivée à 3 semaines avant c'est pas méchant, c'est pas méchant d'accoucher là, vous pouvez » et puis là

Anne : mmmh, mmmh l'hôpital et le déclenchement

Femme D : oui (*rires*) c'est ça. Mais en fait elle m'avait expliqué pendant qu'elle venait me faire les monitorings, elle me faisait des petits cours comme ça. Et du coup c'est vrai qu'elle m'avait bien rassurée et que et puis bon la péridurale m'a bien soulagée

Anne : oui c'est ça, il y a un moment où c'est la seule chose qui va te soulager

Femme D : ah oui, surtout que je pense que avec, quand on est déclenchée c'est plus rapproché, enfin les contractions. Enfin elles sont tout de suite plus actives

Anne : oui

Femme D : avec la perf ça a été. C'est une fois que, en fait la poche des eaux ne s'est pas percée, donc une fois qu'ils me l'ont percée

Anne : oui là en général les contractions augmentent d'intensité et se rapprochent

Femme D : oui, oui bien costaud. Mais euh ils ont attendu pour me poser la péridurale parce que pendant une contraction il a reperdu du rythme cardiaque.

Anne : mmmh

Femme D : et du coup ils attendaient, ils se demandaient « est-ce qu'on va pas faire une césarienne, parce que... ? » enfin si ça continuait comme ça

Anne : oui, c'est toujours la question qu'on se pose

Femme D : en fait il a bien repris son rythme, il s'est bien stabilisé, donc du coup j'ai eu la péridurale

Anne : tant mieux

Femme D : oui l'anesthésiste, puis bien dosée, comme je suis pas restée longtemps en salle d'accouchement, j'ai pas eu besoin de repomper. Et puis elle a bien pris...j'ai bien senti le bébé mais sans que, enfin ça a été tellement tranquille. Même pendant la phase de la poussée, afin avant il y a eu un petit

laps de temps où j'ai pu toucher les cheveux du bébé qui se trouvait dans le petit bassin. Il y a eu des moments très forts

Anne : oui tu as pu profiter

Femme D : ah oui même mon ami c'est vrai qu'il a vraiment profité. Et quand elle m'a dit on va passer la phase de la poussée c'est vrai que c'était vraiment très rapide. Et là j'ai poussé même pas 5 fois.

Anne : c'est vrai que quand ça se passe comme ça, c'est l'idéal

Femme D : ah beh oui. Et puis c'est moi qui l'ai sorti du coup. Donc c'est vrai que c'est bien.

Anne : et oui tu ne t'étais pas trop fatiguée

Femme D : et beh non. Ah beh oui, Complètement ! (*rires*) et puis mon ami a coupé le cordon.

Anne : c'est

Femme D : c'est un moment fort

Anne : c'est un moment incroyable !

Femme D : ah oui, oui .

Anne : très bien. Dis-moi, est-ce que tu as été gênée pendant la grossesse, en fin de grossesse ou après l'accouchement par des fuites urinaires ?

Femme D : euh j'ai pas vraiment été gênée pendant la grossesse, enfin j'ai été plus souvent aux toilettes, mais j'ai pas eu de fuites comme ça sans rien, enfin par exemple

Anne : oui en toussant, ou en riant

Femme D : non

Anne : ou en éternuant

Femme D : non, non

Anne : d'accord

Femme D : c'est plus après, j'ai plus senti la différence après

Anne : mmmh d'accord

Femme D : mais bon après avec la rééducation du périnée c'est rétabli

Anne : et justement la rééducation, à quel moment on t'en a parlé, qui t'en a parlé , la première fois?

Femme D : alors donc du coup, mon gynéco qui m'a accouchée, m'a vue avant que je ne parte. Donc il m'a donné une ordonnance pour la pilule et tout ça. Et il m'a dit ou il m'a fait un courrier ,je ne sais plus, entre 6 et 8 semaines d'aller revoir, donc j'étais suivie par un gynéco pendant ma grossesse

Anne : oui

Femme D : donc il m'a dit d'aller le revoir pour faire un bilan. Donc quand je suis allée entre 6 et 8 semaines, c'est lui qui m'a dit de commencer les cours du périnée

Anne : d'accord. Donc c'était à la sortie de la maternité.

Femme D : oui voilà. En fait , je savais pas vraiment quand on pouvait les commencer mais bon quand j'ai été faire mon bilan à 8 semaines après l'accouchement, il m'a dit vous pouvez les commencer maintenant, y a pas de problème

Anne : oui

Femme D : donc j'ai pris rendez-vous chez la sage-femme et voilà

Anne : et tu trouves que tu as été suffisamment informée, sur les différentes méthodes, la manière dont ça allait se passer ?

Femme D : au niveau du périnée ? la rééducation ?

Anne : oui voilà sur la rééducation en elle-même

Femme D : oui beh oui. Disons que je m'étais un peu renseignée, enfin j'avais lu des bouquins pendant la grossesse. Je savais qu'il y avait soit avec sonde soit manuelle. Donc déjà euh

Anne : oui tu t'étais informée par toi-même

Femme D : oui voilà. C'est vrai que le gynéco lui-même ne me l'a pas vraiment spécifié. Il m'a fait une ordonnance comme quoi j'avais droit à des cours de rééducation du périnée, mais il m'avait pas dit sonde ou manuelle

Anne : et ton médecin généraliste est-ce qu'il t'en avait parlé, est-ce qu'il ?

Femme D : j'avais pas été le voir du coup, j'avais été voir celui qui m'avait suivi pendant la grossesse

Anne : est-ce que tu penses que ton médecin généraliste aurait pu avoir un rôle, aurait pu te poser la question, aurait pu te la proposer ?

Femme D : oh je pense

Anne : est-ce que tu aurais apprécié ?

Femme D : oh beh oui, c'est bien de mettre au courant. Bon moi je savais parce que je m'étais renseignée par moi-même. Mais pour des personnes qui ne savent pas trop, c'est quand même important.

Anne : et puis tu ne poses pas forcément la question facilement

Femme D : on n'y connaît rien, c'est l'inconnu, c'est le premier, donc on a besoin d'énormément d'éléments euh pour se rassurer déjà (*rires*)

Anne : c'est sûr. Et tu as fait toutes tes séances de rééducation là, ou ?

Femme D : oui j'ai fait les 10 et il m'a fait une ordonnance pour faire la rééducation des abdos

Anne : d'accord donc secondairement à la rééducation du périnée

Femme D : oui après, une fois finie, c'était ce qu'il m'avait dit

Anne : et ça t'a semblé important de faire toutes les séances

Femme D : du périné ?

Anne : oui

Femme D : oui par contre oui. Enfin je pense que j'en avais besoin. Après c'est les sages-femmes enfin j'étais chez une sage-femme à faire ça, qui juge. Enfin moi j'ai fait ça avec la sonde, après euh, justement moi je lui avais demandé pendant les cours et elle me disait qu'il y en a qui en ont presque pas besoin.

Anne : oui il ya des différences. Donc toi avant de la faire, comment tu te l'étais imaginée ? avant de la faire concrètement comment tu avais imaginé que ça se passerait ?

Femme D : comment ça se passerait...beh euh pas, déjà la sonde je ne savais pas ce que c'était, j'avais du mal à imaginer, voilà. Donc je savais qu'il fallait que je travaille de moi-même, mais comment ça allait se faire pas du tout. C'est vrai que je n'avais aucune idée

Anne : oui tu n'avais pas d'idée avant

Femme D : non pas du tout

Anne : et qu'est-ce que tu attendais précisément, tu avais des attentes avant d'y aller, est-ce que ça a changé quelque chose ?

Femme D : oui déjà je sentais que j'avais au niveau des fuites un maintien, ça je le sentais au fur et à mesure. Mais je pensais avoir concrètement je sais pas un chiffre par exemple pour me dire j'étais là à la base et maintenant je suis rendue là. Voilà pour vraiment voir son évolution, parce qu'on le sent oui et non. C'est vrai que quand on le travaille on le sent mais après à quel degré, on peut pas savoir par soi-même quoi.

Anne : et sur ton quotidien, tu as remarqué un changement ?

Femme D : oui par contre, oui après oui, au niveau des fuites, quand je toussais ou euh quand je sautais j'avais euh, enfin là maintenant c'est bon.

Anne : c'est rentré dans l'ordre

Femme D : oui, oui

Anne : et tu continues à faire les exercices

Femme D : (*rires*) en vrai ? si j'ai continué on va dire, si avec les abdos, on est obligé en fait. Parce qu'ils nous font faire travailler en même temps le périnée en fait. Depuis j'ai arrêté.

Anne : tu le fais pas, parce que tu n'y penses pas, parce que ?

Femme D : oui c'est ça, parce que j'y pense pas

Anne : puisque tu n'es pas gênée au quotidien, finalement

Femme D : oui je pense aussi. Si vraiment j'étais gênée je le referais. Parce que j'avais demandé à la sage-femme « est-ce qu'il faut continuer chez moi, parce que bon, voilà ? » elle m'a dit « de toute façon c'est vous qui allez savoir, si vous sentez que vous avez des fuites vous allez refaire les exercices et vous allez savoir à la fin, c'est pas compliqué » (*rires*)

Anne : oui je pense que tu n'es pas la seule (*rires*)

Femme D : oui mais c'est une erreur aussi, car c'est vrai que c'est quand même important

Anne : oui c'est important c'est sûr mais après avec le travail, le petit

Femme D : oui, oui

Anne : l'idéal ça serait de le faire tellement souvent qu'à partir d'un certain moment ça devienne automatique

Femme D : oui voilà

Anne : c'est à dire que quand tu fais un geste, quand tu tousses, quand tu éternues, quand tu fais un geste où tu sais que tu vas mettre en action ton périnée, que tu le protèges.

Femme D : oui il faudrait se le dire, il faudrait le faire pour que ça devienne un automatisme, voilà.

Anne : mais c'est vrai que avant d'avoir ton premier enfant et d'accoucher t'as jamais entendu parler ni de périnée, ni de rééducation

Femme D : beh non parce que voilà j'en avais pas eu besoin

Anne : oui on est pas sensibilisée à ça

Femme D : pas du tout. Après c'est surtout les femmes plus âgées qui peuvent en avoir besoin

Anne : oui tout à fait. Donc maintenant que tu as fait cette rééducation, comment tu la décrirais, comment tu en parlerais à une amie ?

Femme D : beh il faut la faire, ça c'est sûr, c'est essentiel. Et bien respecter ce qui est dit de bien travailler le périnée en, entre chaque séance. Et ça il faut absolument le faire, parce que c'est vrai qu'au début, beh parce

que j'y pensais pas, c'est pas de la mauvaise volonté, je le faisais pas et j'ai vraiment vu la différence quand je le travaillais bien, 10 fois par jour entre chaque séance, ça évoluait énormément, même beaucoup plus. Donc ce que je conseillerais c'est ça, c'est de bien respecter, de le faire vraiment sérieusement, c'est trop important pour la suite quoi.

Anne : c'est sûr.

Femme D : je sais que j'ai une amie qui ne l'a pas fait même pendant les séances. Parce que c'est vrai qu'après on est tout seul dans la salle, on peut faire tout ce qu'on veut. Et puis résultat des courses, elle a eu deux enfants et maintenant à chaque fois qu'elle rigole de trop, c'est pas la fuite, enfin voilà mais bon

Anne : elle est gênée

Femme D : oui voilà

Anne : et puis t'en parles pas forcément spontanément

Femme D : oui beh voilà c'est pas un sujet que tu vas aborder

Anne : ça reste quand même

Femme D : c'est tabou, on en parle si quand on est enceinte et après la grossesse. Mais voilà, donc il faut vraiment le faire et prendre ça sérieusement. Et puis le truc en lui-même c'est pas euh je veux dire c'est pas gênant, quoi.

Anne : oui toi tu l'as ressenti comment ? tu l'a vécu comment ?

Femme D : ce qui est embêtant c'est quand il faut y aller, une fois qu'on y est, ça fait pas mal, ça dure pas longtemps en plus. C'est ¼ d'heure, 20 min, c'est pas non plus...non c'est franchement, c'est pas quelque chose de

Anne : c'est embêtant parce que tu te dis que ça va te prendre du temps, parce que ?

Femme D : oui voilà c'est ça, c'est le coup d'y aller, puis voilà c'est tout en fait

Anne : oui t'a pas ressenti de gêne ?

Femme D : oh non, non ! c'est vrai que ça fait pas mal, et puis c'est vraiment simple en plus, et puis avec la sonde il y a l'ordinateur qui nous dit comment serrer, donc c'est vraiment pas, non, non.

Anne : et puis tu vois sur un écran, en fonction de la contraction musculaire ?

Femme D : oui on voit une courbe. Et puis arrivé à 5 séances il faut qu'on fasse des formes, elle nous met des formes, des montagnes

Anne : oui c'est un peu ludique

Femme D : quelques fois c'est un peu dur (*rires*). Oui, non en tout cas c'est vraiment pas quelque chose de douloureux ou vraiment euh après si il y en a qui n'aiment pas forcément la position gynéco, qu'elles trouvent ça un peu, qui sont un peu pudiques, ou gênées euh bon

Anne : oui ça peut être des freins effectivement

Femme D : oui voilà, mais bon après neuf mois de grossesse et un accouchement je crois qu'on n'est plus à ça près (*rires*)

Anne : oui je pense que c'est variable d'une personne à l'autre

Femme D : oui voilà aussi

Anne : en tout cas pour toi ça n'a pas été un frein

Femme D : non, pas du tout, franchement là dessus pas du tout.

Anne : globalement c'est positif

Femme D : ah oui, oui tout à fait. Non c'est vrai qu'elle met la sonde à chaque fois, mais c'est pas très gros donc c'est pas gênant et puis à ce stade-là je dirais que le col il est pas encore remis totalement, donc c'est encore assez large. Donc c'est pas gênant, et puis de toute façon il faut le faire. Moi je dis qu'après il faut prendre sur soi aussi.

Anne : oui, tu as bien mesuré l'importance de la rééducation

Femme D : oui j'ai pris ça en considération, si c'est pour avoir des fuites après à 40 ans, bon

Anne : oui donc toi c'est par ton vécu, par le vécu de ton amie c'est pas vraiment par ce qu'on a pu te dire, c'est toi qui t'es dit que c'était important pour

Femme D : oui ce que j'ai entendu dire et puis après pour moi aussi, après c'est un confort. J'ai pas envie voilà de, ou même des descentes d'organes aussi, ça peut avoir des conséquences aussi là dessus

Anne : oui tout à fait

Femme D : c'est vrai que j'entend mes tantes qui ont des problèmes, c'est vrai que c'était à une époque où c'était pas autant pris en compte et résultat voilà !

Anne : oui il y a plein de facteurs, il y a des choses qui se faisait à l'époque lors des accouchements qui ne se font plus aujourd'hui

Femme D : oui il y a eu une amélioration là-dessus, je crois qu'il faut en profiter au contraire, la médecine actuelle

Anne : oui depuis quelques dizaines d'années, enfin l'accouchement de la femme, le périnée, tout ça c'est devenu des préoccupations

Femme D : bien sûr

Anne : qui ne l'étaient pas à l'époque de nos mères

Femme D : oui le post-partum il n'était pas pris en considération comme maintenant. Même pendant le séjour à la maternité, on est bien suivi au niveau de l'utérus, des points. Je pense qu'il y a dix ans c'était pas comme ça.

Anne : oui c'est sûr. Bon écoutes c'était tout ce que je voulais te demander. Est-ce que tu voulais ajouter quelque chose, une question, une remarque sur la rééducation périnéale ?.

Femme D : mmmh, non rien.

Anne : ok très bien.

Entretien femme E, 07 octobre 2009

Anne : Alors je réalise cet entretien dans le cadre de ma thèse de médecine générale et j'interviewe des femmes primipares qui ont accouché de leur premier enfant dans l'année écoulée

Femme E : mmmh, mmmh

Anne : donc puisque tu as accepté de participer à cet entretien, je vais te demander de te présenter, de me donner ton âge, ta profession et ton statut marital

Femme E : alors, je m'appelle E., j'ai 41 ans et euh je suis professeur des écoles et donc je vis en concubinage

Anne : d'accord très bien. Est-ce que tu peux commencer par me raconter comment c'est passé l'accouchement ? quel poids faisait la petite à la naissance ?

Femme E : alors l'accouchement c'est très bien passé. Il faut dire aussi que j'étais un petit peu privilégiée parce que c'est une sage-femme que je connaissais qui m'a accouchée

Anne : d'accord

Femme E : euh en fait une ancienne maman d'élève dont j'avais eu les trois enfants en classe. Donc c'est vrai que c'était un échange très, très fort. Donc la petite pesait 3 kg 430 à la naissance

Anne : d'accord. et il y a eu des difficultés, enfin il y a eu besoin de matériel, enfin forceps ou

Femme E : du tout, pas de forceps. Elle a juste eu le cordon autour du cou à la naissance mais en fait ça c'est réglé

Anne : et ça a été rapide ?

Femme E : alors rapide, pas spécialement. Parce qu'en fait ils m'ont déclenché. En fait je suis arrivée le jour du terme à la maternité. Je faisais de la tension depuis 15 jours, j'avais 3 croix d'albumine

Anne : ah oui d'accord

Femme E : donc ils m'ont gardée. En fait je suis rentrée en salle d'accouchement à midi et elle est arrivée à 1 heure du matin. Donc voilà durée 13 heures

Anne : d'accord. et tu as eu besoin d'une épisiotomie ou pas ?

Femme E : du tout elle m'a fait 2 petits points, juste 2 petits points.

Anne : d'accord. une petite éraillure

Femme E : oui et encore elle m'a dit juste parce que je suis perfectionniste et normalement on pourrait même s'en passer.

Anne : c'est vrai que le fait d'avoir une relation de confiance avec la sage-femme ça change tout

Femme E : là c'était vraiment, et on avait en plus de ça préparé avant. C'est vrai qu'on avait beaucoup discuté. Je la voyais très régulièrement euh bon j'étais pas sûre que ça soit elle qui m'accouche parce qu'elle avait aussi des euh

Anne : des horaires

Femme E : oui des horaires, en fait elle travaillait déjà dans un autre service. Parce que en fait elle était dans le service des grossesses à risque. En fait il fallait que j'accouche en dehors de ses périodes de travail (*rires*)

Anne : donc ça c'est bien passé

Femme E : oui voilà. Elle me disait que quand c'était comme ça elle avait toujours réussi à être là

Anne : très bien. Est-ce que tu as été gênée en fin de grossesse ou pendant ou après l'accouchement par des fuites urinaires ?

Femme E : euh non.

Anne : pas du tout ?

Femme E : non pas du tout

Anne : ni même à l'effort, en toussant, en éternuant ?

Femme E : un petit peu mais franchement...

Anne : rien de...

Femme E : rien de patho, de pathologique entre guillemets où vraiment on commence à s'inquiéter

Anne : oui où tu t'es sentie gênée dans ta vie quotidienne

Femme E : ça non. C'est vrai que quelques fois en éternuant mais oui bon, mais c'est arrivé très rarement

Anne : d'accord. et en ce qui concerne la rééducation périnéale, à quel moment tu en as entendu parler ?

Femme E : avant l'accouchement. Par contre ce qui m'a rassurée c'est de voir que c'était les sages-femmes qui euh, qui en fait pouvait le pratiquer de façon manuelle. C'est vrai que pour moi kiné j'avais l'impression que ça allait être un ptit peu mécanique avec l'image du kiné, bon on pose les sondes, (*rires*) on passe au client suivant, bon. Et le fait que ça soit une sage –femme qui le pratique

Anne : et c'est ta sage-femme qui t'en a parlé ?

Femme E : en fait j'ai vu tout de suite en arrivant, quand j'ai commencé mes euh mes cours d'accouchement

Anne : oui

Femme E : il y avait juste une affiche pour la rééducation du périnée : « pour la rééducation du périnée penser à apporter une serviette » (*rires*) donc je me suis dit « bon, c'est que ça doit pouvoir se faire » (*rires*) et donc du coup je me suis renseignée auprès de ma copine qui m'a confirmé

Anne : voilà c'est ça. Et ton médecin généraliste, est-ce que tu l'as consulté à ce sujet, est-ce qu'il a abordé la question ?

Femme E : non du tout en fait, je n'ai quasiment pas vu mon médecin généraliste pendant ma grossesse. Euh j'ai vu mon gynéco régulièrement. En fait ils sont mari et femme, mon gynéco c'est le mari de mon médecin généraliste (*rires*)

Anne : oui

Femme E : donc c'est vrai que là aussi, et dans la mesure où j'ai eu une grossesse qui s'est très très bien passée, voilà quoi

Anne : et tu penses que ton médecin généraliste pour avoir un rôle justement dans la détection de ces problèmes de fuites urinaires ? proposer la rééducation, expliquer comment ça se passe ?

Femme E : Oui, oui franchement parce que c'est quelqu'un de jeune, qui a des jeunes enfants, qui a un mari gynécologue, en plus donc je pense qui est sensibilisée. En plus de ça c'est la référente pour la crèche, bon elle a pas le diplôme de pédiatre mais elle m'a dit qu'elle avait fait une formation

Anne : un DU ou un DIU probablement, un diplôme universitaire

Femme E : oui voilà c'est ça. Et du coup même pour le bébé maintenant je ne vais pas voir de pédiatre, je lui fait entièrement confiance parce que je pense qu'elle est compétente

Anne : oui tu as raison, d'autant plus si c'est un domaine qui l'intéresse. Ca veut dire qu'elle s'est formée en conséquence pour pouvoir

Femme E : voilà exactement. Donc je lui fais une entière confiance. Donc je pense que oui effectivement, que si il y avait un souci, déjà oui elle poserait la question et je pense que si j'avais un souci, je pense qu'elle me répondrait sans problème

Anne : d'accord. Et tu as fait toutes tes séances de rééducation ?

Femme E : oui, oui

Anne : et pourquoi tu es allée jusqu'au bout ?

Femme E : en fait j'ai attendu, mais euh finalement c'est assez cadré comme euh , enfin je sais que la sage-femme m'expliquait comme les images, c'est telle image et pas une autre, bon parce que utiliser une autre image, voilà si la formatrice le savait...bon je pense que je lui ai fait confiance, elle, elle voyait, elle sentait si euh enfin. Donc elle me disait « voilà, y aura plus qu'une séance »

Anne : et avant d'y aller toi comment tu t'étais imaginée la rééducation, est-ce que tu avais une idée avant d'y aller de ce que ça pouvait être ?

Femme E : du tout, euh du tout. Je savais que c'était pas, que c'était manuel. Maintenant après, très surprenant au début euh les images, bon euh voilà (*rires*) est-ce que c'est vraiment efficace ? et effectivement on voit rapidement les progrès, c'est euh

Anne : et comment tu as vu les progrès ?

Femme E : beh un truc tout bête, en fait, beh le test du stop-pipi (*rires*) et effectivement quand elle m'a demandé si ça marchait j'ai dit « non, j' ai pas essayé » et effectivement j'ai dit « ah oui ça fonctionne pas comme avant » (*rires*) et après quelques séances j'ai senti qu'il y avait de l'amélioration et euh on sent que, c'est assez étonnant parce que effectivement de constater que tu penses à une image et que enfin bon y a tes muscles qui se mettent en marche

Anne : oui c'est vrai que c'est une méthode bien particulière qui peut laisser dubitatif au début et puis finalement, enfin je connais plusieurs personnes qui ont utilisé cette méthode et qui ont été agréablement surprises

Femme E : oui ça surprend. Oui parce qu'on en discutait avec des collègues, enfin des collègues qui avaient accouché enfin une qui avait accouché, euh son fils il a 14 ans (rires). Et quand on lui a dit beh voilà tu t'imagines des images, pont-levis, bon ça fait très médiéval comme méthode (rires) « et ça marche ? », « ça marche, ça fonctionne ! »

Anne : et maintenant si tu devais décrire la rééducation et en parler à quelqu'un, comment tu lui expliquerais ?

Femme E : alors qu'effectivement ça peut surprendre au départ, il faut faire confiance. Et qu'on se rend compte très vite qu'on enclenche un petit peu des réflexes, quoi. Effectivement image et c'est un peu comme Pavlov après, tu associes l'image et le corps réagit tout de suite et que ça fonctionne.

Anne : et tu continues à la maison ?

Femme E : ouais

Anne : enfin quotidiennement tu fais les exercices ?

Femme E : oui, oui. c'est vrai que c'est pas, bon au départ j'avais très peur, parce que c'est vrai que bon, elle dit « faites vos exercices » alors entre deux séances, plus ça allait et plus il y avait d'images. Oulala, je me suis dit qu'après je n'allais pas avoir le temps, quoi. C'est vrai qu'après une fois qu'on a un bébé (rires) le temps pffft ! ça raccourcit

Anne : plus le travail

Femme E : voilà, reprendre le travail. En fait non du coup c'est deux, trois images en fait une fois par jour

Anne : tu l'as intégré

Femme E : en fait on y pense, c'est quelques secondes. En fait je pense que ça doit devenir un automatisme.

Anne : tout à fait, tout à fait. Et toi personnellement comment tu l'as ressenti, comment tu l'as vécu cette rééducation ?

Femme E : euh ça c'est bien passé. Un peu plus difficile quand j'ai repris le travail parce que ben c'est pareil on court après le temps et puis il y a eu les vacances, ce qui fait que j'ai pas pu commencer tout de suite parce que bon la sage-femme est partie en vacances. Donc bon le temps déjà de faire ma visite post-natale, que j'ai le certificat, les papiers etc...plus les vacances ça a tout décalé, donc j'ai eu quelques séances en travaillant. Ca par contre le soir, après une journée à l'école... (rires) un petit peu difficile mais bon en même temps je savais que c'était important, que c'était très important. Bon pour l'avenir, on peut s'en mordre les doigts euh (rires) quelques années plus tard, donc bon.

Anne : par rapport...

Femme E : par rapport au risque d'incontinence, tout ce qu'on peut entendre

Anne : oui donc on t'a informé de tout ça

Femme E : oui, oui. C'est vrai que j'ai été bien informée, j'ai été bien briefée (rires) de ce côté là !

Anne : oui donc ça a favorisé ton adhérence à la rééducation, à la poursuite en autonomie à la maison, enfin etc...

Femme E : oui, oui

Anne : tout ça, ça t'a convaincu

Femme E : oui, oui. Et c'est très rigolo d'ailleurs, car j'ai quand même 41 ans et j'ai plein de copines qui ont accouché et c'est vrai que l'accouchement, personne, enfin même ma sœur, jamais ne m'avait parlé de son accouchement, jamais ne m'avait parlé de la grossesse et c'est vraiment en étant enceinte qu'on voit que les gens se rapprochent, que les gens parlent à une femme enceinte. Ils ne parlent pas à quelqu'un qui n'a pas eu d'enfant. C'est pas des sujets qu'on aborde

Anne : oui c'est vrai, parce que je pense que tu auras tendance à te dire qu'une femme qui a déjà vécu ça, va comprendre sans que tu lui donnes beaucoup de détails. Elle a vécu la même chose, donc elle euh est plus à même de comprendre ce qui t'arrive.

Femme E : oui et puis je pense aussi que c'est peut-être un peu la tradition, enfin c'est pour nous raconter comment ça c'est passé un peu pour soi pour partager un petit peu, pour préparer un petit peu. C'est comme si il y avait des traditions et c'est bien parce que

Anne : oui c'est une transmission

Femme E : oui c'est comme une transmission du savoir, et c'est bien parce que maintenant on est plus forcément avec sa famille. Et là on se rend compte que c'est une période particulière. Les gens se confient facilement sur leur vécu. Et en fait ça se fait comme ça.

Anne : oui tu as remarqué ce comportement

Femme E : c'est flagrant, oui. je vois même avec ma belle-sœur maintenant qui est enceinte à son tour.

Anne : oui vous partagez autre chose

Femme E : oui des choses du vécu : « et là ça va se passer comme ça », « et là tel mois, il va y avoir tel examen ». Automatiquement on va aborder le sujet, alors que moi personne ne m'avait dit ça.

Anne : oui comme tout ce qui concerne le périnée, la rééducation, les muscles périnéaux

Femme E : non, non, du tout. (*rires*) Comme euh, enfin là je pars un petit peu à côté, comme on parle beaucoup de l'accouchement, on ne parle pas du tout de l'allaitement et des difficultés de l'allaitement. Et c'est vrai qu'il y a des choses qui surprennent, comme si il y avait des choses qui se disaient avant la naissance mais euh enfin, mais pas d'autres.

Anne : oui, que tu découvres. C'est vrai que l'allaitement ce n'est pas qu'une chose belle et agréable et qu'il y a des moments difficiles

Femme E : et ça on n'en parle pas du tout avant

Anne : et je pense que c'est bien d'en parler pour que quand ça t'arrive, tu te dis que c'est normal, qu'il faut poser des questions, demander de l'aide. C'est vrai que ça peut être douloureux.

Femme E : Et ça par contre du tout. Enfin autant, enfin est-ce que c'est la pression ? enfin moi j'avais choisi, j'avais choisi d'allaiter, mais c'est vrai que j'ai été très surprise. J'ai eu des crevasses dès le début et ça m'a fait très très mal. Et autant la douleur de l'accouchement je l'ai oublié très vite et bon j'y étais bien préparée, la douleur de l'allaitement nettement moins et ça a été un moment très difficile

Anne : oui si tu veux on va continuer la discussion mais je vais couper l'enregistrement car comme tu le sais je m'intéresse plus particulièrement à la rééducation périnéale. Je te remercie bien sûr de ta participation.

Entretien femme F, 09 octobre 2009

Anne : je réalise donc cet entretien dans le cadre de ma thèse de médecine générale, qui sera comme je te l'avais dit quand je t'ai appelé, anonyme.

Femme F : d'accord

Anne : donc dans un premier temps est-ce que tu peux me donner ton âge, ta situation familiale et ta profession ?

Femme F : donc j'ai 31 ans, je suis mariée et euh je suis aide-soignante.

Anne : d'accord, très bien. Est-ce que tu peux me dire comment s'est passé l'accouchement, quel poids faisait le bébé à la naissance ? enfin comment ça s'est passé au moment de l'accouchement ?

Femme F : alors j'ai accouché par voie basse, avec microfissures, un petit peu. Il faisait 3kg240 et mesurait 52cm.

Anne : d'accord. et donc tu n'as pas eu d'épisiotomie ?

Femme F : beh en fait c'était micro euh

Anne : oui c'était des éraillures, tu as eu quelques points ?

Femme F : oui c'est ça des éraillures, avec des points quand même, pas mal de points et c'est là que ça m'a fait le plus mal dans l'accouchement en fait.

Anne : oui c'est vrai

Femme F : parce qu'en fait j'ai eu la péridurale, et la fin, je tenais plus

Anne : elle a pas bien fonctionné ?

Femme F : elle a fonctionné au début mais à la fin je commençais à ressentir

Anne : oui

Femme F : parce que j'avais du trop appuyer avant

Anne : et donc tu ne pouvais plus relancer

Femme F : voilà

Anne : et ça a duré longtemps le travail, enfin tu as du pousser longtemps ou ?

Femme F : le travail...alors là je me souviens pas...non, non

Anne : non

Femme F : alors j'ai accouché à 14h30, on est arrivé à 9h le matin, j'étais ouverte à 6

Anne : oui

Femme F : et euh, non 1/2heure, 1heure, non ½ heure je pense

Anne : oui. et il n'y a pas eu besoin d'une enfin, d'une extraction instrumentale avec des...

Femme F : si. Parce qu'en fait quand le gynéco est venu, il y avait un liquide marron, il avait du faire caca un peu

Anne : oui je vois, il y avait un liquide méconial

Femme F : oui c'est ça. Donc ils ont pris les spatules

Anne : d'accord

Femme F : mmmh. Juste les spatules. Et après ça a été rapide, c'est pour ça.

Anne : oui en une seule fois ça a été réglé.

Femme F : oui, oui

Anne : oui d'accord, ok. Est-ce que en fin de grossesse ou pendant la grossesse ou après l'accouchement tu as été gênée par des fuites urinaires ?

Femme F : après l'accouchement, oui.

Anne : oui. c'était à l'effort, c'était à la toux, c'était à quel ?

Femme F : ah beh à la maternité c'était limite, il fallait vite que j'aïlle aux toilettes, parce qu'autrement...

Anne : tu pouvais pas te retenir ?

Femme F : oui. Après au fil des jours ça allait un peu mieux et quand j'ai fait mes séances du périnée, y avait du travail à faire. (*rires*)

Anne : d'accord. Et justement en ce qui concerne la rééducation du périnée qui t'en a parlé, tu en as entendu parler à quel moment pendant la grossesse?

Femme F : ah beh je savais déjà que je devais en faire

Anne : oui

Femme F : et euh en fait c'est mon médecin traitant qui m'a dit qu' à 6 semaines, c'est à 6 semaines ?

Anne : mmmh

Femme F : que je devais aller faire des cours du périnée. Elle avait regardé en fait.

Anne : elle t'avait examiné

Femme F : oui, elle m'avait examiné, et elle m'a dit qu'il y avait du travail à faire. Elle m'a envoyé chez une sage-femme.

Anne : Mais elle t'avait expliqué les objectifs, comment ça se passait ? elle t'avait expliqué les différentes méthodes ? ou elle t'a dirigé vers une méthode sans te donner le choix ?

Femme F : elle m'a dit que, enfin elle m'a envoyé chez une sage-femme sachant qu'elle faisait ça manuellement et qu'elle m'avait expliqué que c'était fort, c'était un petit peu, enfin c'était mieux, plus efficace que mécanique

Anne : donc elle t'avait conseillée dans ce sens là

Femme F : oui voilà elle m'avait conseillée dans ce sens là.

Anne : d'accord. Et toi est-ce que tu as apprécié que ce soit ton médecin généraliste qui t'en parle ou est-ce que tu aurais préféré que ce soit un gynécologue, ou la sage-femme ?

Femme F : euh non en plus je me trouve bien avec mon médecin traitant

Anne : tu penses que

Femme F : en plus j'en avais parlé avec mes copines. J'ai une amie, elle a fait les deux et elle m'a dit que c'était mieux manuellement, en fait.

Anne : oui, c'est vrai que après c'est personnel et il y a des femmes qui se sentent mieux avec la méthode manuelle et d'autres qui préfèrent utiliser la sonde et voir tu sais sur le

Femme F : oui beh moi j'aurais bien voulu ça, parce que je suis pas très

Anne : et oui parce que la méthode manuelle, c'est pas évident, comme ils te donnent des images

Femme F : ah oui, j'ai trouvé ça dur. Au début, ffff c'était un peu dur, ouais.

Anne : oui c'est pas toujours évident. C'est pour ça que je te dis il n'y a pas vraiment une méthode. C'est vrai quelle est très à la mode cette méthode et qu'elle se fait de plus en plus

Femme F : oui, mais j'aurais bien voulu essayer les deux en fait. Ce que j'ai trouvé dommage, c'est qu'elle m'a pas mis la sonde au début pour voir jusqu'où je pouvais aller et puis à la fin ce que j'avais fait comme effort quoi.

Anne : oui

Femme F : parce qu'en fait c'est facile de faire oui oui c'est bien mais on se rend pas trop compte

Anne : oui c'est ça, tu trouvais que c'était difficile d'objectiver les choses

Femme F : oui enfin je voyais bien qu'il y avait de l'amélioration mais euh de là

Anne : tu as remarqué que ça avait un impact

Femme F : oui, oui quand même. Ah si j'ai senti. Heureusement !

Anne : c'est le but. Et avant de faire la rééducation tu avais une idée de ce que ça pouvait être ?

Femme F : oui on m'avait expliqué

Anne : oui

Femme F : oui c'est mon amie qui m'avait expliqué.

Anne : donc tu te l'étais imaginée comment ?

Femme F : beh euh un peu stressée

Anne : oui

Femme F : c'est pas trop euh

Anne : oui tu n'y es pas allée

Femme F : oui j'y allais pas par...j'y allais

Anne : par obligation

Femme F : oui c'est ça par obligation

Anne : oui c'est ça. Et tu as fait toutes les séances ?

Femme F : oui

Anne : et donc pourquoi tu es allée jusqu'au bout quand même ?

Femme F : beh c'est elle qui me disait « il faut en faire une autre, il faut aller jusqu'au bout il y a du travail à faire »

Anne : c'est à dire que si on t'avait pas poussée...

Femme F : ah oui j'aurais laissé tomber (*rires*)

Anne : tu aurais laissé tomber

Femme F : oui, oui

Anne : et une fois que tu l'as eu faite, enfin si tu devais expliquer à quelqu'un ce qu'est la rééducation, comment tu expliquerais ça ? qu'est-ce que tu lui dirais si tu devais expliquer à une copine ?

Femme F : par rapport à ce que j'ai fait ?

Anne : oui voilà si tu devais lui dire comment ça se passe, à quoi ça sert ?

Femme F : beh qu'on fait travailler les muscles du périnée avec les doigts et qu'avec ça elle raconte des histoires pour faire euh, pour imaginer en fait faire marcher les muscles en fait

Anne : oui c'est ça déclencher la contraction

Femme F : oui

Anne : et donc toi ton vécu, ton ressenti par rapport à cette rééducation ? c'est à dire tu l'as vécue... ??

Femme F : beh j'y allais un peu à contre-cœur mais euh c'était pas mon truc préféré mais bon

Anne : et c'était pour quelle raison que ça t'embêtait ?

Femme F : beh parce que j'avais du mal à le faire, en fait, enfin les exercices qu'elle me donnait. Je crois que j'étais un peu stressée et que je contractais tout l'ensemble. Et à chaque fois elle me disait « non c'est pas ça » et du coup ça me donnait une frustration un peu, enfin...

Anne : mmmh oui parce que tu n'arrivais pas

Femme F : oui je n'arrivais pas à faire ce qu'elle me disait

Anne : oui à appliquer la consigne

Femme F : oui donc c'est un peu difficile

Anne : oui donc effectivement peut-être qu'une méthode plus concrète

Femme F : ouais, ouais

Anne : t'aurais mieux convenu

Femme F : je pense oui, c'est pour ça que j'aurais...enfin, je sais pas. Peut-être que si j'ai une deuxième grossesse, j'essayerais...

Anne : oui tu essayerais une autre technique

Femme F : oui

Anne : oui c'est sûr. Pour en avoir discuté avec plusieurs femmes, les avis sont partagés. Certaines adorent la méthode que tu as faite, parce qu'elle ont adhéré au principe mais c'est pas le cas de tout le monde

Femme F : beh moi en fait je me suis fiée à ma copine qui avait fait les deux

Anne : mmmh

Femme F : et j'ai beaucoup de personnes qui m'ont dit mécanique ça fait mal. Alors c'est pour ça que ça m'angoissait de le faire en fait. Ça fait mal, c'est désagréable, tout ça.

Anne : C'est sûr que c'est pas très agréable, parce que tu viens d'accoucher il y a moins de 2 mois et on te demande de te remettre en position gynéco

Femme F : oui, c'est sûr que je préfère faire l'abdo, la kiné abdo c'est quand même plus agréable.

Anne : oui mais tu ne peux pas la faire avant d'avoir rééduqué ton périnée sinon tu risques de l'abimer encore plus

Femme F : mais même ce qu'elle m'a dit, je ne devais pas faire n'importe quels abdos

Anne : oui pour protéger

Femme F : oui le périnée

Anne : oui de toute façon si tu as une 2^{ème} grossesse tu referas la rééducation. ?

Femme F : ah oui. du périnée ? oui

Anne : oui tu as compris l'importance

Femme F : ah oui, oui. j'ai pas envie d'avoir de fuites urinaires. Mais bon je le fais un peu à contre-cœur, sur le moment...après c'est fait. Tout ce qu'est gynéco on y va pas...

Anne : oui, c'est pas très intéressant mais c'est important. Et donc sur ton quotidien concrètement surtout sur les fuites urinaires tu as remarqué que ça améliorerait les choses ?

Femme F : oui

Anne : où il y a d'autres choses qui t'ont fait dire que ?

Femme F : ah beh je peux plus me retenir qu'après l'accouchement, c'est sûr. même au niveau anal, je me suis inquiétée au départ je me souviens

Anne : et oui il peut y avoir une incontinence anale

Femme F : oui au départ j'arrivais pas à me retenir, enfin pas au niveau selles mais au niveau pets. Je me disais mais c'est pas vrai !

Anne : et ça tu en as parlé avec ton médecin généraliste ou tu n'as pas du tout abordé le sujet ?

Femme F : ah non, non. Par contre avec la sage-femme elle m'a posé plein de questions quand je suis arrivée. Elle m'a dit ; « est-ce que vous avez des fuites urinaires, selles, tout ça ? » je lui avais tout dit et fonction de ça on a travaillé

Anne : oui c'est ça. Et tu aurais aimé que ton médecin généraliste te pose des questions plus précises justement, parce que c'est pas des choses que tu vas dire spontanément ? c'est vrai c'est pas évident d'arriver en consultation et dire « voilà j'ai des fuites, j'ai.. »

Femme F : oui mais comme je savais qu'après j'allais chez la sage-femme, ça m'a pas dérangé, non

Anne : enfin de compte, elle a eu le rôle de te prescrire

Femme F : oui de me guider là où je devais aller et puis voilà

Anne : oui d'accord... bon écoutes c'est à peu près tout ce que je voulais savoir pour mon entretien. Je te remercie de ta participation.

Entretien femme G, 09 octobre 2009

Anne : je réalise donc cet entretien comme je te l'ai expliqué par téléphone dans le cadre de ma thèse de médecine générale, il sera bien entendu anonyme.

Femme G : mmmh, d'accord

Anne : alors est-ce que tu pourrais dans un premier temps me donner ton âge, ta situation familiale et ta profession ?

Femme G : je suis ATSEM à l'école de X, j'ai 23 ans, et je vis en concubinage

Anne : très bien. Comment s'est passé l'accouchement, quel poids faisait ton petit garçon à la naissance ?

Femme G : 3kg160 à la naissance pour 50cm

Anne : oui, dans la moyenne

Femme G : voilà tout à fait

Anne : et l'accouchement s'est passé comment ? ça a été long ?

Femme G : euh mais je ne m'étais pas vraiment préparée en fait. C'est vrai qu'après quand ça arrive vers la fin on est pressé et puis quand ça arrive finalement on se dit voilà...surtout que c'était prévu pour le mois de mai et j'ai accouché le 20 avril

Anne : oui

Femme G : donc je me suis dit « beh non, il faut attendre, faut attendre, faut attendre ». Ils se sont aperçu qu'après, qu'une fois qu'il est né, qu'il était plus qu'à terme.

Anne : d'accord

Femme G : donc ils s'étaient légèrement quand même trompés de euh

Anne : il y avait une erreur de terme au départ

Femme G : oui de terme, de 3 semaines, 1 mois quand même. En fait j'avais déjà perdu les eaux mais par petites fuites donc je m'étais pas rendue compte réellement que j'avais perdu les eaux. Donc c'est pour ça que j'étais pas du tout pressée de partir... beh non, en plus il me restait encore un mois donc euh et puis c'est vrai que j'avais pas mal contracté quand même pendant tout le we et le dimanche soir beh le soir il a appelé quand même parce qu'on avait le numéro sur le frigidaire si on avait des questions à poser ou autre

Anne : bien sûr

Femme G : bon en disant qu'on habitait à X, j'ai accouché à la polyclinique, comme ça fait quand même un petit peu de route. Seulement j'hésitais d'y aller pour en fait me dire « non c'est pas bon, retournez chez vous »

Anne : mmmh

Femme G : donc il a quand même appelé pour dire « ça fait comme des petites fuites et surtout elle a contracté quand même pas mal mais c'est pas pour tout de suite, qu'est-ce que vous en pensez, qu'est-ce qu'on fait ? » « beh venez voir quand même ». donc on y a été.

Anne : mmmh

Femme G : euh bizarrement, quand j'ai, sur la route plus de contraction. Donc je me suis dit, ils vont me faire retourner à la maison. Et ils ont quand même fait un toucher, ça allait. Et euh surtout pour les petites fuites ils ont fait un test pour savoir si c'était, pour savoir si j'avais perdu les eaux ou pas

Anne : oui si c'était du liquide ou pas amniotique

Femme G : voilà et du coup c'était du liquide donc « non, non, vous restez là »

Anne : d'accord

Femme G : surtout qu'en fait en parlant je dis « oui beh j'ai ça depuis 4, 5 jours »

Anne : c'est vrai que quand on ne sait pas, on peut pas deviner

Femme G : oui, oui ; donc du coup après ils ont déclenché. Ils ont attendu un petit peu que les contractions reviennent, mais ça revenait que toutes les 20 minutes. Donc voilà, mais comme j'avais perdu les eaux et la poche s'était rompue depuis 5 jours donc du coup ils ont décidé

Anne : oui il fallait déclencher

Femme G : oui si jamais il y avait eu un germe, ou quelque chose, voilà.

Anne : et est-ce que la durée de la poussée a été longue, est-ce que euh, au moment de l'accouchement vraiment en lui-même ?

Femme G : oufff c'est vrai que sur le moment on trouve ça long mais après avec du recul ça passe quand même en ½ heure c'est fait, oui en ½ heure

Anne : et tu as eu une épisiotomie ou non ?

Femme G : non rien du tout.

Anne : tu n'as pas eu de points ?

Femme G : il y a juste eu 2 ou 3 petits points

Anne : oui des petites éraillures

Femme G : voilà, voilà ; mais sinon il y a pas eu d'épisio. Mais par contre beh du coup je m'étais trop fatiguée à pousser enfin j'ai pas pas trop réussi à pousser et à la fin quand le petit est sorti, il est sorti de travers donc du coup ils ont sortit les forceps pour m'aider

Anne : ah oui ils ont quand même eu besoin d'utiliser les forceps

Femme G : ah oui, oui

Anne : donc ça n'a pas été si facile que ça

Femme G : non mais après

Anne : oui après on oublie petit à petit

Femme G : oui

Anne : d'accord. Est-ce que pendant la grossesse, en fin de grossesse ou après l'accouchement tu as été gênée par des fuites urinaires ?

Femme G : euh les fuites urinaires pas du tout. Ni avant, ni pendant, ni après.

Anne : oui d'accord. Est-ce qu'on t'a parlé à un moment de la rééducation périnéale, est-ce que tu l'as effectuée ?

Femme G : euh oui j'ai, ça j'ai fait. Par contre la rééducation abdominale non.

Anne : d'accord. Et à quel moment moment on t'en a parlé de la rééducation ? c'est la sage-femme, c'est le médecin ?

Femme G : oui la sage-femme déjà parce que j'avais fait une préparation

Anne : oui d'accord

Femme G : elle nous en avait parlé pendant les différentes réunions donc du coup euh, 1 mois après je l'ai appelée quand j'ai eu les ordonnances

Anne : oui

Femme G : le temps que ça se mette en route voilà

Anne : et elle t'avais expliqué différentes méthodes ou euh tu savais quels étaient les objectifs, comment ça se passait ?

Femme G : plus ou moins

Anne : où tu y es allée sans savoir comment ça allait se passer ?

Femme G : beh fff je savais pas trop en fait, j'avais confiance parce que je l'avais vue pendant 10 séances avec d'autres mamans, donc euh le gynéco disait de toute façon que c'était bien de le faire, surtout pour un premier, surtout si on en veut un 2^{ème} après ou un 3^{ème} ; c'est vrai que j'ai été comme ça un peu euh

Anne : oui sans savoir

Femme G : du tout

Anne : et tu as fait toutes les séances

Femme G : oui

Anne : d'accord

Femme G : j'en ai fait 10

Anne : et ça s'est bien passé

Femme G : oui un peu dur au début, j'ai trouvé qu'au démarrage j'avais un peu du mal à serrer au niveau de la sonde. Et puis après non ça va.

Anne : d'accord. et est-ce que tu as remarqué des différences après dans ta vie de tous les jours ? ou est-ce que ?

Femme G : le seul changement c'est que depuis que j'ai accouché j'ai toujours des saignements, voilà. Ça c'est vraiment un truc par contre qui m'embête.

Anne : d'accord, donc c'est sûr que ça n'a pas de rapport avec la rééducation mais ça dépend peut-être de la contraception que tu utilises

Femme G : pourtant c'est un stérilet

Anne : oui c'est quoi comme stérilet c'est un Mirena® ?

Femme G : oui c'est ça.

Anne : donc ça peut expliquer les saignements, mais il faudrait mieux que tu consultes ton médecin traitant ou ton gynécologue qui reverra cette question avec toi.

Femme G : oui parce que c'est embêtant.

Anne : et pour en revenir à la rééducation, comment tu l'as vécue, comment tu l'as ressentie toi cette rééducation ?

Femme G : je me suis demandée si c'était vraiment utile au début de la faire ou pas et euh et j'ai pas réellement senti à ce niveau là de changement.

Anne : oui

Femme G : personnellement je pourrais pas dire c'est bien ou c'est mal

Anne : oui

Femme G : oui voilà

Anne : ça t'as pas coûté d'y aller, je veux dire c'était pas une corvée ?

Femme G : non, non. J'avais un peu peur d'avoir mal à chaque fois pour mettre la sonde, donc j'étais pas mal crispée mais sinon, non, voilà, quoi.

Anne : d'accord donc si tu devais le refaire tu...

Femme G : oui, surtout que c'est remboursé en plus par la sécu, donc, bon

Anne : oui d'accord. et en plus pour l'avenir enfin c'est ce que tu disais

Femme G : oui c'est pour après...

Anne : oui pour prévenir les problèmes d'incontinence, de descente d'organes. Et d'ailleurs est-ce que toi ton médecin généraliste t'en a parlé ?

Femme G : non du tout

Anne : et tu penses que ça pourrait être son rôle de te poser des questions ?

Femme G : ah beh surtout un médecin généraliste parce qu'en plus c'est le médecin de famille, donc qui nous suit pour tous les jours

Anne : tout à fait

Femme G : donc il peut se permettre je pense de nous dire différentes choses par rapport à un médecin qu'on va voir que de temps en temps, un spécialiste

Anne : oui ça te dérangerait pas et au contraire

Femme G : oui je le prendrais je pense même mieux. Mais mon médecin généraliste ne m'a pas touché du tout un mot à ce niveau-là.

Anne : d'accord

Femme G : bon y a juste eu le gynécologue quand il m'a vu bon après avoir accouché, qui m'a dit « vous pouvez sortir » et m'a donné l'ordonnance mais bon il m'en a pas plus parlé que ça non plus, quoi.

Anne : d'accord

Femme G : c'est grâce quand même à la sage-femme parce que j'avais été faire des cours de préparation avant. Je pense que j'aurais pas eu de cours de préparation, ils m'auraient donné l'ordonnance euh fff j'aurais regardé euh fff j'aurais pu la mettre de côté et puis l'oublier et en même temps je savais pas du tout à qui m'adresser pour ça, c'est vrai aussi

Anne : oui donc finalement tu n'a pas été si bien informée que ça.

Femme G : mmmh, mmmh.

Anne : d'accord bon écoutes c'est à peu près ce que je voulais savoir. En tout cas je te remercie d'avoir bien voulu participer.

Entretien femme H, 10 octobre 2009

Anne : alors je réalise cet entretien dans le cadre de ma thèse de médecine générale et j'interviewe des femmes qui ont eu leur premier enfant dans l'année écoulée.

Femme H : d'accord.

Anne : est-ce que tu peux me donner dans un premier temps ton âge, ta profession et ton statut marital ?

Femme H : alors j'ai 27 ans , je suis professeur des écoles et on est pacsé.

Anne : d'accord. alors est-ce que tu peux me dire en quelques mots comment s'est passé l'accouchement ? si le travail a été long ? si il y a eu des complications ? et quel poids faisait ton petit garçon à la naissance ?

Femme H : eh beh non le travail s'est passé, non... on est rentré à l'hôpital il était 3h du matin et j'ai accouché à 13h

Anne : mmmh, 10h

Femme H : ça c'est bien passé, j'ai eu la péridurale, 3h après être rentrée et il fallait que le col soit dilaté à 5cm à peu près et moi je suis arrivée il était déjà à 2 et ½, 3cm.

Anne : d'accord

Femme H : donc voilà ça c'est bien passé, bon à la fin euh il avait une grosse tête donc les ventouses et les forceps

Anne : d'accord.et tu as eu une épisiotomie aussi ?

Femme H : oui, oui

Anne : d'accord.

Femme H : oui et on a eu peur quand même à la fin. Nous on a eu peur, eux ils ont pas paniqué mais elle me disait qu'il était engagé que la tête ne sortait pas et qu'il fallait vraiment pousser

Anne : oui et puis quand tu vois qu'ils commencent à sortir un peu le matériel, bon c'est pas rassurant pour les parents

Femme H : bon ils ont pas paniqué, ils étaient rassurant mais en même temps ils me disaient : « bon c'est trop tard pour la césarienne, il faut vraiment que vous poussiez, il est enclenché mais... »

Anne : elle t'a motivée

Femme H : oui, oui, elle était super mais c'est vrai que Z. qui était à côté d'habitude hyper zen, là euh il flippait un peu.

Anne : c'est vrai que c'est très impressionnant pour le papa, surtout quand il y a besoin, des ventouses, ou des cuillères. Parce que lui voit beaucoup plus ce qui se passe que toi et c'est très impressionnant. Parfois ils les font sortir et c'est mieux.

Femme H : ah oui c'est pour te dire, il disait des prières, tu vois, il voyait que je souffrais.

Anne : oui il cherchait à se rassurer.

Femme H : c'est vrai que je commençais à me fatiguer, ça faisait 1/2heure que je poussais et elle me disait « il faut qu'il sorte comme ça » elle voulait pas au début les ventouses, après elle a essayé ça marchait pas, après les forceps.

Anne : mmmh

Femme H : il est venu, bon il a pleuré tout de suite en plus, donc on a tout de suite été rassuré mais bon petit coup de flip. Et je crois que je m'en souviendrais pour le prochain.

Anne : oui mais d'ici le prochain le souvenir va s'atténuer

Femme H : oui, oui, oui

Anne : non mais on oublie quand même

Femme H : c'est vrai que toutes les douleurs j'ai tout oublié, tu vois, les 10 heures de travail, même les 3 heures avant la péridurale, j'ai tout oublié mais ce petit moment , ces 10 min où la tête ne sort pas où elle te dit « il faut y aller, il faut y aller, c'est enclenché», ça restera quand même. Je pense que ce sera ma petite crainte pour le prochain.

Anne : mmmh, mmmh.

Femme H : et il avait pas une si grosse tête mais moi j'avais un petit passage aussi qu'elle m'a dit.

Anne : oui donc pour le deuxième

Femme H : oui le premier aura déjà facilité les choses

Anne : oui voilà. Très bien. Est-ce que tu as été gênée en fin de grossesse ou après l'accouchement par des fuites urinaires ?

Femme H : non

Anne : non, pas du tout ?

Femme H : enfin plus après on va dire en réfléchissant, plus après. Parce qu'avec l'épisiotomie et tout, j'ai fait la rééducation du périnée. Parce que vraiment besoin tu vois.

Anne : et qui t'en a parlé de la rééducation ? enfin à quel moment tu en as entendu parler ?

Femme H : alors le fait d'avoir ma sœur étant sage-femme, j'avais déjà des informations et aux préparations à l'accouchement elle te parle tout de suite qu'il y aura des séances de rééducation du périnée.

Anne : d'accord.

Femme H : donc tu le sais assez rapidement

Anne : d'accord. Et tu étais informée, enfin probablement par ta sœur des différentes techniques ? est-ce que tu as vraiment choisi une technique où est-ce qu'on t'en a présentée une plus particulièrement ?

Femme H : pour la rééducation du périnée ?

Anne : oui pour la rééducation du périnée

Femme H : ah non je me suis laissé guider par ma sage-femme qui avait fait les séances de préparation à l'accouchement

Anne : d'accord

Femme H : donc elle m'a même pas proposé une technique, elle m'a dit : « à chaque séance, on voit les différentes parties du périnée » tu vois ? enfin on travaille mais elle ne m'a pas parlé de techniques par contre.

Anne : est-ce que tu penses que ton médecin généraliste, donc toi tu ne l'as pas vu en l'occurrence, mais est-ce que tu penses qu'il pourrait avoir un rôle dans la détection des problèmes de fuites urinaires etc et d'indiquer la rééducation, te la présenter ? est-ce que tu penses que le médecin généraliste pourrait jouer ce rôle ?

Femme H : mais moi c'est mon médecin généraliste qui m'a suivie pendant ma grossesse en fait

Anne : oui

Femme H : parce que pour des questions pratiques, j'accouchais dans le centre et mon médecin généraliste était juste à côté.

Anne : donc c'était plus simple

Femme H : donc c'était plus simple et il était d'accord. Parce que je l'ai pris quand même pour ça, j'en avais pas et quand on m'a dit que je devais aller tous les mois, la gynéco m'a dit « soit je vous suis, soit vous prenez votre médecin traitant » et donc j'ai trouvé un médecin traitant qui acceptait de faire le suivi de grossesse. Mais il m'en avait parlé et de toute façon je n'avais pas de fuites urinaires avant l'accouchement.

Anne : mais il t'en avait parlé ton médecin ?

Femme H : beh il m'avait dit beh « vous aurez sûrement besoin de la rééducation du périnée »

Anne : et c'est lui qui te l'a prescrite ou c'est la sage-femme qui a prévu que tu la revois ?

Femme H : non c'est ma gynéco qui me l'a prescrite.

Anne : d'accord, donc tu as vu ta gynéco pour la visite post-natale et c'est à ce moment-là que...

Femme H : oui

Anne : elle t'a examinée, elle t'a fait le testing ?

Femme H : oui elle a dit...mais moi je savais

Anne : oui tu t'en doutais que tu aurais besoin

Femme H : oui la sage-femme nous avait expliqué en quoi consistait la rééducation du périnée avant d'accoucher et beh moi voilà, j'avais plus beaucoup de retenue tu vois.

Anne : mmmh

Femme H : quand je rigolais, tu vois ?

Anne : oui, tu toussais, étternuements...

Femme H : voilà, voilà

Anne : d'accord. Et avant de faire la rééducation quelle idée tu en avais ? enfin comment tu t'étais imaginée ça avant de le faire ?

Femme H : je m'étais pas trop imaginée la chose...enfin c'est à dire (*rires*) je sais pas

Anne : c'est-à-dire que tu y es allée sans te poser de questions ?

Femme H : oui voilà. En plus je la connaissais la sage-femme, c'était elle qui m'avait fait toutes mes séances de préparation à l'accouchement

Anne : donc tu te sentais en confiance avec elle.

Femme H : oui voilà.

Anne : tu as fait toutes les séances ?

Femme H : non, sur 10, j'en ai fait 7 ou 8. Donc il m'en reste 2 ou 3.

Anne : et tu comptes les faire ?

Femme H : oh oui parce que j'en ai besoin.

Anne : d'accord. et alors la rééducation en elle-même, comment tu l'as ressentie ? comment tu l'as vécue ? comment ça c'est passé ?

Femme H : et bien, elle explique bien à chaque fois, la partie qu'on va travailler, pourquoi on va travailler. Après c'est pas toujours facile de le refaire chez soi, il faut prendre le temps et en même temps je sais que j'en ai besoin. Il y a une période où je faisais moins ce qu'elle me demandait et là j'ai repris. C'est pour ça que je vais à toutes les séances parce qu'entre les séances je bosse pour voir le résultat donc ça me motive aussi.

Anne : oui tu es motivée pour y aller, tu n'y vas pas comme une obligation

Femme H : oh non, non. Parce qu'en plus j'emmène l.. Elle a , comme elle m'a suivie depuis le départ on a une relation sympa

Anne : oui tu te sens à l'aise.

Femme H : oui

Anne : d'accord. et si tu devais conseiller la rééducation à une copine, enfin lui en parler comment tu lui en expliquerais, enfin qu'est-ce que tu lui dirais ?

Femme H : beh déjà ma sœur aussi m'en avait parlé et m'avait dit « il faut que tu le fasses » parce que euh...parce que du genre ma mère qui ne l'a pas fait a des problèmes, donc elle m'avait dit « tu ne te poses pas de questions, tu la fais » sauf si j'en avais pas eu besoin, c'est vrai que tout le monde n'en a pas besoin mais moi je dirais que beh c'est une demi-heure, j'y vais, que c'est sympa, que beh c'est très utile pour le futur après. Je vois ma mère qui a des petits problèmes et tout, elle aurait fait la rééducation il y a 20 ans...

Anne : ah oui mais c'est sûr, c'est des choses qui n'étaient pas encore connues. D'où l'importance de la visite postnatale et de la détection des troubles périnéaux pourquoi pas par le médecin généraliste ?

Femme H : c'est vrai que moi j'avais un rendez-vous obligatoire chez le gynéco pas chez le médecin, tu vois ? le médecin moi ne m'a pas revue depuis que j'ai accouché.

Anne : Mais le médecin généraliste est habilité pour faire la visite post-natale.

Femme H : oui, oui ça se peut. Mais moi j'ai accouché à la clinique B. et ma gynéco est de la clinique B.

Anne : oui, oui donc elle avait prévu de te revoir.

Femme H : voilà. Et donc j'avais l'ordonnance, enfin j'avais l'ordonnance pour les dix séances de rééducation mais c'est surtout que je devais prendre rendez-vous pour...

Anne : pour ta visite post-natale

Femme H : oui dans le mois et demi ou deux mois, je me souviens plus. Mon médecin il m'a suivi jusqu'au 7^{ième} mois et après le 8^{ième} et le 9^{ième} mois

Anne : oui tu vois l'obstétricien

Femme H : oui voilà

Anne : ça c'est obligatoire

Femme H : oui voilà il me l'avait dit, mais depuis je ne l'ai pas revu

Anne : oui et pour l. tu as vu un pédiatre ?

Femme H : oui j'ai vu un pédiatre

Anne : oui parce que c'est vrai que si tu avais choisi de voir ton médecin généraliste pour lui...

Femme H : peut-être qu'il en aurait parlé

Anne : oui il t'aurait sûrement posé des questions pour voir comment ça se passait pour toi.

Femme H : oui

Anne : voilà moi c'est à peu près tout ce que je voulais savoir mais si tu as des choses à rajouter qui te viennent comme ça, sur la rééducation ?

Femme H : beh moi la gynéco ne m'a pas expliqué qu'il y avait d'autres méthodes. Et en plus moi, il y a un truc, bon je suis pas super contente, donc je ne réaccoucherai pas à la clinique B. Mais après par contre la sage-femme ça c'est bien passé, donc c'est deux choses différentes. Mais en plus, elle ne te dit pas « est-ce que ça te gêne et tout », c'est obligatoire. Tu as ce sentiment que c'est obligatoire. Alors moi ça c'est toujours bien passé, j'y vais avec plaisir parce que en plus moi je pense que je suis très relationnelle et si ça se passe bien avec la personne, ça va aller mais elle te l'explique pas en te disant « est-ce que vous êtes gênée, est-ce que vous vous sentez bien dans votre corps ? », ça non.

Anne : alors que c'est super important.

Femme H : non elle te dit que c'est obligatoire : « vu le périné que vous avez, il va falloir faire les 10 séances ! »

Anne : (rises)

Femme H : mais c'est ça, c'est ce qu'elle m'a dit !

Anne : oui

Femme H : et ma sœur a eu le même discours, ma sœur qui est sage-femme.

Anne : mmmh

Femme H : ah mais oui ! Ah c'est sûr que à chaque fois j'ai eu un discours ; ma sœur m'a dit « si tu veux pas être comme maman, tu y vas ! » et la gynéco c'était le même discours. Après la sage-femme est très délicate. Mais moi j'y suis allée en me disant il faut que je le fasse de toute façon.

Anne : mmmh. Et sur ton quotidien tu as vraiment vu la différence, je veux dire sur tes activités ?

Femme H : oui, oui. Après l'accouchement c'était une catastrophe. Il y avait bien un relâchement du périné, tu vois. Donc j'ai nettement senti l'amélioration au fur et à mesure des séances. Mais il m'en reste en plus.

Anne : oui d'accord...

Femme H : ...

Anne : bon écoutes je crois qu'on va s'arrêter là. Je te remercie encore d'avoir accepté de participer.

Entretien femme I, 13 octobre 2009

Anne : alors je réalise donc cet entretien dans le cadre de ma thèse comme tu le sais.

Femme I : exact

Anne : je vais d'abord te demander de me donner ton âge, ta profession et ton statut marital

Femme I : alors j'ai 28 ans, je suis mariée et je suis interne en médecine générale.

Anne : très bien. Est-ce que tu peux me raconter comment s'est passé l'accouchement et quel poids faisait la petite à la naissance ?

Femme I : alors j'ai accouché de L. qui faisait 3kg600, euh pour 49 cm. L'accouchement depuis la maison ?

Anne : non, surtout ce qui m'intéresse c'est la fin, de savoir si le travail a été long ?

Femme I : alors le travail en lui-même a été assez court puisque ça a duré environ 6 heures. Par contre l'expulsion a été très difficile, ça a duré 1 heure 20. Euh c'était vraiment au niveau du périnée je pense, que ça bloquait. Donc la sage-femme a décidé de faire une épisiotomie parce que les bruits du cœur diminuait et qu'elle commençait à fatiguer et elle m'a fait aussi une expression manuelle en m'appuyant sur le ventre...euh ce qui ne se fait plus

Anne : ce qui ne se fait pas normalement

Femme I : voilà. Et ça a été hyper douloureux avec une péridurale qui ne devait pas fonctionner

Anne : mmmh.

Femme I : la puéricultrice était désolée de me faire ça mais elle l'a fait...

Anne : et il n'y a pas eu d'extraction instrumentale ?

Femme I : non, elle n'a jamais appelé le gynécologue et elle me disait qu'elle appellerait si ça n'allait pas et elle n'a jamais appelé et avec du recul je pense qu'il aurait mieux valu faire une ventouse ou un forceps que euh

Anne : oui et que ce soit plus rapide

Femme I : et que ce soit plus rapide parce qu'une heure et demi la petite était fatiguée, j'étais épuisée

Anne : ton périnée aussi

Femme I : ouais et l'épisiotomie a été une véritable délivrance

Anne : mmmh, j'imagine. Est-ce que tu as été gênée pendant la grossesse ou après l'accouchement par des fuites urinaires ?

Femme I : non

Anne : jamais ?

Femme I : non jamais

Anne : ni à l'effort de toux, ni à l'éternuement ?

Femme I : jamais eu de problème de fuites urinaires

Anne : d'accord. à quel moment on t'a parlé de la rééducation ? à quel moment tu as été informée ?

Femme I : de par ma profession, je savais qu'il fallait faire une rééducation périnéale parce que j'avais fait un stage en urologie et que j'avais vu les dégâts que ça pouvait faire et après j'avais une très bonne sage-femme qui nous avait fait la préparation à l'accouchement, qui nous en avait déjà parlé avant comme une évidence en fait : « quand on se reverra pour la rééducation ».

Anne : et est-ce que tu as eu le choix dans la méthode ? enfin est-ce que tu as fait ton choix parce que toi tu connaissais les différentes méthodes et qu'il y en avait une qui te convenait ? où est-ce qu'on t'en a proposé une seule et à ça t'a convenu ?

Femme I : en fait la sage-femme qui me suivait était équipée avec une sonde et un appareil, donc j'ai même pas demandé et j'ai fait

Anne : et tu connaissais l'existence des autres méthodes ou pas ?

Femme I : beh je sais qu'il y a des méthodes manuelles et des méthodes avec sonde

Anne : oui c'est essentiellement ça. En fait il y a une méthode manuelle qui associe des images qui doivent entraîner la contraction de certaines zones du périnée.

Femme I : d'accord

Anne : bon je ne pense pas que tu aies consulté un médecin généraliste...mais est-ce que tu penses que ça devrait être le rôle du médecin généraliste de poser des questions aux femmes en cours de grossesse, enfin au moment où il les voit, sur d'éventuelles gênes sur le plan urinaire, sur le plan de la continence, de leur expliquer les différentes méthodes, de leur donner le choix, de leur prescrire ?

Femme I : euh si un généraliste est habitué à suivre des femmes pendant la grossesse oui... après euh par expérience les femmes elles vont beaucoup chez le gynéco, donc c'est lui qui en parle. Et le gynéco c'est vraiment...enfin moi j'ai vu le gynéco parce que euh il faut le voir après la grossesse... Je pense que c'est le boulot du généraliste, oui si il suit mais dans ce cas là il faut aussi qu'il fasse le testing

Anne : oui au préalable

Femme I : oui c'est le préalable, et moi j'aimerais pas me laisser faire le testing et par le gynéco et par le généraliste et par la sage-femme ? ça fait beaucoup de monde à examiner...

Anne : oui mais normalement le généraliste, il est habilité pour faire la visite du postpartum

Femme I : oui je suis d'accord

Anne : si la femme fait sa visite chez son médecin généraliste elle n'a pas besoin d'aller en plus chez le gynéco et de multiplier les examens.

Femme I : bon moi ça m'intéresserait de le faire en tant que médecin généraliste. Mais le problème aussi de proposer les différentes méthodes, c'est que déjà en île de France de trouver quelqu'un pour faire la rééducation c'est déjà une vraie galère, donc trouver en plus une méthode particulière

Anne : ah oui c'est sûr c'est un obstacle de plus à la bonne réalisation de la rééducation. Est-ce que tu as fait toutes tes séances de rééducation ?

Femme I : euh il m'en a manqué une.

Anne : et pour quelle raison tu ne l'as pas faite ?

Femme I : euh pour des raisons personnelles, j'ai raté une séance et après elle n'avait plus le timing pour me remettre et je reprenais le travail. Et en plus on avait bien avancé, et j'avais bien récupéré.

Anne : d'accord. est-ce que tu avais une idée avant de faire la rééducation ? enfin est-ce que tu te l'étais imaginée ? à quoi tu t'attendais ?

Femme I : euh je savais...enfin quand on parlait de sonde, je pensais que c'était peut-être aussi un peu de l'électrostimulation en fait pas du tout. Et je pensais pas que j'allais avoir un écran et qu'il allait falloir que je fasse les différents exercices.

Anne : et comment tu l'as vécue, comment tu l'as ressentie ta rééducation ?

Femme I : bien, je pensais être gênée au départ, qu'on me mette une sonde, qu'on me laisse dans la position pendant 10 min, 20 min, ½ heure...mais en fait pas du tout. La sage-femme fait ça bien, elle pose la sonde, après elle a la délicatesse de te couvrir, donc ça c'est quelque chose d'important. Elle s'occupe, elle est à côté de nous, elle s'occupe de notre bébé pendant, pour pas qu'il pleure et qu'on soit bien concentrée, et qu'on ne pense pas à autre chose. Donc ça c'est très bien passé, sans souci, on papote pendant que ça se fait, (et ça me permet de lui demander des conseil même pour le bébé, l'allaitement.) Et puis elle m'aide à visualiser, elle me disait de fermer les yeux pour pas que je me focalise non plus trop sur l'exercice à faire.

Anne : Donc tu n'y es pas allée à reculons... ?

Femme I : oui beh je la connaissais bien parce qu'elle m'avait suivie avant, donc euh la sage-femme j'avais un bon contact. Après c'est toujours contraignant parce que quand on est une jeune maman, il faut lever son bébé de la sieste pour y aller et je pense que c'est ça qui est le plus embêtant, c'est plus de programmer sa journée en fonction du rendez-vous.

Anne : oui de s'organiser en fonction du bébé. Et est-ce que tu as constaté une amélioration dans ta vie quotidienne ?

Femme I : étant donné que j'étais pas du tout gênée avant la rééducation, j'avais pas de problème urinaire ou sur le plan sexuel, j'avais pas de souci. J'ai pas remarqué, après je remarquais dans les exercices que je les faisais mieux mais c'étaient les exercices qui me montraient qu'il était un peu fatigué, et qu'il progressait.

Anne : et est-ce que à la maison tu as continué à faire les exercices ?

Femme I : j'ai essayé de temps en temps d'y penser, mais on oublie vite. De temps en temps on y pense dans le métro ! (rires)

Anne : et euh si tu devais la rééducation pour le prochain ? est-ce que tu la referais ?

Femme I : oui, oui.

Anne : et si tu devais l'expliquer à quelqu'un comment tu lui expliquerais ? enfin ne me l'explique pas en tant qu'interne mais en tant que maman qui a fait elle-même cette rééducation !

Femme I : j'expliquerai oui qu'on met une petite sonde, qui n'est pas très grosse et qui ne fait pas mal, euh dans le vagin, qu'on te recouvre. Il y a un écran devant toi, qu'il y a des dessins, en fait des courbes. Il faut essayer de reproduire ces courbes par les contractions et que ça t'aide pour travailler les muscles sur l'intensité comme sur la durée pour récupérer les sensations du périnée. Et que c'est important de le faire pour éviter les problèmes dans le futur.

Anne : oui tout à fait. Ecoutes je pense qu'on a fait le tour des questions que je voulais te poser, je te remercie d'avoir bien voulu participer.

Annexe 5

VERBATIM AYANT SERVI A L'ANALYSE

Entretien A

/ Alors je suis née le 19 juin 77/ (A,L7)

/je suis enseignante/ (A,L9)

/ je suis mariée./ (A,L9)

/ Alors ca c'est pas très bien passé/ [*l'accouchement*] (A,L12)

/la poussée a duré longtemps, ouais, à peu près 1 heure je pense./ (A,L17)

/...et puis ça faisait trop longtemps que j'étais dilatée au fait euh au maximum donc il fallait absolument qu'elle sorte rapidement/(A,L25)

/ donc ils ont pris la ventouse/ /et euh la ventouse, sauf que la ventouse a lâché euh trois fois/(A,L28)

/oui/[*épisiotomie*] (A,L36)

/ou après fff avant le jour euh de l'accouchement quoi euh.../ [*fuites urinaires*] (A,L47)

/la, la première fois que j'ai voulu aller aux toilettes... sinon non/(A,L49)

/non...euh limite mais non/ (A,L52)

/oui, non j'ai pas été embêtée de ce point de vue là./ (A,L54)

/la sage femme chez laquelle euh je faisais la euh la préparation à l'accouchement/ (A,L57)

/en fait faisait la rééducation périnéale. Donc on en a parlé à ce moment là./ (A,L60)

/elle a dit qu'elle le faisait, elle le faisait manuellement/ (A,L65)

/donc euh on était libre de euh enfin de choisir d'aller la voir ou.../ (A,L67)

/oui voilà. Elles, elles sont associées en fait. Elle le faisait manuellement et sa collègue le faisait à l'aide d'une sonde. / (A,L69)

/donc je suis restée avec elle./ (A,L72)

/non...enfin je savais que ça se faisait soit par une sonde, soit manuellement. Alors après je sais pas s'il y a d'autres techniques euh je connais pas./ (A,L76)

/jamais./ /jamais. Mais en même temps j'ai changé de médecin généraliste juste au moment/ (A,L85)

/donc euh mais non. Que ce soit l'un ou l'autre, ils ne m'en ont jamais parlé./ (A,L88)

/pourquoi pas, oui/ [*intervention possible du généraliste*] (A,L90)

/euh j'en ai pas eu besoin mais euh s'il m'en avait parlé ca m'aurait pas gêné/ (A,L94)

/oui j'ai des copines qui m'en avait parlé/ (A,L97)

/donc euh oui par ouïe dire en fait mais sinon euh.../ (A,L99)

/ oui sans savoir exactement...en quoi ça consistait/ (A,L101)

/eh moi j'en avais besoin/ (A,L105)

/oui, oui. J'en avais besoin, j'avais pas de fuite euh comme tu disais mais euh je sentais, et puis surtout euh et puis surtout la cicatrice/ (A,L107)

/donc oui, voilà. Donc oui j'avais besoin de... et puis bon, puis pour que ça se referme aussi en fait.../ (A,L120)

/euh j'avais des pressions en plus, j'avais des pressions à la toux./ (A,L121)

/non. Je les ai toutes faites / /et j'aurais même du en refaire d'autres/ (A,L128)

/en fait, ouais, comme j'avais des pressions à la toux, à la fin des dix séances j'avais encore certaines pressions / (A,L132)

/non, c'est quand je tousse/ (A,L140)

/euhh, ça fait des pressions en fait, sur la zone périnéale/ (A,L142)

/et ça ne devrait pas...en fait/ (A,L144)

/elle me disait qu'à terme, donc beaucoup plus tard en fait, ça peut provoquer des descentes d'organes/ (A,L145)

/donc euh il fallait essayer de régler ça, de me réapprendre à tousser, même lors d'un effort elle me disait certainement que euh/ (A,L147)

/euh je l'ai pas mal vécu du tout.../ (A,L154)

/bon ya rien de très très agréable/ /en plus c'est souvent au moment du retour de couches donc euh c'est pas très euh c'est pas très agréable/(A,L155)

/mais après bon euh c'est pas j'ai pas mal vécu.../(A,L157)

/ non... j'étais contente que ça finisse ; au bout des dix il était temps,/ (A,L159)

/ en plus ça a un peu traîné parce que j'avais repris à travailler et euh donc beh pour trouver des rendez-vous qui concordaient ça a un peu traîné./ (A,L160)

/donc je trouvais que ça trainait en longueur mais euh j'étais contente que ça se termine/(A,L164)
/au début oui, euh enfin au début je sentais que vraiment ça m'aidait à ... à refermer en fait le périnée/ / après euh maintenant non...// j'essaie d'y penser en fait/(A,L168)
/je me dit faut que j'y pense euh quand je tousse, je sais que je tousse de la mauvaise manière/ (A,L171)
/donc j'essaie de me dire mais c'est pas évident en même temps/ (A,L172)
/et euh j'essaie parfois d'habitude de refaire les mouvements au moins une fois par mois, quand j'y pense pas c'est pas une fois par mois eh mais par moment je me dis ouais il faut que...il faut que je refasse/(A,L173)
/ah oui/ /oui, oui c'est ça/ [conscience du périnée] (A,L182)
/Moi j'en avais besoin donc euh je l'aurais faite/(A,L184)
/euh que c'est très abstrait (rires) parce qu'en fait euh la sage-femme qui me l'a fait nous demandait d'imaginer des euh c'est par image et.../(A,L193)
/et de surtout pas vouloir...de pas vouloir contrôler euh ce muscle parce qu'il faut vraiment du temps pour le sentir, vraiment au bout de quelques séances et encore très très léger, qu'on peut ressentir ce muscle-là,/(A,L196)
/donc il faut vraiment euh, euh faire abstraction et puis voir les images qu'on nous propose sans chercher, parce qu'en fait à chaque fois qu'on cherchait à contracter beh là ça fonctionne pas en fait. On contracte pas les bons muscles/(A,L198)
/ C'est tellement ténu que/(A,L201)
/beh je pense à retrouver son...son corps quoi/(A,L204)
/, que le euh, que le corps reprenne, le périnée reprenne sa forme initiale quoi, /(A,L204)
/pour qu'il y ait pas de séquelles ensuite euh pour je sais pas euh pour plus tard quoi.../(A,L205)

Entretien B

/ le 25 mai 1981/ (B,L8)
/ et je suis opératrice chez les sapeurs-pompiers/(B,L8)
/je suis pacsée et mère de un enfant (rires)/(B,L10)
/accouchement par voie basse/(B,L15)
/donc le travail a commencé à 1 heure du mat et j'ai accouché à 17h/(B,L17)
/non/ [pas d'aide instrumentale] (B,L33)
/j'ai juste eu une épisiotomie/(B,L37)
/non pas spécialement/ [fuites urinaires] (B,L42)
/après l'accouchement à tousser éventuellement, éternuer, des petites choses comme ça mais pas plus que ça/(B,L44)
/non pas plus que ça/(B,L50)
/je dirais que j'aurais eu du mal à me retenir sur la durée/(B,L52)
/mais euh pas plus gênée que ça sinon sur les fuites/(B,L54)
/c'était plus sur la durée, oui...si j'avais besoin de me retenir/(B,L59)
/il y a longtemps quand j'étais plus jeune, j'en avais déjà eu à 20 ans/ /mais pour des problèmes d'abdo mal faits/(B,L65)
/donc euh j'avais déjà eu le droit de mettre la sonde.../(B,L69)
/je savais déjà ce que c'était via kiné/(B,L71)
/donc là j'étais jeune/(B,L73)
/du tout/ [voulant dire pas du tout une bonne expérience] (B,L75)
/pas spécialement différentes méthodes. beh je connaissais la méthode avec la sonde et elle pratique la méthode manuelle/(B,L81)
/non, je cherchais quelqu'un qui pratiquait la méthode manuelle/(B,L84)
/c'est vrai que je suis tombée par hasard dessus parce que j'en avais pas trouvé au moment d'accoucher et j'ai eu une période un peu difficile après l'accouchement où j'ai été la voir elle et j'ai appris qu'elle faisait la rééducation manuelle/(B,L86)
/c'est lui qui me l'a prescrit/ [le médecin généraliste] (B,L92)
/oui d'office de toute façon, sans savoir si il y avait des fuites vraiment/(B,L94)
/pour lui à partir du moment où il y a grossesse ça appuie forcément donc euh/(B,L96)
/je savais qu'il fallait que ce soit mon généraliste qui me le prescrive de toute façon/(B,L104)
/non, non/[pas de prescription à la sortie de la maternité] (B,L107)
/beh je savais ce qu'était la rééducation avec la sonde et euh j'en voulais pas surtout ! (rire)/(B,L110)
/pas du tout/ /flou total mais bon/(B,L114)
/euh d'être moins gênée effectivement au niveau des fuites entre guillemets //(B,L119)
/et puis remuscler tout ce qui avait été détendu par la grossesse/(B,L120)
/oui, oui // autant pour aller uriner que pour aller à la selle/(B,L123)

/on a vraiment travaillé...même sur la connaissance de mon corps/(B,L125)
/ même avec la rééducation que j'avais eu avant finalement je n'avais pas conscience de toutes ces parties du périnée qu'on pouvait détailler, qu'on pouvait travailler séparément/(B,L130)
/beh c'était avec la sonde, ce qui fait que/[a propos de sa première expérience de rééducation] (B,L134)
/très vaguement/ (B,L136)
/mais on contrôle rien : « vous contractez en même temps que la sonde »... « ouais » (rires) c'est pas très/(B,L136)
/non plus. Je pense aussi que je n'avais pas.../[assez réservée sur cette expérience passée] (B,L139)
/ très bien./ [vécu de la rééducation actuelle] (B,L142)
/ Je m'y suis beaucoup plus impliqué sur le début que sur la fin. Mais c'est vrai que maintenant j'essaie de faire tous les jours/(B,L143)
/plus tard j'avais repris le boulot, entre le boulot et la maison c'est vrai que...ça devenait...heureusement qu'il ne restait plus beaucoup de séances/(B,L147)
/oui, oui ; dès que j'y pense j'essaie. Je dirais pas que je le fais deux fois par jour mais j'essaie de le faire une fois par jour/(B,L150)
/on a commencé par travailler le pont-levis, la herse/(B,L162)
/ sur le départ c'est « oui beh je pense bien...le pont-levis...j'ai pas l'impression que ça travaille... », « si, si ça travaille », « je pense pont-levis, ça travaille en bas » (rires) / (B,L164)
/au départ c'est hallucinant/(B,L166)
on arrive à mettre en lien au bout d'un moment : « ah oui ça y est je sens ce qui travaille ! donc ça va ok, ça se relie, c'est bon ça marche »/ (B,L170)

Entretien C

/alors j'ai 26 ans/ (C,L14)
/ euh je suis barman, / (C,L14)
/et euh je suis en union libre/(C,L14)
/et autrement ça a duré ¾ d'heure quand même la poussée et euh/(C,L35)
/oui oui [AVB] (C,L37)
/oui/[épisiotomie] (C,L84)
/beh oui j'ai eu du mal à me retenir quand j'avais envie de faire pipi, j'ai eu du mal à me retenir/(C,L119)
/ Que quand j'avais envie de faire pipi, parce que des fois je sais que je peux me retenir, là je pouvais pas me retenir/(C,L126)
/non après. Pendant l'accouchement j'ai pas eu de problème/(C,L131)
/c'est euh...en fait quand j'étais enceinte, je travaillais avec une copine, enfin une fille qui avait eu 2 enfants et elle m'avait dit « il faut que tu t'entraînes à te contracter après parce qu'autrement quand tu seras plus vieille euh tu auras des fuites urinaires »./ (C,L138)
/ C'est vrai que j'ai pas trop capté et puis après euh une fois que j'ai accouché j'ai vu l'ordonnance. J'ai dit beh en fait c'est inclus dans le .../(C,L140)
/autrement au cours d'accouchement elles en ont pas parlé/(C,L142)
/non mais y a un cours que j'ai loupé et si ça se trouve c'était celui-là, parce que c'était le retour de couches que j'ai loupé et le retour à la maison...comme j'avais été hospitalisé bon beh je pouvais pas aller au cours. Donc si ça se trouve c'était peut-être là qu'elle devait en parler/(C,L145)
/ là quand j'y suis allée pour la contraception, après la grossesse, il m'a demandé oui, si j'avais fait la rééducation et si j'avais des soucis. / [le médecin généraliste] (C,L151)
/ Je m'entraîne de temps en temps. C'est vrai que j'essaie quand je sais pas quoi faire de contracter de remuscler un petit peu car le kiné m'a dit en partant, à la dernière séance qu'il fallait refaire un petit peu / (C,L154)
/oui mais au début c'était manuel, elle faisait avec ses doigts, enfin elle mettait ses doigts et après, après elle a fait avec la sonde/(C,L160)
/ah pas du tout euh pas du tout qu'elle allait me mettre ses doigts, pas du tout.//
Parce que moi je suis euh , je euh, qu'on m'ausculte le reste du corps mais les fesses je suis vachement gênée quoi/(C,L164)
/parce que surtout en plus que c'était une femme et moi mon médecin c'est un homme et moi je veux être touchée que par des hommes donc euh/(C,L168)
/à la maternité c'était que des femmes, les sages-femmes et tout et la kiné beh c'était une femme et ça doit être souvent des femmes qui doivent faire ça. / (C,L171)
/mais elle l'a fait très bien. Elle a été très correcte, il y avait une serviette sur moi quand même, elle regardait pas. Non non elle a été correcte./ (C,L174)

/ Et après en fait une fois qu'elle m'avait mis la sonde, après à chaque séance c'était moi qui la mettais, elle me touchait plus./ (C,L175)

/beh je l'ai faite parce que, enfin je pense que si on m'avais donné une ordonnance c'est que tout le monde doit le faire/(C,L181)

/je pense, et puis oui c'est pour la suite. Moi j'ai pas envie que si j'ai envie d'aller aux toilettes, j'ai pas envie que j'en ai partout dans mon slip.../(C,L184)

/ non/ /non , même intime, non./ [à propos d'un changement sur son quotidien] (C,L191)

/enfin, ffff , non. Non je vois pas, peut-être que lui il a ressenti quelque chose je sais pas...mais il m'en a pas parlé en tout cas. Mmmh, en même temps je lui ai jamais posé la question, mais bon... je pourrais lui demander mais non ça n'a rien changé./ (C,L193)

/si quelqu'un a...beh je lui dirais clairement (rires) beh elle met une sonde, elle te met une sonde et puis il faut contracter euh le vagin et puis euh enfin je sais même pas si c'est vraiment le vagin, le périnée pour le remuscler et puis/(C,L198)

/voilà c'est tout il faut le faire/(C,L202)

/beh quand j'y allais, j'avais pas envie d'y aller !/ (C,L205)

/parce que je savais qu'il fallait que je me déshabille. C'était surtout ça. Ce qui me gênait c'était vraiment euh le fait de se déshabiller quoi. Bon après c'est personnel, moi je suis comme ça j'aime pas. Pourtant j'aime bien être toute nue chez moi, tout ça mais devant une autre femme/(C,L207)

/j'ai du mal. / (C,L212)

/Quand j'y allais ffff j'avais pas trop envie d'y aller/(C,L212)

/ ...oui ça me bloquait./ (C,L214)

/ Mais bon je me dis c'est pour mon bien, si je le fais./ (C,L214)

/ puis en plus ce qui me motivait, c'est que bon y avait sur le euh sur le truc électronique là, je sais pas comment on... « biofeedback » je sais pas quoi/(C,L215)

/il marquait et puis on disait bon beh la prochaine fois on va faire mieux. Donc là c'est d'accord, là ça me motive./ (C,L218)

/ concrètement oui. Je voyais qu'au début à la première et la dernière séance il y avait quand même une différence. / (C,L221)

/Entre, beh oui, c'est vrai que au début elle expliquait pas trop . Elle m'a pas trop bien expliqué./ (C,L222)

/ En fait, parce que moi je contractais les abdos euh en fait je pensais que quand on contracte un muscle il est toujours contracté alors que pour le périnée il fallait tout le temps le recontracter. C'est ça que j'ai pas, et au début elle m'expliquait pas et moi je contractais et puis j'attendais. Forcément le truc il descendait et puis elle me dit « recontractez » mais au bout de 2 ou 3 séances et je dis « beh j'avais pas compris moi ! ». Il faut toujours le recontracter. Mais ça elle m'avait pas bien expliqué./ (C,L223)

/mais oui, c'est pas le muscle que je contracte le plus/(C,L231)

/ et de toute façon il faut le faire, que ce soit elle ou une autre/(C,L243)

/ah non mais moi je suis arrivé je ne savais pas/(C,L259)

/ c'est juste que ma copine S... elle m'avait dit « il faut que tu contractes » mais elle m'avait pas dit « j'avais eu des cours », elle m'avait dit « après il faudra que tu recontractes ton périnée parce que euh plus tard autrement t'auras des fuites urinaires »/ (C,L260)

/ oui des fois j'y pense/[à refaire les exercices seule] (C,L264)

/le problème c'est que moi je ne sais pas comment c'est fait. Avant...avant d'avoir un enfant je le faisais jamais stop-pipi./ (C,L278)

/ Parce que moi quand je suis arrivée au premier cours elle m'a dit euh « à stop-pipi comment ça se passe ? » « beh je sais pas moi... »/ (C,L280)

Entretien D

/ Donc j'ai trente ans,/ (D,L45)

/ je vis maritalement./ (D,L45)

/ Et donc je suis assistante dentaire./ (D,L46)

/pour moi l'accouchement c'est super bien passé./ (D,L49)

/ En 3 heures, donc c'est vrai que j'ai un super souvenir./ (D,L50)

/j'ai eu une petite déhivure, euh j'ai eu même pas 2 points, je crois, enfin pas grand chose/(D,L78)

/ Et là j'ai poussé même pas 5 fois./ (D,L79)

/ La délivrance s'est faite tellement bien que.../(D,L79)

/euh j'ai pas vraiment été gênée pendant la grossesse, enfin j'ai été plus souvent aux toilettes, mais j'ai pas eu de fuites comme ça sans rien, enfin par exemple/(D,L153)

/c'est plus après, j'ai plus senti la différence après/(D,L160)

/mais bon après avec la rééducation du périnée c'est rétabli/(D,L162)

/alors donc du coup, mon gynéco qui m'a accouchée, m'a vue avant que je ne parte. Donc il m'a donné une ordonnance pour la pilule et tout ça. Et il m'a dit ou il m'a fait un courrier ,je ne sais plus, entre 6 et 8 semaines d'aller revoir, / (D,L165)

/donc j'étais suivie par un gynéco pendant ma grossesse/ (D,L167)

/donc il m'a dit d'aller le revoir pour faire un bilan./ (D,L170)

/ Donc quand je suis allée entre 6 et 8 semaines, c'est lui qui m'a dit de commencer les cours du périnée/ (D,L171)

/En fait , je savais pas vraiment quand on pouvait les commencer mais bon quand j'ai été faire mon bilan à 8 semaines après l'accouchement, il m'a dit vous pouvez les commencer maintenant, y a pas de problème/ (D,L173)

/donc j'ai pris rendez-vous chez la sage-femme et voilà/ (D,L177)

/oui beh oui. / [informée à propos de la rééducation] (D,L182)

/Disons que je m'étais un peu renseignée, enfin j'avais lu des bouquins pendant la grossesse./ (D,L182)

/Je savais qu'il y avait soit avec sonde soit manuelle./ (D,L183)

/C'est vrai que le gynéco lui-même ne me l'a pas vraiment spécifié. Il m'a fait une ordonnance comme quoi j'avais droit à des cours de rééducation du périnée, mais il m'avait pas dit sonde ou manuelle/ (D,L187)

/j'avais pas été le voir du coup, j'avais été voir celui qui m'avait suivie pendant la grossesse/

[elle n'a pas été voir son médecin généraliste] (D,L190)

/oh je pense/[opportunité d'une intervention du médecin généraliste] (D,L194)

/oh beh oui, c'est bien de mettre au courant. / (D,L196)

/Bon moi je savais parce que je m'étais renseignée par moi-même. / (D,L197)

/Mais pour des personnes qui ne savent pas trop, c'est quand même important./ (D,L197)

/on n'y connais rien, c'est l'inconnu, c'est le premier, donc on a besoin d'énormément d'éléments euh pour se rassurer déjà (rires)/ (D,L200)

/oui j'ai fait les 10 / [séances de rééducation] (D,L203)

/oui par contre oui. Enfin je pense que j'en avais besoin. / (D,L210)

/Après c'est les sages-femmes enfin j'étais chez une sage-femme à faire ça, qui juge./ (D,L211)

/ Enfin moi j'ai fait ça avec la sonde, après euh, justement moi je lui avais demandé pendant les cours et elle me disait qu'il y en a qui en ont presque pas besoin./ (D,L212)

/comment ça se passerait...beh euh pas, / (D,L216)

/déjà la sonde je ne savais pas ce que c'était, j'avais du mal à imaginer, voilà./ (D,L216)

/ Donc je savais qu'il fallait que je travaille de moi-même, / (D,L217)

/mais comment ça allait se faire pas du tout. C'est vrai que je n'avais aucune idée/ (D,L218)

/non pas du tout/[aucune idée de la rééducation] (D,L220)

/oui déjà je sentais que j'avais au niveau des fuites un maintien, ça je le sentais au fur et à mesure./ (D,L223)

/ Mais je pensais avoir concrètement je sais pas un chiffre par exemple pour me dire j'étais là à la base et maintenant je suis rendue là. Voilà pour vraiment voir son évolution, parce qu'on le sent oui et non. C'est vrai que quand on le travaille on le sent mais après à quel degré, on peut pas savoir par soi-même quoi./ (D,L224)

/oui par contre, oui après oui, au niveau des fuites, quand je toussais ou euh quand je sautais j'avais euh, enfin là maintenant c'est bon./ (D,L229)

/si j'ai continué on va dire, si avec les abdos, on est obligé en fait. Parce qu'ils nous font faire travailler en même temps le périnée en fait. Depuis j'ai arrêté./ (D,L234)

/oui c'est ça, parce que j'y pense pas/ (D,L237)

/oui je pense aussi. / (D,L239)

/Si vraiment j'étais gênée je le referais./ (D,L239)

/ Parce que j'avais demandé à la sage-femme « est-ce qu'il faut continuer chez moi, parce que bon, voilà ? » elle m'a dit « de toute façon c'est vous qui allez savoir, si vous sentez que vous avez des fuites vous allez refaire les exercices et vous allez savoir à la fin, c'est pas compliqué » (rires)/ (D,L240)

/oui mais c'est une erreur aussi, car c'est vrai que c'est quand même important/ (D,L244)

/oui il faudrait se le dire, il faudrait le faire pour que ça devienne un automatisme, voilà./ (D,L252)

/beh non parce que voilà j'en avais pas eu besoin/ [entendu parler du périnée et de la rééducation avant d'être enceinte] (D,L256)

/pas du tout. Après c'est surtout les femmes plus âgées qui peuvent en avoir besoin/ (D,L258)

/beh il faut la faire, ça c'est sûr, c'est essentiel. / (D,L262)

/Et bien respecter ce qui est dit de bien travailler le périnée en, entre chaque séance. Et ça il faut absolument le faire, parce que c'est vrai qu'au début, beh parce que j'y pensais pas, c'est pas de la mauvaise volonté, je le faisais pas et j'ai vraiment vu la différence quand je le travaillais bien, 10 fois par jour entre chaque séance, ça évoluait énormément, même beaucoup plus./ (D,L263)

/ Donc ce que je conseillerais c'est ça, c'est de bien respecter, de le faire vraiment sérieusement, c'est trop important pour la suite quoi./ (D,L267)

/Parce que c'est vrai qu'après on est tout seul dans la salle, on peut faire tout ce qu'on veut./ (D,L270)

/oui beh voilà c'est pas un sujet que tu vas aborder/ (D,L277)

/c'est tabou, on en parle si quand on est enceinte et après la grossesse./ (D,L279)

/ Mais voilà, donc il faut vraiment le faire et prendre ça sérieusement./ (D,L280)

/ Et puis le truc en lui-même c'est pas euh je veux dire c'est pas gênant, quoi./ (D,L281)

/ce qui est embêtant c'est quand il faut y aller, une fois qu'on y est, ça fait pas mal, / (D,L283)

/ça dure pas longtemps en plus. C'est ¼ d'heure, 20 min./ (D,L284)

/ c'est pas non plus...non c'est franchement, c'est pas quelque chose de/ (D,L285)

/oui voilà c'est ça, c'est le coup d'y aller, puis voilà c'est tout en fait/ (D,L287)

/ oh non, non !/ c'est vrai que ça fait pas mal, / (D,L289)

/et puis c'est vraiment simple en plus, / (D,289)

/et puis avec la sonde il y a l'ordinateur qui nous dit comment serrer, / (D,L290)

/donc c'est vraiment pas, non, non./ (D,L291)

/oui on voit une courbe. Et puis arrivé à 5 séances il faut qu'on fasse des formes, elle nous met des formes, des montagnes/ (D,L293)

/quelques fois c'est un peu dur (rires)/ (D,L296)

/ Oui, non en tout cas c'est vraiment pas quelque chose de douloureux / (D,L296)

/ou vraiment euh après si il y en a qui n'aiment pas forcément la position gynéco, qu'elles trouvent ça un peu, qui sont un peu pudiques, ou gênées euh bon/ (D,L297)

/mais bon après neuf mois de grossesse et un accouchement je crois qu'on n'est plus à ça près (rires)/ (D,L300)

/ Non c'est vrai qu'elle met la sonde à chaque fois, mais c'est pas très gros donc c'est pas gênant et puis à ce stade-là je dirais que le col il est pas encore remis totalement, donc c'est encore assez large. Donc c'est pas gênant, / (D,L307)

/et puis de toute façon il faut le faire. / (D,L309)

/Moi je dis qu'après il faut prendre sur soi aussi./ (D,L310)

/oui j'ai pris ça en considération, si c'est pour avoir des fuites après à 40 ans, bon/ (D,L312)

/ et puis après pour moi aussi, après c'est un confort. / (D,L315)

/J'ai pas envie voilà de, ou même des descentes d'organes aussi, ça peut avoir des conséquences aussi là dessus/ (D,L316)

/c'est vrai que j'entend mes tantes qui ont des problèmes, c'est vrai que c'était à une époque où c'était pas autant pris en compte et résultat voilà !/ (D,L319)

/oui le post-partum il n'était pas pris en considération comme maintenant./ (D,L329)

Entretien E

/ j'ai 41 ans/ (E,L9)

/ et euh je suis professeur des écoles/ (E,L9)

/ et donc je vis en concubinage/ (E,L10)

/alors l'accouchement c'est très bien passé./ (E,L13)

/ Il faut dire aussi que j'étais un petit peu privilégiée parce que c'est une sage-femme que je connaissais qui m'a accouchée/ (E,L14)

/du tout, pas de forceps./ (E,L21)

/ En fait je suis rentrée en salle d'accouchement à midi et elle est arrivée à 1 heure du matin. Donc voilà durée 13 heures/ (E,L28)

/du tout elle m'a fait 2 petits points, juste 2 petits points./ (E,L31)

/euh non./ (E,L49)

/ non pas du tout/ [à propos des fuites urinaires] (E,L51)

/un petit peu mais franchement.../ (E,L53)

/rien de patho, de pathologique entre guillemets où vraiment on commence à s'inquiéter/ (E,L55)

/ ça non./ C'est vrai que quelques fois en éternuant mais oui bon./ (E,L58)

/ mais c'est arrivé très rarement/ (E,L59)

/avant l'accouchement. / [entendu parler de la rééducation] (E,L62)

/Par contre ce qui m'a rassurée c'est de voir que c'était les sages-femmes qui euh, qui en fait pouvait le pratiquer de façon manuelle./ (E,L63)

/ C'est vrai que pour moi kiné j'avais l'impression que ça allait être un ptit peu mécanique avec l'image du kiné, bon on pose les sondes, (rires) on passe au client suivant, bon./ (E,L64)

/ Et le fait que ça soit une sage-femme qui le pratique/ (E,L66)

/en fait j'ai vu tout de suite en arrivant, quand j'ai commencé mes euh mes cours d'accouchement/(E,L68)
/ il y avait juste une affiche pour la rééducation du périnée : « pour la rééducation du périnée penser à apporter une serviette » (rires) donc je me suis dit « bon, c'est que ça doit pouvoir se faire » (rires) /(E,L71)
/et donc du coup je me suis renseignée auprès de ma copine qui m'a confirmé/(E,L73)
/non du tout en fait, je n'ai quasiment pas vu mon médecin généraliste pendant ma grossesse./ (E,L77)
/ Euh j'ai vu mon gynéco régulièrement. /(E,L78)
/Oui, oui franchement parce que c'est quelqu'un de jeune, qui a des jeunes enfants, qui a un mari gynécologue, en plus donc je pense qui est sensibilisée./ (E,L86)
/ Et du coup même pour le bébé maintenant je ne vais pas voir de pédiatre, je lui fait entièrement confiance parce que je pense qu'elle est compétente/(E,L91)
/Donc je lui fais une entière confiance./ (E,L95)
/ Donc je pense que oui effectivement, que si il y avait un souci, déjà oui elle poserait la question et je pense que si j'avais un souci, je pense qu'elle me répondrait sans problème/(E,L96)
/ mais euh finalement c'est assez cadré comme euh , enfin je sais que la sage-femme m'expliquait comme les images, c'est telle image et pas une autre, bon parce que utiliser une autre image, voilà si la formatrice le savait...bon je pense que je lui ai fait confiance, elle, elle voyait, elle sentait si euh enfin. Donc elle me disait « voilà, y aura plus qu'une séance » /(E,L101)
/du tout, euh du tout. / [imaginée la rééducation] (E,L108)
/Je savais que c'était pas, que c'était manuel. /(E,L108)
/Maintenant après, très surprenant au début euh les images,/ (E,L109)
/ bon euh voilà (rires) est-ce que c'est vraiment efficace ? et effectivement on voit rapidement les progrès, c'est euh/(E,L110)
/beh un truc tout bête, en fait, beh le test du stop-pipi (rires) et effectivement quand elle m'a demandé si ça marchait j'ai dit « non, j' ai pas essayé » et effectivement j'ai dit « ah oui ça fonctionne pas comme avant » (rires) /(E,L112)
/et après quelques séances j'ai senti qu'il y avait de l'amélioration et euh on sent que,/ (E,L114)
/ c'est assez étonnant parce que effectivement de constater que tu penses à une image et que enfin bon y a tes muscles qui se mettent en marche/(E,L115)
/oui ça surprend./ [la méthode] (E,L121)
/Et quand on lui a dit beh voilà tu t'imagines des images, pont-levis, bon ça fait très médiéval comme méthode (rires) « et ça marche ? », « ça marche, ça fonctionne ! »/(E,L123)
/alors qu'effectivement ça peut surprendre au départ,/ (E,L127)
/ il faut faire confiance./ (E,L127)
/ Et qu'on se rend compte très vite qu'on enclenche un petit peu des réflexes, quoi. Effectivement image et c'est un peu comme Pavlof après, tu associes l'image et le corps réagit tout de suite et que ça fonctionne./ (E,L128)
/c'est vrai que c'est pas, bon au départ j'avais très peur, parce que c'est vrai que bon, elle dit « faites vos exercices » alors entre deux séances, plus ça allait et plus il y avait d'images. Oulala, je me suis dit qu'après je n'allais pas avoir le temps, quoi. C'est vrai qu'après une fois qu'on a un bébé (rires) le temps pffft ! ça raccourcit/(E,L134)
/voilà, reprendre le travail./ (E,L139)
/ En fait non du coup c'est deux, trois images en fait une fois par jour/(E,L140)
/en fait on y pense, c'est quelques secondes./ (E,L142)
/ En fait je pense que ça doit devenir un automatisme./ (E,L143)
/euh ça c'est bien passé. / [la rééducation] (E,L146)
/Un peu plus difficile quand j'ai repris le travail parce que ben c'est pareil on court après le temps /(E,L146)
/Donc bon le temps déjà de faire ma visite post-natale, que j'ai le certificat, les papiers etc...plus les vacances ça a tout décalé, donc j'ai eu quelques séances en travaillant. /(E,L149)
/Ca par contre le soir, après une journée à l'école... (rires) un petit peu difficile/(E,L150)
/ mais bon en même temps je savais que c'était important, que c'était très important./ (E,L151)
/ Bon pour l'avenir, on peut s'en mordre les doigts euh (rires) quelques années plus tard, donc bon./ (E,L152)
/par rapport au risque d'incontinence, tout ce qu'on peut entendre/(E,L155)
/oui, oui. C'est vrai que j'ai été bien informée, j'ai été bien briefée (rires) de ce côté là !/ (E,L157)

Entretien F

/ donc j'ai 31 ans ./ (F,L8)
/ je suis mariée /(F,L8)
/et euh je suis aide-soignante./ (F,L8)

/oui c'est ça des éraillures, avec des points quand même, pas mal de points et c'est là que ça m'a fait le plus mal dans l'accouchement en fait./ (F,L17)

/le travail...alors là je me souviens pas...non, non/(F,L28)

/alors j'ai accouché à 14h30, on est arrivé à 9h le matin, j'étais ouverte à 6/(F,L30)

/et euh, non 1/2heure, 1heure, non ½ heure je pense/(F,L32)

/Donc ils ont pris les spatules/(F,L37)

/après l'accouchement, oui./ [fuites urinaires] (F,L44)

/ah beh à la maternité c'était limite, il fallait vite que j'aille aux toilettes, parce qu'autrement.../(F,L46)

/oui. Après au fil des jours ça allait un peu mieux et quand j'ai fait mes séances du périnée, y avait du travail à faire. (rires)/ (F,L49)

/ah beh je savais déjà que je devais en faire/[la rééducation] (F,L53)

/et euh en fait c'est mon médecin traitant qui m'a dit qu' à 6 semaines, c'est à 6 semaines ? que je devais aller faire des cours du périnée. Elle avait regardé en fait./ (F,L55)

/oui, elle m'avait examinée, et elle m'a dit qu'il y avait du travail à faire. Elle m'a envoyée chez une sage-femme./ (F,L60)

/elle m'a dit que, enfin elle m'a envoyée chez une sage-femme sachant qu'elle faisait ça manuellement et qu'elle m'avait expliqué que c'était fort, c'était un petit peu, enfin c'était mieux, plus efficace que mécanique/[médecin traitant] (F,L64)

/euh non en plus je me trouve bien avec mon médecin traitant/(F,L71)

/en plus j'en avais parlé avec mes copines. J'ai une amie, elle a fait les deux et elle m'a dit que c'était mieux manuellement, en fait./ (F,L73)

/oui beh moi j'aurais bien voulu ça, parce que je suis pas très / [en parlant de la technique avec sonde] (F,L77)

/ah oui, j'ai trouvé ça dur. Au début, ffff c'était un peu dur, ouais./ (F,L80)

/oui, mais j'aurais bien voulu essayer les deux en fait. Ce que j'ai trouvé dommage, c'est qu'elle m'a pas mis la sonde au début pour voir jusqu'où je pouvais aller et puis à la fin ce que j'avais fait comme effort quoi./ (F,L83)

/parce qu'en fait c'est facile de faire oui oui c'est bien mais on se rend pas trop compte/(F,L87)

/oui enfin je voyais bien qu'il y avait de l'amélioration mais euh de là/(F,L90)

/oui, oui quand même. Ah si j'ai senti. Heureusement !/ (F,L92)

/oui on m'avait expliqué/ [la rééducation] (F,L95)

/oui c'est mon amie qui m'avait expliqué./ (F,L97)

/beh euh un peu stressée/ [comment s'était imaginée la rééducation] (F,L99)

/oui j'y allais pas par...j'y allais/(F,L103)

/oui c'est ça par obligation/(F,L105)

/ beh c'est elle qui me disait « il faut en faire une autre, il faut aller jusqu'au bout il y a du travail à faire »/ (F,L109)

/ ah oui j'aurais laissé tomber (rires)/ (F,L112)

/ beh qu'on fait travailler les muscles du périnée avec les doigts et qu'avec ça elle raconte des histoires pour faire euh, pour imaginer en fait faire marcher les muscles en fait/(F,L120)

/ beh j'y allais un peu à contre-cœur mais euh c'était pas mon truc préféré mais bon/(F,L126)

/beh parce que j'avais du mal à le faire, en fait, enfin les exercices qu'elle me donnait. /Je crois que j'étais un peu stressée et que je contractais tout l'ensemble./ (F,L129)

/ Et à chaque fois elle me disait « non c'est pas ça » et du coup ça me donnait une frustration un peu, enfin.../(F,L131)

/oui je n'arrivais pas à faire ce qu'elle me disait/(F,L134)

/oui donc c'est un peu difficile/(F,L136)

/ je pense oui, c'est pour ça que j'aurais...enfin, je sais pas. /Peut-être que si j'ai une deuxième grossesse, j'essayerais.../[parle de la technique avec sonde] (F,L140)

/beh moi en fait je me suis fiée à ma copine qui avait fait les deux/(F,L147)

/et j'ai beaucoup de personnes qui m'ont dit mécanique ça fait mal./ (F,L149)

/ Alors c'est pour ça que ça m'angoissait de le faire en fait. Ça fait mal, c'est désagréable, tout ça./ (F,L150)

/ah oui, oui. j'ai pas envie d'avoir de fuites urinaires. / (F,L163)

/Mais bon je le fais un peu à contre-cœur, sur le moment...après c'est fait. / (F,L164)

/Tout ce qu'est gynéco on y va pas.../(F,L164)

/oui/ [à propos d'une amélioration sur l'incontinence] (F,L167)

/ah beh je peux plus me retenir qu'après l'accouchement, c'est sûr. même au niveau anal, je me suis inquiétée au départ je me souviens/(F,L169)

/oui au départ j'arrivais pas à me retenir, enfin pas au niveau selles mais au niveau pets. Je me disais mais c'est pas vrai !/ (F,L172)

/ah non, non./[est-ce que le médecin généraliste a abordé le sujet de l'incontinence] (F,L176)

/ Par contre avec la sage-femme elle m'a posé plein de questions quand je suis arrivée. Elle m'a dit ; « est-ce que vous avez des fuites urinaires, selles, tout ça ? » je lui avais tout dit et fonction de ça on a travaillé/(F,L177)

/oui mais comme je savais qu'après j'allais chez la sage-femme, ça m'a pas dérangé, non/(F,L182)

/oui de me guider là où je devais aller et puis voilà/ [rôle de son médecin généraliste] (F,L185)

Entretien G

/je suis ATSEM à l'école de X./ (G,L8)

/ j'ai 23 ans./ (G,L8)

/ et je vis en concubinage/(G,L8)

/oufff c'est vrai que sur le moment on trouve ça long mais après avec du recul ça passe quand même en ½ heure c'est fait, oui en ½ heure/[la poussée] (G,L56)

/il y a juste eu 2 ou 3 petits points/(G,L61)

/ mais sinon il y a pas eu d'épisio./ (G,L63)

/ Mais par contre beh du coup je m'étais trop fatiguée à pousser enfin j'ai pas pas trop réussi à pousser et à la fin quand le petit est sorti, il est sorti de travers donc du coup ils ont sorti les forceps pour m'aider /(G,L65)

/euh les fuites urinaires pas du tout. Ni avant, ni pendant, ni après./ (G,L74)

/ euh oui j'ai, ça j'ai fait. / [la rééducation] (G,L77)

/oui la sage-femme déjà parce que j'avais fait une préparation/(G,L80)

/elle nous en avait parlé pendant les différentes réunions/(G,L82)

/ donc du coup euh, 1 mois après je l'ai appelé quand j'ai eu les ordonnances/(G,L83)

/plus ou moins/[explication sur la rééducation] (G,L88)

/beh fff je savais pas trop en fait./ (G,L90)

/ j'avais confiance parce que je l'avais vue pendant 10 séances avec d'autres mamans, /(G,L91)

/donc euh le gynéco disait de toute façon que c'était bien de le faire, surtout pour un premier, surtout si on en veut un 2^{ième} après ou un 3^{ième} ; /(G,L92)

/c'est vrai que j'ai été comme ça un peu euh/(G,L93)

/j'en ai fait 10/(G,L99)

/oui un peu dur au début./[comment ça s'est passé] (G,L101)

/j'ai trouvé qu'au démarrage j'avais un peu du mal à serrer au niveau de la sonde./ (G,L102)

/ Et puis après non ça va./ (G,L102)

/je me suis demandée si c'était vraiment utile au début de la faire ou pas /(G,L117)

/et euh et j'ai pas réellement senti à ce niveau là de changement. /(G,L118)

/personnellement je pourrais pas dire c'est bien ou c'est mal/(G,L120)

/J'avais un peu peur d'avoir mal à chaque fois pour mettre la sonde, donc j'étais pas mal crispée mais sinon, non, voilà, quoi./ (G,L124)

/oui, surtout que c'est remboursé en plus par la sécu, donc , bon/(G,L127)

/oui c'est pour après.../(G,L129)

/non du tout/[est-ce que son médecin généraliste lui en a parlé] (G,L132)

/ah beh surtout un médecin généraliste parce qu'en plus c'est le médecin de famille, donc qui nous suit pour tous les jours/(G,L134)

/donc il peut se permettre je pense de nous dire différentes choses par rapport à un médecin qu'on va voir que de temps en temps, un spécialiste/(G,L137)

/oui je le prendrais je pense même mieux./ (G,L140)

/ Mais mon médecin généraliste ne m'a pas touché du tout un mot à ce niveau-là./ (G,L141)

/bon y a juste eu le gynécologue quand il m'a vu bon après avoir accouché, qui m'a dit « vous pouvez sortir » et m'a donné l'ordonnance mais bon il m'en a pas plus parlé que ça non plus, quoi./ (G,L143)

/c'est grâce quand même à la sage-femme parce que j'avais été faire des cours de préparation avant. Je pense que j'aurais pas eu de cours de préparation, ils m'auraient donné l'ordonnance euh fff j'aurais regardé euh fff j'aurais pu la mettre de côté et puis l'oublier/(G,L147)

/ et en même temps je savais pas du tout à qui m'adresser pour ça, c'est vrai aussi/(G,L150)

Entretien H

/ alors j'ai 27 ans ./ (H,L8)

/ je suis professeur des écoles/(H,L8)

/ et on est pacsé./ (H,L8)

/eh beh non le travail s'est passé, non... /on est rentré à l'hôpital il était 3h du matin et j'ai accouché à 13h/(H,L12)

/ bon à la fin euh il avait une grosse tête donc les ventouses et les forceps/(H,L18)

/oui, oui/ [épisiotomie] (H,L21)

/c'est vrai que je commençais à me fatiguer, ça faisait 1/2heure que je poussais et elle me disait « il faut qu'il sorte comme ça »/ (H,L39)

/ elle voulait pas au début les ventouses, après elle a essayé ça marchait pas, après les forceps./ (H,L41)

/enfin plus après on va dire en réfléchissant, plus après./ [incontinence urinaire] (H,L61)

/ Parce qu'avec l'épisiotomie et tout, j'ai fait la rééducation du périnée. Parce que vraiment besoin tu vois./ (H,L62)

/alors le fait d'avoir ma sœur étant sage-femme, j'avais déjà des informations / (H,L64)

/et aux préparations à l'accouchement elle te parle tout de suite qu'il y aura des séances de rééducation du périnée./ (H,L65)

/ah non je me suis laissé guider par ma sage-femme qui avait fait les séances de préparation à l'accouchement/(H,L74)

/donc elle m'a même pas proposé une technique, elle m'a dit : « à chaque séance, on voit les différentes parties du périnée » tu vois ? enfin on travaille mais elle ne m'a pas parlé de techniques par contre./ (H,L77)

/mais moi c'est mon médecin généraliste qui m'a suivie pendant ma grossesse en fait / (H,L84)

/ Mais il m'en avait parlé et de toute façon je n'avais pas de fuites urinaires avant l'accouchement./ (H,L93)

/ beh il m'avait dit beh « vous aurez sûrement besoin de la rééducation du périnée »/ (H,L96)

/non c'est ma gynéco qui me l'a prescrite./ (H,L99)

/oui elle a dit...mais moi je savais/(H,L104)

/oui la sage-femme nous avait expliqué en quoi consistait la rééducation du périnée avant d'accoucher et beh moi voilà, j'avais plus beaucoup de retenue tu vois./ (H,L106)

/quand je rigolais, tu vois ?/ (H,L109)

/ je m'étais pas trop imaginée la chose...enfin c'est à dire (*rires*) je sais pas/(H,L114)

/ En plus je la connaissais la sage-femme, c'était elle qui m'avait fait toutes mes séances de préparation à l'accouchement/(H,L116)

/non, sur 10, j'en ai fait 7 ou 8. Donc il m'en reste 2 ou 3./ (H,L121)

/oh oui parce que j'en ai besoin./[est-ce qu'elle va faire les séances manquantes ?] (H,L123)

Erreur ! Aucune entrée d'index n'a été trouvée./et bien, elle explique bien à chaque fois, la partie qu'on va travailler, pourquoi on va travailler. / (H,L126)

/Après c'est pas toujours facile de le refaire chez soi, il faut prendre le temps et en même temps je sais que j'en ai besoin./ (H,L127)

/ Il y a une période où je faisais moins ce qu'elle me demandait et là j'ai repris. C'est pour ça que je vais à toutes les séances parce qu'entre les séances je bosse pour voir le résultat donc ça me motive aussi./ (H,L128)

/oh non, non. /[elle n'y va pas comme une obligation] (H,L132)

/Parce qu'en plus j'emmène l.. Elle a , comme elle m'a suivie depuis le départ on a une relation sympa/(H,L133)

/beh déjà ma sœur aussi m'en avait parlé et m'avait dit « il faut que tu le fasses » / (H,L138)

/parce que euh...parce que du genre ma mère qui ne l'a pas fait a des problèmes,/ (H,L139)

/ donc elle m'avait dit « tu ne te poses pas de questions, tu la fais » / (H,L140)

/sauf si j'en avais pas eu besoin, c'est vrai que tout le monde n'en a pas besoin / (H,L141)

/mais moi je dirais que beh c'est une demi-heure,/ (H,L141)

/j'y vais, que c'est sympa, / (H,L142)

/que beh c'est très utile pour le futur après./ (H,L142)

/ Je vois ma mère qui a des petits problèmes et tout, elle aurait fait la rééducation il y a 20 ans.../(H,L1443)

/c'est vrai que moi j'avais un rendez-vous obligatoire chez le gynéco pas chez le médecin, tu vois ? le médecin moi ne m'a pas revue depuis que j'ai accouché./ (H,L147)

/ Et donc j'avais l'ordonnance, enfin j'avais l'ordonnance pour les dix séances de rééducation/(H,L153)

/mais c'est surtout que je devais prendre rendez-vous pour.../ /...oui dans le mois et demi ou deux mois, je me souviens plus./ (H,L154)

/ beh moi la gynéco ne m'a pas expliqué qu'il y avait d'autres méthodes./ (H,L171)

/Mais après par contre la sage-femme ça c'est bien passé, / (H,L173)

/ Mais en plus, elle ne te dit pas « est-ce que ça te gêne et tout », c'est obligatoire. Tu as ce sentiment que c'est obligatoire. / (H,L174)

/Alors moi ça c'est toujours bien passé, j'y vais avec plaisir parce que en plus moi je pense que je suis très relationnelle et si ça se passe bien avec la personne, ça va aller / (H,L176)

/mais elle te l'explique pas en te disant « est-ce que vous êtes gênée, est-ce que vous vous sentez bien dans votre corps ? », ça non. / (H,L178)

/non elle te dit que c'est obligatoire : « vu le périnée que vous avez, il va falloir faire les 10 séances ! » / (H,L180)

/et ma sœur a eu le même discours, ma sœur qui est sage-femme. / (H,L183)

/ah mais oui ! Ah c'est sûr que à chaque fois j'ai eu un discours ; ma sœur m'a dit « si tu veux pas être comme maman, tu y vas ! » / (H,L187)

/ et la gynéco c'était le même discours. / (H,L188)

/Après la sage-femme est très délicate. / (H,L189)

/Mais moi j'y suis allée en me disant il faut que je le fasse de toute façon. / (H,L189)

/oui, oui. Après l'accouchement c'était une catastrophe. Il y avait bien un relâchement du périnée, tu vois. Donc j'ai nettement senti l'amélioration au fur et à mesure des séances. Mais il m'en reste en plus. / (H,L193)

Entretien I

/alors j'ai 28 ans, / (I,L6)

/je suis mariée / (I,L6)

/et je suis interne en médecine générale. / (I,L6)

/alors le travail en lui-même a été assez court puisque ça a duré environ 6 heures. / (I,L12)

/ Par contre l'expulsion a été très difficile, ça a duré 1 heure 20. / Euh c'était vraiment au niveau du périnée je pense, que ça bloquait. / (I,L13)

/Donc la sage-femme a décidé de faire une épisiotomie parce que les bruits du cœur diminuaient et qu'elle commençait à fatiguer / (I,L14)

/et elle m'a fait aussi une expression manuelle en m'appuyant sur le ventre... euh ce qui ne se fait plus / (I,L16)

non / non jamais / jamais eu de problème de fuites urinaires / (I,L37)

/de par ma profession, je savais qu'il fallait faire une rééducation périnéale parce que j'avais fait un stage en urologie et que j'avais vu les dégâts que ça pouvait faire / (I,L40)

/et après j'avais une très bonne sage-femme qui nous avait fait la préparation à l'accouchement, qui nous en avait déjà parlé avant comme une évidence en fait : « quand on se reverra pour la rééducation » / (I,L42)

/ en fait la sage-femme qui me suivait était équipée avec une sonde et un appareil, donc j'ai même pas demandé et j'ai fait / (I,L48)

/beh je sais qu'il y a des méthodes manuelles et des méthodes avec sonde / (I,L41)

/euh si un généraliste est habitué à suivre des femmes pendant la grossesse oui... / (I,L60)

/après euh par expérience les femmes elles vont beaucoup chez le gynéco, donc c'est lui qui en parle. Et le gynéco c'est vraiment... enfin moi j'ai vu le gynéco parce que euh il faut le voir après la grossesse / (I,L61)

/ Je pense que c'est le boulot du généraliste, oui si il suit mais dans ce cas là il faut aussi qu'il fasse le testing / (I,L64)

/ et moi j'aimerais pas me laisser faire le testing et par le gynéco et par le généraliste et par la sage-femme ? ça fait beaucoup de monde à examiner... / (I,L67)

/ Mais le problème aussi de proposer les différentes méthodes, c'est que déjà en île de France de trouver quelqu'un pour faire la rééducation c'est déjà une vraie galère, donc trouver en plus une méthode particulière / (I,L74)

/euh il m'en a manqué une. / euh pour des raisons personnelles, j'ai raté une séance et après elle n'avait plus le timing pour me remettre et je reprenais le travail. / (I,L79)

/ Et en plus on avait bien avancé, et j'avais bien récupéré. / (I,L82)

/euh je savais... enfin quand on parlait de sonde, je pensais que c'était peut-être aussi un peu de l'électrostimulation en fait pas du tout. / (I,L86)

/Et je pensais pas que j'allais avoir un écran et qu'il allait falloir que je fasse les différents exercices. / (I,L87)

/bien, je pensais être gênée au départ, qu'on me mette une sonde, qu'on me laisse dans la position pendant 10 min, 20 min, ½ heure... mais en fait pas du tout. / (I,L90)

/ La sage-femme fait ça bien, elle pose la sonde, après elle a la délicatesse de te couvrir, donc ça c'est quelque chose d'important. / (I,L91)

/ Elle s'occupe, elle est à côté de nous, elle s'occupe de notre bébé pendant, pour pas qu'il pleure et qu'on soit bien concentrée, et qu'on ne pense pas à autre chose. / (I,L93)

/Donc ça c'est très bien passé, sans souci, on papote pendant que ça se fait, et ça me permet de lui demander des conseils même pour le bébé, l'allaitement. / (I,L95)

/ Et puis elle m'aide à visualiser, elle me disait de fermer les yeux pour pas que je me focalise non plus trop sur l'exercice à faire. / (I,L96)

/oui beh je la connaissais bien parce qu'elle m'avait suivie avant, donc euh la sage-femme j'avais un bon contact./ (I,L99)

/ Après c'est toujours contraignant parce que quand on est une jeune maman, il faut lever son bébé de la sieste pour y aller et je pense que c'est ça qui est le plus embêtant, c'est plus de programmer sa journée en fonction du rendez-vous./ (I,L100)

/étant donné que j'étais pas du tout gênée avant la rééducation, j'avais pas de problème urinaire ou sur le plan sexuel, j'avais pas de souci. J'ai pas remarqué / (I,L105)

/après je remarquais dans les exercices que je les faisais mieux mais c'étaient les exercices qui me montraient qu'il était un peu fatigué, et qu'il progressait./ (I,L107)

/j'ai essayé de temps en temps d'y penser, mais on oublie vite. De temps en temps on y pense dans le métro ! (rires)/[à refaire les exercices] (I,L110)

/j'expliquerai oui qu'on met une petite sonde, qui n'est pas très grosse et qui ne fait pas mal, euh dans le vagin, qu'on te recouvre./ (I,L117)

/ Il y a un écran devant toi, qu'il y a des dessins, en fait des courbes. Il faut essayer de reproduire ces courbes par les contractions et que ça t'aide pour travailler les muscles sur l'intensité comme sur la durée pour récupérer les sensations du périnée. / (I,L118)

/Et que c'est important de le faire pour éviter les problèmes dans le futur./ (I,L121)

NOM : DESVERONNIERES épouse BENHARIGA

PRENOM : ANNE

QUELLES SONT LES REPRESENTATIONS MENTALES, LE VECU DES FEMMES PRIMIPARES A QUI ON A PRESCRIT LA REEDUCATION PERINEALE DU POST-PARTUM ?

RESUME

Bien que les désordres périnéaux du post-partum soient connus et que l'efficacité de la rééducation périnéale soit avérée, il y a une lacune dans le champ d'exploration du vécu et des représentations mentales des femmes, a fortiori en médecine générale. Une étude qualitative tente de décrire cette expérience de la rééducation auprès de neuf femmes primipares par le biais d'entretiens semi-dirigés. Il apparaît que les femmes n'ont pas de représentation mentale de la rééducation avant de l'effectuer tant par méconnaissance que par le caractère tabou encore accordé au périnée. La description du vécu laisse émerger des sentiments d'obligation et de peur générés par le discours des professionnels qui poussent les femmes à effectuer la rééducation dans la crainte de l'incontinence urinaire. Notre étude met également en évidence l'importance de l'accompagnement tant pour la mise en confiance, que pour la bonne réalisation des exercices. Nous constatons aussi des bénéfices secondaires de la rééducation qui prennent toute leur importance pour les femmes tant dans la connaissance de leur corps que dans le vécu de leur féminité. Ces résultats associés à un rôle modeste du médecin généraliste sont à mettre en perspective pour la réalisation d'autres recherches qualitatives ou quantitatives afin d'améliorer la prescription de la rééducation et le service rendu aux femmes.

MOTS-CLES

vécu, représentations mentales, rééducation périnéale, postpartum, médecine générale