

## **De la nécessité d'un accompagnement périnatal**

### **\*Histoire de Marylin\***

#### **Qui suis-je ?**

Educatrice de jeunes enfants de formation, je suis également formée en périnatalité, et spécialisée en Education à la Paix, c'est pourquoi j'ai souhaité écrire ce livre à ce sujet, afin de donner plusieurs pistes de réflexion pour mettre en place des initiatives concrètes dans le milieu de l'éducation, et aussi dans les champs d'activité qui se situent autour, c'est à dire la périnatalité en l'occurrence.

Je pense que l'éducation prénatale et le suivi précoce des femmes enceintes et de leurs proches sont vraiment fondamentaux dans l'épanouissement des jeunes enfants et de leurs familles.

Loin de moi l'idée, par contre, de défendre la vie coûte que coûte, et je suis par ailleurs bien consciente que parfois il est légitime pour une femme, ou pour un couple de mettre un terme à une grossesse non désirée. C'est une notion très importante, car dans cette acceptation de la vie, il y a aussi beaucoup de facteurs pré-déterminants pour le bien-être des enfants, ou leur rejet. Un enfant souhaité dans la vie sera toujours plus heureux, que si ses parents le gardent « parce qu'il fallait bien ». Soyons vigilants aujourd'hui à garder les acquis de notre société française, qui grâce à de grandes figures féministes et à la lutte de nos grands-grands-mères, nous ont permis d'être libres, de bénéficier de la contraception, de l'IVG, de la sécurité sociale.

Gratitude spécialement à Simone Veil, Simone de Beauvoir et à toutes les autres Simones qui sommeillent en nous, en nos sœurs et grands-mères qui nous ont rendu plus fortes dans notre vulnérabilité de femmes.

A l'automne 2020, après avoir mis en place différents ateliers de chant prénatal pour des groupes de femmes enceintes dans la fenêtre entre deux confinements, nous avons été reconfinés. La situation s'est avérée trop risquée d'un point de vue sanitaire, pour des questions d'autorisation, je n'ai pas poursuivi mon travail en petits groupes, et j'ai décidé de me concentrer sur la reprise d'une activité dans une structure -un jardin d'enfants à Genève- et la mise en place d'un soutien personnalisé pour une jeune femme isolée originaire d'Ouganda.

**Aujourd'hui, nous sommes en avril 2021**, les médias sont toujours braqués sur le covid et ses évolutions, et les conséquences de cette crise sont si graves que parfois la maladie fait moins de dégâts que d'effets collatéraux : augmentation des dépressions, des violences conjugales, des situations à risques pour les enfants, face à la précarité et/ ou à l'instabilité des parents, et augmentation de la famine dans le monde, de l'instabilité alimentaire.

Ici en tout cas à Genève, nous pouvons constater qu'en structure d'accueil en tout cas, les accompagnements proposés, en termes de soutien à la parentalité sont plus fréquents et nécessaires en cette période de covid, pour désamorcer les conflits, rassurer les parents, étant donné que les contacts sont très réduits.

L'accueil à l'extérieur, la réduction du temps disponible pour les parents, le port du masque obligatoire, la distanciation physique sont autant de facteurs de risques pour les parents en difficultés, qui peuvent exprimer de l'inquiétude ou d'autres comportements inhabituels.

#### **Femmes enceintes et baisse de la prématurité**

Les femmes enceintes sont souvent arrêtées, restent plus souvent à la maison, et cette année 2020, avec une charge de travail en moins, il y eu dans l'ensemble de l'Europe une chute de la prématurité. Il est probable que le fait d'arrêter les femmes enceintes plus tôt, les expose moins à tous les risques, liés à leur travail, à la mobilité, au stress, aux maladies. Les scientifiques étudient cette diminution de la prématurité avec attention.

C'est aussi peut être un moment pour réaliser que l'attention autour des femmes enceintes n'est pas une option, qu'elle devrait être toujours renforcée dans tous les milieux professionnels, pour protéger les futures mères et leurs bébés. Ainsi que dans nos réseaux familiaux, amicaux, associatifs, dans notre voisinage. La future mère a besoin d'une communauté soutenante autour d'elle, et la crise sanitaire lui offre tout le contraire : de la solitude, du repos, de l'isolement.

En Suisse, le fait d'arrêter les femmes enceintes à cause du covid produit un phénomène tout à fait inédit pour notre époque : les femmes peuvent rester à la maison se reposer, alors que d'habitude la tendance est plutôt à travailler le plus possible. Mais les choses changent, et récemment les luttes féministes ont produit des changements dans le rallongement des congés maternité et paternité en Suisse, ce qui est de bon augure.

### **Baisse de la natalité en Europe : le « baby flop »**

La natalité a-t-elle diminué pour cette même période ? Il semblerait bien que oui, en tout cas en France, au Danemark, et d'autres pays européens. En Suisse, le baby crash aurait pour effet environ moins 15% des naissances avec un report des projets de bébés dans les couples, et puis un rebond prévu pour la fin d'épidémie (selon une émission de la RTS).

<https://www.rts.ch/info/regions/11921212-le-babycrash-ou-quand-les-couples-reportent-leur-projet-denfant.html>

### **Voici un extrait d'article du journal La Croix à ce sujet :**

**« Et si la photo de famille avec deux enfants appartenait bientôt au passé ? La question, à ce stade théorique, pourrait se poser beaucoup plus concrètement dans les prochaines années. Alors que la France s'enorgueillit encore d'être championne d'Europe de la natalité, avec 1,8 enfant par femme, les conséquences démographiques de la crise sanitaire du Covid-19 inquiètent. « Neuf mois après le début de la pandémie de Covid-19, les naissances ont fortement baissé en France », constate, vendredi 26 mars, l'Insee, qui publie les chiffres de février 2021. Le mois dernier, 1 860 bébés sont nés chaque jour, soit 5 % de moins qu'en février 2020. »**

**Et le journal Ouest France : « Le contexte de crise sanitaire et de forte incertitude a pu décourager les couples de procréer » ou « les inciter à reporter de plusieurs mois leurs projets de parentalité », observe l'Insee. En janvier, le nombre de naissances a chuté de 13 % sur une année.** La tendance vers la baisse de natalité est à expliquer par différents facteurs, et non pas seulement à cause du covid, car c'est une baisse observée depuis plusieurs années.

**Cependant, des femmes enceintes pendant le covid, il y en a eu, et encore maintenant.** Pour ma part, en tant qu'éducatrice formée en périnatalité, j'accompagne des femmes enceintes dans une pratique holistique autour du chant prénatal, comprenant :

- un accompagnement psychologique, si nécessaire un travail intergénérationnel aider la personne ou le couple à avancer sereinement lorsqu'il y a des conflits
- des pratiques régulières corporelles, de relaxation, de souffle, de détente pour lâcher prise, et retrouver un bien être optimal, lorsque les circonstances sont stressantes
- des pratiques de chant prénatal pour se connecter avec bébé, créer des liens, sentir les interactions au niveau du toucher, des vibrations, de la voix, des effets sur le ventre, sur la réduction du stress notamment
- des préparations sonores et de détente à la naissance, complémentaires à celles proposées par les sages femmes, qui ne sont pas toujours formées dans ce domaine. Les cours de chant prénatal que je donne sont soit individuelles, soit en petits groupes, ce qui permet une proximité, de créer des liens avec les autres femmes enceintes

- un accompagnement pour gérer de façon optimale le vécu autour de la naissance, et la période post partum.

## **L'histoire de Marylin**

Marylin, une jeune femme très dynamique et souriante, était accueillie chez Magda, une amie de notre famille.

Marylin est originaire de l'Ouganda, elle est arrivée en France en 2015. Elle a 26 ans, c'est une jeune femme très dynamique, qui travaille en tant qu'animatrice périscolaire dans une école.

Marylin a été présente à tous mes cours depuis l'automne 2020 : elle est très intéressée par le chant, les pratiques de respiration, et de relaxation. Au début du suivi, j'ai noté qu'une des choses qui la stressait le plus était le port du masque obligatoire avec les enfants.

C'est pourquoi j'ai trouvé vraiment intéressant de développer de plus en plus les pratiques de méditation, de relaxation profonde, et de respiration avec Marylin, et les autres femmes enceintes.

Pour Marylin en particulier, suite aux cours collectifs que j'ai dû arrêter donc lors du reconfinement de l'automne, je lui ai proposé de l'accompagner en séances individuelles, à une fréquence de 15 jours ou 3 semaines d'intervalle environ. Le suivi a été réalisé depuis

## **Une solidarité hors du commun**

Les besoins étaient nombreux pour cette jeune femme isolée de sa famille, car il n'y avait pas autour d'elle beaucoup de personnes pouvant lui fournir des vêtements, matériel de puériculture, et jeux pour son bébé à venir. Etant donné la fermeture de tous les marchés d'occasion, j'ai sollicité plutôt le réseau des parents d'élèves de l'école de mon fils, et à ma grande surprise, c'est une avalanche de cadeaux, de dons qui sont arrivés à l'école.

Certaines personnes de l'école disaient pour rire, que nous étions en train de faire du trafic de vêtements ! En effet, avec les associations habituelles fermées, notamment les vestiaires de la Croix Rouge et les habituels ventes de vêtements d'occasion des parents d'élèves, nous nous sommes retrouvés avec beaucoup plus de vêtements, de matériel et de jouets.

Certains jeux ont pu être redonnés pour le Noël des plus démunis de la commune, tellement Marylin avait reçu. De sa propre initiative, elle souhaite aujourd'hui partager, et redonner tout ce qu'elle a reçu, pour pouvoir aider d'autres amies ou personnes dans le besoin.

C'est une attitude de don de soi assez extraordinaire que l'on observe chez les personnes qui reçoivent énormément de dons, que ce soit de la présence ou des dons matériel. L'important est l'attention que l'on porte et l'amour déployé dans cette présence à l'autre.

Ce qui se passe en termes de soutien mutuel entre femmes, ou sororité, et encore plus entre mamans qui ont déjà expérimenté la maternité, est d'un ordre incompréhensible pour certaines personnes extérieures à la situation. Nous avons par exemple reçu de la part des mamans de l'école, qui n'avaient jamais vu Marylin, en plus des dons déjà précités, des cadeaux spécifiques, en fonction des besoins évalués ensemble : des couches lavables, des bodys et jeux pour bébé.

## **Une solidarité également pour les enfants du Sénégal**

Cette incroyable solidarité a pu être vérifiée également avec une autre association pour laquelle j'ai travaillé, en partenariat avec l'ONG Paix et Bienveillance en Action, en faveur des enfants défavorisés du Sénégal.

L'association « Cercle Autour de la Solidarité » représentée par son secrétaire Mamadou SENE, enseignant dans la ville de Kébémér et qui s'occupe également de l'orphelinat de cette même ville, fournit une aide matérielle, financière et scolaire à de nombreuses familles.

C'est une association à qui nous avons fait confiance pour une collecte au moment de Noël. Les dons ont été impressionnants, et majoritairement réalisés par des proches et des parents d'élèves de la même « Ecole Alternative du Pays de Gex. »

Ensemble nous avons collecté plusieurs centaines d'euros, et nous avons envoyé le tout pour couvrir les besoins essentiels des enfants, et des familles, notamment une famille dont l'enfant s'est retrouvé subitement orphelin de sa mère.

Pour revenir à Marylin, les différents moments passés ensemble, que ce soit avec la famille de cœur de la personne qui la loge, les moments d'échange entre nous, avec les chants, les relaxations profondes et les nombreux échanges sur la vie quotidienne, ont construit une confiance pour elle et son bébé.

A quelques jours de la naissance, je revois Marylin vraiment radieuse, remplie de joie, de sérénité, alors que dans sa situation de jeune femme isolée, beaucoup auraient pu ressentir de la solitude, de l'inquiétude. Marylin avec sa grande force et sa patience à toute épreuve nous a aussi donné une belle leçon de sagesse.

## **Un soutien post natal**

Après la naissance de sa petite fille, Maë, il s'est trouvé que nous avons encore resserré les liens qui étaient déjà forts entre nous. Mon fils me demandait toujours d'aller voir Marylin, car il avait déjà passé beaucoup de temps avec moi, dans cette maison où nous avons habité auparavant. Il s'est donc trouvé que Marylin a pris une place dans notre vie, comme une sœur, comme si elle faisait aujourd'hui partie de notre famille. Magda, la personne qui loge Marylin, se comporte absolument comme si elle était sa fille, ou une personne de sa famille. Sans distinction. Elle est aux petits soins, lui confectionne chaque jour un repas pour midi, très bien cuisiné, équilibré, et elle vient rendre visite à la petite Maë. Elle se réjouit de pouvoir venir la chercher à la crèche pour son adaptation, et nous aussi, nous avons prévu de lui consacrer une demi-journée par semaine, le mercredi après-midi. Mon fils est tout ravi de pouvoir s'occuper de Maë, et c'est un grand bonheur lorsque je le vois la prendre dans ses bras, comme un grand frère.

## **Ce que cette expérience m'a apporté**

Ce fut un grand bonheur, dans le don de soi, et dans ce besoin de rester en lien lors du confinement, d'apporter du soutien et un amour inconditionnel à des personnes magnifiques et qui le méritent : Marylin et sa fille Maë.

Je recommande cette expérience à tout le monde, car même si vous n'avez jamais fait partie d'une association, vous pouvez tout à fait soutenir une femme enceinte dans ses besoins les plus basiques. C'est une démarche que j'ai faite de ma propre initiative, certes aidée par les

circonstances, car je connaissais déjà Marilyn et cette maison qui m'était familière.

Mais je suis certaine que dans un autre contexte, c'est une formidable opportunité pour se sentir utile, relié-e, motivé-e, avec une volonté de donner sans rien attendre en retour.

Cette disposition est très importante. Quand je reçois le matériel de la part d'ami-e-s ou parents d'élèves, je pourrais choisir d'en garder une partie pour moi, pour plus tard, pour un enfant à venir. Je pourrais aussi choisir de décider que ce matériel est à moi, et qu'il me reviendra plus tard ; que cet accompagnement correspond à une période donnée, et que je vais arrêter, etc. Mais je donne tout sans aucune attente particulière, car je sais que l'abondance fait partie de la vie, et que lorsque nous sommes dans ces cercles de solidarité, il y a toujours des personnes qui vont nous donner à leur tour, et nous ne serons jamais en manque de rien. C'est une loi d'abondance qui se vérifie aussi lorsque nous fonctionnons sans peur, simplement dans l'acceptation des situations, et la sérénité complète, même dans les situations les plus stressantes.

Dans une posture éthique d'aide inconditionnelle et sans l'attente de retour ou de norme particulière en termes d'accompagnement, j'accepte que la relation soit fluctuante au gré des émotions, des événements et de la vie qui se poursuit. Et j'accepte aussi que si je suis jugeante, normative ou dans l'attente d'un résultat, alors je peux blesser la personne. Et c'est tout le contraire qui se produit : si je sens que je vais trop loin dans l'intimité, dans l'accompagnement, je laisse la place à la personne avec ses faiblesses, et je respecte ses choix. Dans cette relation humble, nous pouvons toujours faire des erreurs, mais en restant attentive aux besoins de la personne accompagnée, nous pouvons sentir lorsqu'il est temps de partir. De prendre soin de nous, pour pouvoir donner le meilleur à l'autre. De nous reposer lorsque nous sommes fatigués... Attention à ne pas nous épuiser. Cette aide peut être ponctuelle et bienfaitrice si elle reste un plaisir : plaisir de partager, plaisir d'échanger, plaisir de donner.

Or mon souhait que Marilyn soit heureuse, ainsi que sa petite Mae, et dans ce détachement j'accepte que le flux de la vie me rende peut être un jour la pareille. Car mon action est déterminée par cet unique constat : si j'avais été dans sa situation, j'aurais aimé que des personnes bien intentionnées et bienveillantes - sans être envahissantes ou jugeantes- prennent soin de moi et mon bébé.

Aucune femme n'est plus vulnérable que lorsqu'elle est enceinte. Ses besoins sont à la fois simples et complexes : elle doit se sentir en sécurité, en confiance, être protégée de toute forme de violence, accompagnée en douceur dans le respect de ses choix. Elle a aussi besoin d'être bien nourrie, accompagnée pour ses démarches au quotidien, dans son suivi médical, avec une sage-femme, protégée du stress, et de tous les facteurs pouvant nuire à sa grossesse.

C'est donc un challenge d'accompagner une femme enceinte, mais c'est aussi un bonheur immense lorsque vous tenez ce petit être émerveillé dans vos bras, et qu'il/ elle reconnaît le son de votre voix, votre façon de lui parler de la porter. C'est un bonheur de réaliser que ce petit être vous répond en vous parlant à son tour avec sa toute petite voix si touchante. Et de savoir que les graines que vous avez plantées donnent naissance à une grande connexion : celle de ce bébé avec sa maman. En créant ce cordon ombilical sonore, vous avez la certitude que cette maman saura toujours, par elle-même, calmer son bébé, dans toutes les situations de la vie. Et c'est cela le plus précieux.