29 mars 2021

Les Choses à dire

La lettre périnatale
qui rassure et décomplexe

Lettre n°17

20 min

parole d'expert.

[L'interview qui vous aide à comprendre]

*Les enjeux de l'**accompagnement périnatal**, un métier qui sort de l'ombre*

*« **Libérer l'émotionnel et le corps** pour vivre des moments sereins et confiants, en adéquation avec son projet de naissance. »*

L'invitée de la semaine

Marie Roger

Accompagnante périnatale

[Mathilde] *Je me sens si chanceuse d'avoir l'opportunité de dialoguer avec les invitées de ma lettre (jusqu'à présent, il ne s'agit que de femmes… ce qui n'est probablement pas un hasard) ! Chacune d'entre elles m'apporte autant qu'à vous, j'en suis sûre.* ***Chaque interview me donne la pêche. Lorsqu'elle se termine, je me sens pleine d'une énergie indicible.*** *Bien que je ne fasse pas partie du milieu de la périnatalité, il se dégage de nos discussions un cocktail enivrant de solidarité, de sororité et d'empathie.* ***Au-delà d'être captivantes, je constate que ces femmes sont toutes lumineuses, encourageantes, réactives*** [certaines comprendront… !] ***et plus fortes les unes que les autres.*** *Bien souvent, elles se sont reconverties ou sont animées par plusieurs combats, se consacrant corps et âme à leur(s) activité(s), sans jamais hésiter à se lancer des défis.* ***Elles sont tout simplement passionnées.*** *Je ne pourrais jamais les remercier suffisamment pour le temps qu'elles me donnent et ce qu'elles m'apportent –* ***ce qu'elles nous apportent****. Sentons-nous chanceux.ses !*

Marie Roger *fait partie de ces actrices magiques de la périnalité, dont le « pourquoi » est de rassurer les personnes et leur transmettre tout le bien-être dont ils ont besoin.*

Interview
Marie Roger

[Mathilde] ***Peux-tu nous raconter ce qui t'a amenée à la pratique de l'accompagnement périnatal ?***

[Marie] Je ne viens pas au départ du milieu de la périnatalité. Aujourd'hui, j'ai 40 ans, et j'ai travaillé d'abord dans le marketing et le commerce, jusqu'à mon dernier poste : assistante chef de projets dans une agence de communication qui a dû fermer ses portes après 10 ans d'existence. J'ai donc été licenciée mais en réalité, cela a été pour moi un mal pour un bien car cela faisait déjà un bon moment que je me posais des questions sur ma vie professionnelle. Je vivais mal cette pression énorme autour du chiffre d'affaires, du management, et le fait d'être *constamment* en déplacement, dans mes métiers précédents. Je pense d'ailleurs que **lorsque je suis devenue maman, je suis passée à côté de ma maternité et de ma petite fille, que je déposais chez la nounou de 8 heures à 19 heures.** J'avais l'impression de subir tout, surtout mon métier. Je trouve qu'il y a beaucoup d'inhumain dans le travail aujourd'hui, plus aucune vie personnelle ; on est des pions, en fait ! Je sais bien que tout le monde n'est pas passionné par son travail et qu'il y a certainement un peu d'utopie parfois à penser que l'on peut trouver sa passion ailleurs, mais je ne me suis jamais sentie à ma place. Et quand j'ai eu ma deuxième fille, ce sentiment n'a fait que grandir.

Ma première grossesse a été compliquée, tout comme mon accouchement : ma fille est née prématurée. Après un mois et demi d'allitement strict à l'hôpital, cela s'est terminé par une césarienne en urgence à 7 mois et demi de grossesse ; sans compter que ma relation avec mon mari était difficile aussi… J'ai gardé la tête hors de l'eau parce que je n'avais pas le choix – je ne me rendais pas vraiment compte des choses – mais plusieurs années après, j'ai réalisé à quel point cela avait été dur. **Le début de la maternité n'est vraiment pas une période aisée ; on ne trouve pas toujours le soutien dont on a besoin.** J'avais par contre beaucoup de reconnaissance pour la super équipe médicale qui s'était occupée de moi et qui m'a permis de découvrir le métier incroyable de sage-femme. Lorsque ma deuxième fille est née, j'ai pensé à nouveau que j'aurais aimé être sage-femme, d'autant que le secteur médical m'avait toujours plu, mais je n'ai pas eu le courage de me lancer dans 5 ans d'études – dont une année de médecine – à ce moment-là.

Le fait d'avoir fait l'objet d'un licenciement économique m'a permis d'être suivie par un cabinet de reconversion professionnelle. Comme je ne supportais plus ce que je faisais, j'ai tout repris à zéro ! **Une telle introspection, c'est *énormément* de travail.** Il s'agit de se poser les bonnes questions ; entre les « *Je peux* » / « *Je ne peux pas* », « *Je veux* » / « *Je ne veux pas* », c'est compliqué, surtout qu'il faut rester dans le concret : gagner sa vie, s'occuper de ses enfants… Petit-à-petit, mes réflexions ont fait « entonnoir » : je tournais beaucoup autour du thème

des bébés. **Et un soir en faisant des recherches, je suis tombée sur le métier de l'*accompagnement périnatal*. Je n'en avais jamais entendu parler, mais il y avait pourtant une certification reconnue par l'état. Et là, ça a fait *Tilt !* Mon cœur s'est emballé, c'était ça que je voulais faire !** Ma chargée de reconversion m'a confirmé que cela tenait la route, et je n'ai pas vraiment réfléchi – ce qui m'étonne de moi, plutôt du genre à être salariée sans prendre trop de risques – : je me suis lancée. Cela a été comme un appel, une *évidence* ; je ne regrette pas du tout ce choix, même si aujourd'hui, les choses se mettent tout doucement en place !

Tu as donc finalement repris le chemin des études… !

Voilà ; il y a d'abord eu un processus de recrutement avant que je puisse intégrer l'école à Bordeaux. La formation, à l'époque, durait deux ans, dont 6 mois de partie théorique. Il fallait donc pouvoir avoir un conjoint ou quelqu'un qui gérait une semaine par mois les enfants… Puis les études se sont soldées par un examen, un mémoire et une soutenance de fin d'études.. Moi qui avais quitté les études 15

ans avant, malgré un Bac + 5, il m'a fallu m'y remettre, mine de rien ! Mais quand on est passionné.e et que les sujets nous intéressent, cela n'a vraiment rien à voir : ce mémoire, je l'ai *pondu* tout seul ! *[Rires]*

… C'est ce qu'on appelle le « flow » !

Exactement ! Tout est devenu *limpide*. D'ailleurs, j'ai fini par avoir un calepin sur ma table de chevet, parce que les idées me venaient toujours la nuit !

La partie pratique a été par contre un vrai parcours du combattant – beaucoup de personnes lâchaient en cours de route parce que deux ans, c'est long et l'on peut se sentir seul.e. J'ai mérité mon diplôme, mais tout n'est pas fini ! Tout commence en fait.

→

En quoi consistait la partie pratique de tes études ?

Il y avait 18 mois de partie pratique, pendant lesquels il fallait accompagner 4 couples, ce qui en un an et demi n'était pas gagné.

Le fait d'être d'abord en stage avec une sage-femme permettait de suivre et d'assister à deux accouchements physiologiques (sans analgésie péridurale et non médicalisés) soit en plateau technique ou en maison de naissance, soit à domicile. Ensuite, il fallait accompagner deux couples de façon bénévole : pendant la grossesse, au moment de l'accouchement et après la grossesse. Le Covid étant passé par là, les conditions ont été allégées et il nous a finalement été demandé d'assister

à un accouchement physiologique et d'accompagner un seul couple en bénévolat. Mais, partie sur ma lancée, j'en ai fait plus ! *[Rires]*

Cela n'a pas été évident : il fallait déjà avoir la chance de trouver une sage-femme qui accepte que je la suive, mais aussi avoir l'autorisation des couples en question pour être présente lors de l'accouchement. Je n'ai jamais trouvé de sage-femme disponible dans mon département du Finistère, plus aucune ne pratiquant l'accouchement à domicile tant la pression subie était énorme. Il faut savoir que leur assurance à payer est exorbitante! Et encore aujourd'hui elles sont peu considérées et soutenues dans leur pratique, c'est bien dommage.

L'accompagnement pour un accouchement physiologique n'est pas du tout le même qu'un accompagnement « *classique* ». Il y a un lien très fort qui se crée avec les couples et leur sage-femme. D'ailleurs, je suis toujours en contact avec le tout premier couple que j'ai suivi avec celle qui m'a acceptée en stage. Malheureusement pour eux, ils ont dépassé le terme et une sage-femme ne peut se rendre à domicile que jusqu'à la 41ème semaine de grossesse ; ils ont donc dû accoucher finalement en maternité,

mais la jeune femme a réussi à avoir son accouchement sans analgésie péridurale. Heureusement, j'ai trouvé un deuxième couple par la suite, grâce auquel j'ai pu assister à la naissance de leur quatrième enfant. **Cela a été une expérience extraordinaire** ; il ne m'aurait pas fallu moins de temps que l'heure et demi de route pour rentrer chez moi, pour faire retomber toute mon émotion ! **C'est à ce moment-là que je me suis dit que j'étais à ma place : certes, je n'étais pas sage-femme, mais que je faisais un des plus beaux métiers du monde : *qu'est-ce qu'il y a de plus beau que de voir naître des bébés ?! Rien !***

Je me suis moi-même, par le passé, interrogée sur le métier de doula. Il semble qu'il est très difficile d'en vivre. Est-ce ton cas ?

C'est vrai qu'il est très compliqué d'en vivre. Pour ne parler que de mon cas, je me lance tout juste : cela fait un an et demi que j'ai créé mon site, que je travaille sur ma communication et que j'essaye de faire parler un peu de moi, mais **le plus compliqué reste que mon métier n'est pas connu et que les parents ne savent pas qu'ils peuvent faire appel à nous.** Petit-à-petit, on commence à en parler, mais cela prend

du temps. J'ai d'ailleurs été contactée par une journaliste de France 2, qui va faire un sujet sur les difficultés des débuts de la maternité, en particulier du post-partum. Je lui ai demandé : « *S'il vous plait, parlez de mon métier !* », car il n'y a pas de meilleure émission pour faire passer l'information ! Je ne doute pas que la demande va arriver ; il y a dix ou quinze ans, les ostéopathes, les étiopathes, les naturopathes, le yoga… n'existaient pas, et regarde aujourd'hui… ! Le bien-être prend une part de plus en plus importante dans notre vie ; les besoins se font de plus en plus sentir. Et encore plus dans le contexte actuel !

Selon moi, c'est aussi à mon école de formation de faire plus de démarches pour que ce métier sorte de l'ombre.

C'est chouette malgré tout de voir que tu exerces ton métier ailleurs qu'à Paris ou dans une grande ville, où l'on a tendance à plus trouver ce genre de professions « nouvelles », en cherchant un peu.

Oui ! On commence à se développer en province. Aujourd'hui, j'ai beaucoup de demandes d'informations quant au métier, son évolution et comment je développe mon activité. Cela intéresse beaucoup de femmes en souhait de reconversion ou qui s'interrogent sur leur parcours professionnel.

Pour me développer, j'ai vraiment le souhait de **travailler en complémentarité avec des gens, et notamment des professionnels de la santé / périnatalité**, comme les gynécologues, sages-femmes,

médecins généralistes ou tout autre professionnel médical et social, car ce sont eux qui sont amenés à suivre des femmes enceintes, des couples, des jeunes parents. **J'aimerais pouvoir leur décrire mon métier et leur expliquer en quoi consiste mon travail, afin que l'on puisse travailler ensemble, main dans la main.**

Je suis plutôt optimiste, mais il est vrai que certaines sages-femmes sont ouvertes, et d'autres, un peu moins parce qu'elles pensent qu'on leur « prend » une part de leur métier. Bien sûr, c'est faux : je compte bien rester à ma place. Pour certaines, que j'ai rencontrées, la partie *émotionnelle* n'est pas ce qui les intéresse le plus, en comparaison avec la partie médicale de leur métier. D'autres, avec la meilleure volonté et la plus grande bienveillance au monde, n*e peuvent pas* tout passer au crible en une heure de leur temps, et quand bien même il s'agit d'accouchements physiologiques, dont la préparation va bien au-delà d'un accompagnement sage-femme « classique ». Elles n'ont pas le temps de se pencher sur tout ce que ressentent les futures mamans ou futurs papas au niveau émotionnel ou même physique ; pourtant, énormément de choses ressortent à ce moment-là… et pas forcément à l'instant T d'un rendez-vous ! Il y a beaucoup de psychologie, en fait.

On dit qu'il faut être très claire avec son histoire lorsque l'on tombe enceinte, car les choses peuvent remonter parfois de façon très violente. C'est notre rôle d'accompagnantes à la

naissance d'apporter un soutien de fond et du bien-être pendant toutes les phases qu'englobe la périnatalité.

Les parents te contactent-ils plutôt avant ou à l'issue de la grossesse ?

Je vois toutes sortes de cas de figure, mais en général je les accompagne plutôt dès le début de la grossesse, ou parfois même dès lors qu'il y a un *désir d'enfant*, donc bien en amont de la grossesse. C'est le cas d'une jeune femme – future maman solo – que j'accompagne en ce moment dans le cadre de son parcours de PMA.

Je suis également membre bénévole de l'**Association Maman Blues** (le site de la difficulté maternelle) pour le département du Finistère. C'est ainsi que certaines jeunes mamans m'ont contactée pendant leur post-partum, mais cela ne rentre pas vraiment dans le cadre de mon travail et ressort plutôt de ma « casquette personnelle ».

Comment se déroule ton accompagnement ? Est-il porté uniquement sur une discussion et à raison de combien de rencontres ?

Il n'y a rien de fixé, car **mes accompagnements sont vraiment personnalisés et tout sauf formatés !** Evidemment, je bien suis obligée de construire mon accompagnement autour de tarifs et de forfaits, pour pouvoir mettre les choses en place. En général, on part sur un rendez-vous par mois, mais cela va vraiment être propre aux besoins

de la maman, du papa ou du couple : s'ils en ressentent la nécessité, on programme bien sûr d'autres rendez-vous.

Mon accompagnement va au-delà d'une simple écoute, parce que je creuse beaucoup les sujets abordés par les mamans ou les papas. Il y a certes beaucoup d'écoute et de soutien, mais plein d'autres choses en plus de la discussion. J'apporte des outils concrets en travaillant par exemple sur les maux de la grossesse, que l'on essaye d'atténuer de la façon la plus naturelle possible, sur la mise en place du *projet de naissance* selon qu'il y a un souhait d'accouchement physiologique sans analgésie péridurale ou non, ou encore sur les façons de soulager les contractions au moment de l'accouchement. Pour la période de grossesse ou même après la naissance, je suis formée à de nombreuses méthodes comme la réflexologie plantaire périnatale ou pédiatrique, pour soulager la maman ou le bébé ; je suis également certifiée en sommeil de l'enfant jusqu'à 3 ans, et depuis tout récemment, je suis en mesure de pratiquer le massage de la femme enceinte ou de la jeune maman.

En fait, j'essaye vraiment d'apporter un maximum d'outils à la femme enceinte, à la maman ou au couple, en lien avec leurs différentes problématiques. Dans le futur, j'étofferai mon savoir en poursuivant d'autres formations – tous les sujets sont vraiment passionnants ! Ils contribuent au « bien-être » profond que j'ai envie d'apporter avant, pendant et après la grossesse.

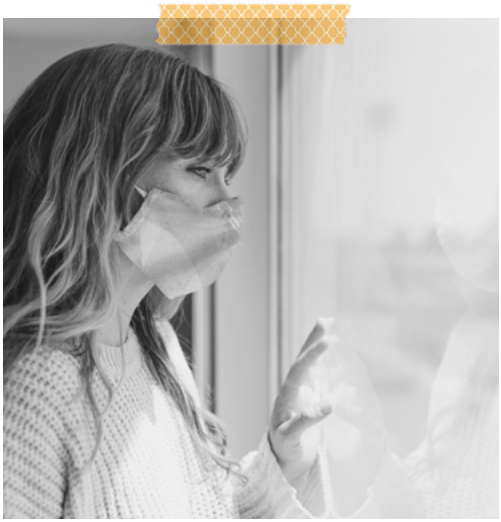
Toutes ces pratiques, très portées sur la médecine traditionnelle chinoise – on y croit ou non ! – **jouent un rôle majeur sur le fait de libérer l'émotionnel et le corps de toute la pression présente en nous-même, générée par la grossesse ou même que l'on a pu avoir *nous-mêmes in utero*. Nous portons toutes et tous une histoire anténatale plus ou moins lourde, qui conditionne notre être après la naissance.**

On sait que beaucoup de mamans, dans le cadre de leur suivi de grossesse avec leur sage-femme, se déplacent seules, sans leur partenaire. Accompagnes-tu tout de même des futurs pères ?

Parmi les jeunes couples que j'accompagne cette année, je constate que les papas s'investissent énormément et sont beaucoup plus impliqués qu'auparavant dans la grossesse de leur compagne et l'*après*. L'un d'eux en particulier, d'une trentaine d'années, était présent quasi systématiquement, et était très informé et passionné – même au niveau médical.

J'accompagne vraiment les deux parents, ensemble ou séparément. Je ne suis absolument pas *coach de la grossesse*, comme

j'entends parfois ! **Je ne prête aucun conseil ; j'offre simplement un maximum de clefs qui permettent aux parents de faire leurs choix de façon éclairée et en conscience, avec lesquels mes propres convictions n'ont rien à voir.** Mon rôle est de les aider à communiquer, à se libérer. On croit souvent savoir ce que pense l'autre, mais on se rend compte parfois qu'on se trompe ; mon accompagnement prend alors la forme d'un moment de pause où chacun peut exprimer comment il se sent, s'il a des interrogations, où il en est aujourd'hui et s'il souhaite en parler : **il est si important de mettre des mots sur ce qu'on ressent. Cela permet que certaines choses se délient dans le couple.**



Mais il peut être tout aussi salvateur que chacun possède un espace de parole pour parler *librement*, en venant seul, sans la présence de la personne avec laquelle il vit, s'il a besoin de s'exprimer sur certains sujets ou angoisses.

Chaque personne est différente : le but est qu'elle soit préparée le mieux possible et en connaissance de tous les scénarios qu'elle n'avait pas prévus, comme une césarienne non programmée ou une naissance prématurée par exemple, qui peuvent avoir un impact sur

l'un des parents ou les deux, provoquer un bouleversement. *Comment réagit-on si une analgésie péridurale n'est finalement pas possible ? Comment fait-on lorsque son conjoint ne peut pas être présent pendant l'accouchement ?* La Covid, également, peut avoir un impact psychologique énorme sur les personnes : on ne sait pas si le partenaire pourra être aux côtés de la maman, alors il est important de se préparer à l'*éventualité* que cela ne soit pas possible, pour qu'elle soit rassurée et plus sereine, et que les choses se passent bien le jour J.

En se faisant accompagner dans le *pendant*, on évite également les soucis dans le postnatal. Le fait d'être prévenu.e et informé.e permet de mieux vivre les choses rester focalisé.e sur un seul scénario, parce qu'on a été informés et prévenus en amont de ce qui *pourrait* se passer. Même si on ne peut jamais savoir ce qui va se passer… →

Sur ton site, on lit : « Une femme ne se transforme pas en devenant mère, elle ouvre un nouveau champ d'elle-même : la maternité » ***- idem pour un père vis-à-vis de la paternité – : est-ce que l'on pourrait dire :*** « Une femme et un homme ne se transforment pas en devenant parents, ils ouvrent un nouveau champ de leur… couple ? »

La parentalité, c'est le couple *conjugal* qui s'oriente vers le couple *parental*. Le couple conjugal reste un couple qui devient parental, mais avec la donnée : « *1+1 = 3* » ! C'est une évolution, tout comme la femme ne se *transforme* pas en mère : la maternité est une *continuité* de ce qu'elle est !

On *apprend* à devenir parent : personne ne naît parent ; tout le monde fait des erreurs, à tout âge, quand bien même nos enfants ont 40 ans ! Le parent parfait n'existe pas, il essaye simplement de faire du mieux qu'il peut avec la vie qu'il a, et l'enfant qu'il a.

Lorsqu'on parle d'un couple, le principe est le même pour des familles homoparentales, bien sûr : on parle de deux parents avec deux hommes ou deux femmes. Je n'ai pas encore eu l'occasion d'accompagner ce type de couples, mais c'est une chose que j'aimerais beaucoup – hommes ou femmes.

Ton accompagnement est d'autant plus précieux, j'imagine, pour les familles monoparentales, qui auraient peut-être tendance à se sentir seules ou découragées, sans partenaire sur qui compter et poser des mots, justement ?

Oui, c'est évident. Pour la jeune femme que j'accompagne actuellement, la PMA est un choix mûrement réfléchi, même si elle aurait évidemment aimé rencontrer la bonne personne et que les choses se passent comme pour la majorité des couples. **Aujourd'hui, à 38 ans, son désir d'enfant étant extrêmement fort, elle ne souhaite**

pas passer à côté de cela et est prête à l'élever toute seule. Elle est soutenue par ses amis et sa famille, mais elle a besoin d'une personne neutre, hors de son champ familial ou amical, qui soit là pour elle, sans jugement, pour écouter ce qu'elle ressent et ce qu'elle *veut*, et l'aider à l'emmener dans la direction qu'elle souhaite. Elle désire que je sois à ses côtés pour son accouchement, car si elle ne se voit pas donner naissance seule, elle n'imagine pas forcément être en présence de sa mère ou d'une amie à ce moment-là.

Nous, accompagnante périnatale, sommes vraiment le visage connu et rassurant que les mamans ont depuis le tout début de leur grossesse – voire même avant –, jusqu'à parfois la première année de leur bébé, alors qu'une sage-femme va être là pendant la grossesse, puis remplacée par une autre au cours du 9e mois, de nouveau pendant l'accouchement et ainsi de suite… sauf dans le cas d'accouchements à domicile, en maison de naissance ou en plateau technique, où la même sage-femme les accompagne du début à la fin).

Est-ce que tu te déplaces dans les maternités en hôpital, ou seulement à domicile ?

Je me déplace aussi dans les établissements. J'ai entre autres contacté la maternité de ma petite ville, qui est ouverte à mes venues, mais les choses sont plutôt en stand-by dans la mesure où avec la Covid un seul accompagnant n'est autorisé – en général, il s'agit du papa.

Si les parents en émettent le souhait, je peux également être un relais au papa s'il est fatigué ou s'il se sent un peu dépassé… Cela peut être précieux pour les parents, qui savent que s'ils perdent pied, je suis dans les parages ! Je suis aussi – tout en restant à ma place face au corps médical, bien sûr – une intermédiaire entre eux et les équipes médicales, et **la garante du respect au mieux de leur projet de naissance et leurs souhaits**. On a beaucoup parlé d'*accouchement respecté* l'année passée, d'ailleurs.

Quel serait ton conseil à tous les parents, quels qu'ils soient, qui traversent la période post-natale ?

Se faire confiance ! Je ne suis pas très originale *[Rires]*, mais c'est la première chose, car entre les avis du milieu médical, familial, amical, les « *Pourquoi tu ne fais pas ceci* », les « *Tu devrais faire cela* », on peut vite se sentir pollué.

Il y a une phrase d'Ingrid Bayot (sage-femme, formatrice en périnatalité et allaitement), qui résume tout : ***« Le baromètre c'est cette voix intérieure, ce ressenti, cette intuition, qui parfois pousse à penser blanc quand tout le monde dit noir ! »***

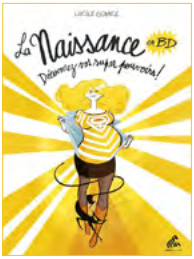
… Et c'est vrai dans plein de domaines !

Bien sûr ! Énormément de parents doutent de leurs capacités ; c'est pareil pour l'accouchement. Il y a ce sentiment que tout *doit absolument*

être *médicalisé*, qu'il faut *aider* la femme à accoucher. **Pourtant, la mère n'a besoin de personne pour accoucher !** Elle est la seule à savoir de quoi elle a besoin à ce moment-là ; c'est animal ! S'écouter et se faire confiance sont donc des choses essentielles, car **toute notre vie de parent sera animée par un apprentissage perpétuel de ce rôle.**

Une référence magique ?

Je pense à deux lectures, parmi tant d'autres… :



* Pour trouver un accompagnement et une naissance les plus sereins possibles : ***Vivre sa grossesse et son accouchement - Une naissance heureuse, d'Isabelle Brabant***.

* Pour comprendre la physiologie de la naissance de manière illustrée et plus ludique : ***La naissance en BD, de Lucile Gomez***

Propos recueillis

puis retranscrits par Mathilde Vigouroux

Pour consulter le site internet de Marie Roger, je vous y emmène par là.

Pour suivre Marie Roger sur Instagram, c'est ici.

Pour la contacter : *marie@mon-accompagnement-perinatal.com*