

MAMANzine

Volume 19 | Numéro 1
Octobre 2015

Édition spéciale
20^e anniversaire

**LE MOUVEMENT D'HUMANISATION
DES NAISSANCES**

TÉMOIGNAGES D'HIER À AUJOURD'HUI

**L'IMPLICATION DES FEMMES
ET DES FAMILLES**

Le bulletin
d'information du

GROUPE
m a m a n

ISSN 2291-7039 (Imprimé) | ISSN 2291-7047 (En ligne)

Maman Autrement



Boutique et web Pour un quotidien plus *sain*



Couches lavables - Accessoires d'allaitement

Produits écologiques EN VRAC

Porte-bébés de 0 à 4 ans

Jouets/jeux 0 à 12 ans et idées-cadeaux

Chèques-cadeaux - Cours et Ateliers

PRODUITS DE SOINS BIOLOGIQUES

Librairie alternative - Hygiène féminine

54A boul. Clairevue O,
Saint-Bruno-de-Montarville,
(Québec) J3V 1P8

Téléphone:

514 MON BEBE (666-2323)

Sans frais: **1 888 482-1142**

Boutique en ligne:

mamautrement.com

Courriel: info@mamautrement.com



Prenez en main votre cycle féminin

Ateliers de formation Méthode symptothermique

- En contraception naturelle
- En recherche de grossesse
- En allaitement
- En préménopause

Écologique Efficace

Économique Perfectionnée

Sans effets secondaires

Graphique en ligne gratuit
Suivi personnalisé
Service d'information

1-866-2-SERÉNA

www.serena.ca



TABLE DES MATIÈRES

ÉDITORIAL

Le grand combat féministe, par Lysane Grégoire	5
--	---

CÉLÉBRATIONS DU 20^e ANNIVERSAIRE

L'éternel tango de l'accouchement. Bilan d'une historienne engagée, par Andrée Rivard	7
Lettre à ma fille pour ses 20 ans, par Josée Cardinal	9
La moitié d'une vie, par Stéphanie St-Amant	11
Revenir 20 ans en arrière, par Diane Boutin	13
Toi : présence essentielle, par Alexandrine Agostini	15
Le Groupe MAMAN en bref	15

PARTENAIRES

Regroupement les sages-femmes du Québec, par Claudia Faille	16
Mouvement allaitement Québec, par MAQ	16
Regroupement québécois d'action sur la santé des femmes, par Lyda Assayag	16
Association des étudiantes sages-femmes du Québec (AESFQ), par Marie-Pier Roy	17
Association québécoise des accompagnantes à la naissance (AQAN), par Annick Bourbonnais	17
Regroupement Naissance-Renaissance, par Nicole Pino	17
Journée de rassemblement de la communauté sage-femme 2015, par Rassemblement les sages-femmes du Québec	18

LIBRE EXPRESSION

Gratitude, par Maude Arseneau-Richard	19
La représentation de l'accouchement dans l'art d'Amanda Greavette, par Marie-Christine Pitre et Geneviève Lafleur	20
Les mots pour dire !, par Danielle Mercier	24
La conscience du sacré, par Carmen Lapchuk	25
L'empowerment en période périnatale : tremplin pour guérir ses blessures ?, par Claudine Jouny	28
Quand son accouchement se déroule autrement : des ressources pour guérir, par Roxanne Lorrain	30
À qui appartient le placenta ?, par Laurie Vallée-Dallaire	31
YoniFest, première édition, par Noémie Carrignan	35
La culture de l'accouchement au Québec — un frein aux choix éclairés, par Marylène Dussault	36
Suggestion de lecture, par Vanessa Antkiw	37
L'art et l'accouchement, par Vanessa Antkiw	37
En 20 ans	42
Réflexions sur les embûches à la conception, par Katia Petitclerc	43
À mon bébé qui a aujourd'hui 25 ans, par Serge Brouillard	46
Mes hommages Michèle, par Lysane Grégoire	47

TÉMOIGNAGES

Porter la voix des femmes, par Anne-Marie Rouillier	49
Témoignage de Colette Duguay, 91 ans, mère de 6 enfants nés entre 1948 et 1966, propos recueillis par Mariane Labrecque	50
La merveilleuse histoire de plusieurs naissances, par Lyne Morin	51
Quand accoucher devient un cauchemar, par Manon Grenier	52
Une naissance qui guérit, par Aline Carle	53
L'histoire de l'humanisation de la naissance en deux accouchements, par France Charron	54
Source d'inspiration, par Wennita Charron	55
Récit de mon AVAC en maison de naissance, par Caroline Naubert	57
Naître sur l'autoroute	58
La naissance de la maman en moi, par Rachel Daigle	62
Et si nous nous étions donné une chance ?, par Roxanne Lorrain	64
Ma maternité en trois actes, par Valérie Turcotte	66
Grossesse et naissance libres — un processus, par Janie Vachon Robillard	69
Donner la vie loin de son nid, par Catherine Landry	70

NOUVELLES DES RÉGIONS

Baie-des-Chaleurs	45	Limoilou	41
Beauce	71	Mont-Joli	60
Cœur-de-l'Île (Montréal)	32	Montréal	33
Côte-des-Neiges (Montréal)	57	Montmagny	48
Drummondville	30	Pointe-Claire (Montréal)	50
Hautes-Laurentides	68	Pointe-de-l'Île (Montréal)	41
Îles-de-la-Madeleine	22	Pointe-Saint-Charles (Montréal)	72
Jeanne-Mance (Montréal)	27	Saguenay-Lac-St-Jean	56
Lanaudière	34	Sept-Îles	37
Laurentides	25	Saint-Romuald	26
Laval	73	Suroît	65

SIGLES

Malgré notre bonne volonté, il se peut que certains articles contiennent des sigles sans le nom au long qu'ils désignent. Voici les principaux sigles utilisés dans le domaine de la périnatalité et leur signification :

ANA : Accouchement non assisté
ASSS : Agence de la Santé et des Services sociaux
CISSS : Centres intégrés de santé et de services sociaux
CIUSSS : Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (nouvelle appellation des CISSS depuis le 1 ^{er} avril 2015)
CLSC : Centre local de services communautaires
CRP : Centre de ressources périnatales
CSSS : Centre de santé et de services sociaux
DPA : Date prévue d'accouchement
GM : Groupe MAMAN
MdN : Maison de naissance
MSSS : Ministère de la Santé et des Services sociaux

MAMANzine

Équipe éditoriale

Conseil d'administration du Groupe MAMAN

Coordination

Marie-Christine Pitre

Liens avec les partenaires et recherche de commandites

Milène Mallette

Relations avec les représentantes régionales

Maude Arseneau-Richard, Josée Cardinal, Marylène Dussault

Correctrices

Marie Pier Roy (responsable), Julie Aubin, Paule Lespérance, Maïté Lorenzato-Dayle

Révision linguistique

Wennita Charron

Mise en page

Geneviève Lafleur

Image en couverture

Amanda Greavette

AVIS

Le MAMANzine offre un espace d'expression aux divers groupes et individus concernés par la périnatalité envisagée dans l'optique de la normalité et qui considèrent l'ensemble des phénomènes de la procréation comme des processus naturels et des expériences appartenant avant tout aux femmes et aux familles. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement le point de vue du Groupe MAMAN, mais nous croyons qu'elles contribuent à la réflexion collective que nous encourageons sur les enjeux liés à la périnatalité.

Le MAMANzine est réalisé bénévolement et offert gratuitement à ses membres / 5 \$ en points de vente et lors d'événements / 8 \$ en ligne www.groupepaman.org. Pour devenir un point de vente, écrivez à info@groupepaman.org. Pour devenir membre, voir p. 39.

GROUPE MAMAN

631, rue Jacques-Bradeur | Laval (Québec) H7E 2W4

450.664.0441

info@groupepaman.org | www.groupepaman.org



BOUTIQUE LUDIQUE ET PRATIQUE
POUR CULTIVER L'ART D'ÊTRE PARENT
www.mesanges.ca

BOUTIQUE DE PRODUITS ET SERVICES POUR PARENTS 100% EN LIGNE
LIVRAISON GRATUITE À PARTIR DE 70\$ D'ACHATS AVANT TAXES (POUR UN TEMPS LIMITÉ)

 MESANGES.CA

 @MESANGES_CA



Pharmacie
**Jean-François Gagnon
& Bachir Abou-Atmé inc.**

Pharmacien à domicile

Livraison gratuite dans Ahuntsic et Villeray

Une équipe attentionnée qui connaît votre dossier sur le bout des doigts!

***Vos partenaires dévoués
pour une grossesse et un bébé
en santé***

8581, boul. St-Laurent
(514) 389-0440
orangepharmacie.ca
info@orangepharmacie.ca



LE GRAND COMBAT FÉMINISTE

Lysane Grégoire

Présidente du CA | Membre fondatrice et pionnière du Groupe MAMAN

Vingt ans déjà ! Pas le choix d'y croire, ma petite Mathilde, avec ses vingt printemps, me place devant l'évidence. Cela fait bien vingt ans que nous étions quelques illuminées à nous agiter suite à une découverte qui nous renversait : on pouvait *tripper* vraiment fort en accouchant par nous-mêmes, en toute conscience et avec un soutien respectueux ! On pouvait entrer en guérison, voire grandir et se transformer en se permettant de vivre notre accouchement dans toute sa plénitude. Mais aussi, on pouvait faire en sorte que d'autres femmes après nous soient épargnées de blessures évitables. Il fallait que la planète le sache, puisque c'est un scandale de laisser la violence obstétricale ternir et compromettre cette expérience profonde et unique dans la vie d'une femme.

Plus ou moins consciemment, nous emboîtions le pas de ces femmes résolues qui, bien avant nous, avaient défié l'ordre établi en accouchant avec leur pouvoir et sur leur propre territoire. Nous empruntions le sentier foulé par ces sages-femmes, non moins hardies, qui plaçaient le besoin des femmes d'accoucher à leur manière au-dessus des risques légaux auxquels elles s'exposaient. Nous entrions dans un mouvement plus grand que nous pour le faire croître encore davantage.

À l'été 1995, alors que la Maison de naissance Côte-des-Neiges s'apprête à souffler sa première bougie, nous sommes inquiètes. Quelle sera l'issue de l'expérimentation en projets-pilotes ? Serait-il possible que cet environnement et ces services qui nous ont fait tant de bien disparaissent ? Que les chercheurs n'y trouvent pas grand intérêt et que la pratique des sages-femmes retourne à son statut *underground* ?

Les femmes mobilisées au Groupe MAMAN proposent donc aux parents usagers d'envoyer des lettres de témoignage de satisfaction au ministre de la Santé. En mars 1996, lors de la Journée internationale des femmes, on prend la rue pour manifester avec enthousiasme nos souhaits, c'est la Marche des familles pour la légalisation de la pratique sage-femme et la continuité des maisons de naissance. Le nom du Groupe MAMAN signifie alors : Mères appuyant les maisons de naissance et l'accouchement naturel.

C'est la même année que nous nous constituons en OBNL (novembre 1996) et que nous adoptons notre nouveau nom : Groupe MAMAN, Mouve-



Lucie Jeanne, sage-femme, Lysane Grégoire et sa petite Mathilde, Suze-Maggy Remarais et son petit Xavier-François. Elles font connaître la nouvelle maison de naissance en tenant kiosque au CLSC Côte-des-Neiges (1995).

ment pour l'autonomie dans la maternité et pour l'accouchement naturel. En 1997, le Groupe MAMAN s'étend aux sept maisons de naissance du Québec et dépose une pétition de 6500 signatures pour enjoindre le gouvernement de rendre accessibles les services des sages-femmes à la grandeur du Québec.

Le GM a déjà une réflexion, on souhaite faire reconnaître que la grossesse et l'accouchement sont des processus naturels et des expériences qui appartiennent avant tout aux femmes et aux familles. Nous avons l'intime conviction que la femme, lorsqu'elle est maîtresse d'œuvre de son accouchement, qu'elle est soutenue et encouragée plutôt que prise en charge, peut se découvrir des compétences et une force insoupçonnées tout en se donnant la meilleure initiation qui soit à son rôle de mère. Nous ressentons, dans nos cœurs et dans nos corps, que l'accouchement est une expérience déterminante; une occasion de grandir, une expression de la puissance des femmes, un geste de création et d'accueil à la vie. Nous croyons enfin que l'allaitement est une suite naturelle, un lien physique qui se poursuit dans l'intimité d'une relation toute de chaleur et

d'attachement; de l'amour qui coule au-delà d'un simple mode d'alimentation.

C'est la philosophie du Groupe MAMAN qui s'est forgée à cette époque et qui, vingt ans plus tard, est non seulement toujours d'actualité mais, pour celles qui portent cette vision en 2015, n'est rien de moins que LE grand combat féministe de notre époque. Une lutte semblable à celles de l'obtention du droit de vote ou du droit à l'avortement. Une démarche féministe qui fait face à des résistances non seulement du côté du pouvoir patriarcal médical, mais qui doit aussi cheminer à travers l'indifférence de bon nombre de femmes qui ne voient tout simplement pas l'utilité de remettre en cause la médicalisation de l'accouchement... comme ces femmes dans les années 40 qui ne savaient que faire d'un droit de vote.

Fait à noter cependant, 2015 accueille également la 4^e Marche mondiale des femmes. Cette année, la thématique nous rejoint, mais les instigatrices ne le savent probablement pas. La Marche appelle cette année à contrer l'appropriation de nos corps, de la Terre et des territoires. La mobilisation vise à s'opposer aux forces capitalistes

et patriarcales pour nous libérer de l'austérité et de la destruction environnementale. On appelle à la solidarité pour bâtir une société libre de domination. La réflexion a notamment porté sur le contrôle du corps et de la vie des femmes et sur la violence dont elles sont l'objet; le thème qui a émergé : « Libérons nos corps, notre Terre, nos territoires ».

Au Groupe MAMAN, les liens se font automatiquement entre ce thème et la mainmise du corps médical sur l'expérience d'accoucher que les femmes se font ni plus ni moins voler alors qu'on contrôle leurs contractions, qu'on gèle leurs sensations, qu'on découpe leur périnée, qu'on tire sur leur bébé ou encore qu'on le leur extirpe en leur ouvrant le ventre sans que cela ne soit toujours médicalement justifié. Le lien est clair avec la violence obstétricale systémique, sujet encore tabou qui fait passer celles qui en parlent pour des paranoïaques extrémistes.

Pour les coordonnatrices de la Marche, il faut refuser le modèle où : « Nos corps ne sont que marchandises à consommer ou machines à produire ou à reproduire. ». Cette terminologie ne laisse guère planer de doutes quand à l'aspect péjoratif qu'on voit à la « machine à reproduire ». Certes, nous ne souhaitons pas être des machines comme ces femmes que l'Église obligeait à faire des bébés par douzaines. Mais nous souhaitons que soit reconnu, à sa juste valeur, notre rôle essentiel à la survie de l'humanité et à l'équilibre de ces petits humains que nous mettons au monde, que nous nourrissons et que nous chérissons. Nous revendiquons le droit de devenir mère sans s'appauvrir, d'accoucher sans se soumettre, d'allaiter sans être exclue socialement, de prendre soin de nos enfants sans être pénalisées.

Comme le disait si bien Maria de Koninck : « Accepter la dévalorisation de la maternité rejaillit négativement non seulement sur les mères, mais sur l'ensemble des femmes. Revendiquer un autre statut pour la maternité ne veut pas dire qu'il y a là le destin des femmes. C'est affirmer qu'il s'agit d'une expérience unique et essentielle à l'humanité. »

Depuis vingt ans, le Groupe MAMAN défend et promeut le droit des femmes de donner naissance ailleurs qu'à l'hôpital et d'avoir accès aux services des sages-femmes. Mais aussi, l'action du Groupe MAMAN c'est d'exercer un regard vigilant sur le développement de cette pratique. Déjà, en 1997, nous dressions le *Bilan de l'expérience des femmes et des hommes ayant bénéficié*

des services sages-femmes dans le cadre des projets-pilotes en Maisons de naissance. À travers onze groupes de discussion menés dans toutes les maisons de naissance du Québec, les usagères se prononçaient à l'unanimité en recommandant et en soutenant « Une pratique des sages-femmes qui soit toujours étroitement liée aux besoins des femmes et des familles tout en assurant la protection du caractère foncièrement naturel de la grossesse et de l'accouchement ».

Au fil des années, le Groupe MAMAN a pris position, en général main dans la main avec les sages-femmes. Ensemble, nous avons défendu la mise en place d'un ordre professionnel spécifique, d'un programme de formation universitaire à l'extérieur d'une faculté de médecine et qui ferait une place importante au modèle apprentie-préceptrice. Nous avons participé aux campagnes pour que le travail des sages-femmes soit reconnu à sa juste valeur. Nous avons participé à la réflexion, et continuons de le faire, pour que l'organisation de leur travail soit viable et leur permette un équilibre de vie; un objectif qui n'est

De plus, nous avons dénoncé la loi qui régit les sages-femmes qui leur réserve certains actes dont « surveiller et évaluer le travail et l'accouchement » et « pratiquer l'accouchement spontané ». De notre point de vue, la personne qui « pratique un accouchement spontané » est la mère.

Nous ne pouvons revenir sur nos vingt ans sans souligner nos publications : *Au cœur de la naissance, témoignages et réflexions sur l'accouchement* et *Près du cœur, témoignages et réflexions sur l'allaitement*. Ces publications sont l'actualisation d'un autre aspect de notre mission, celui de sensibiliser la population, les femmes en particulier, sur cette façon alternative de voir les processus liés à la maternité. Nous souhaitons mettre en confiance et partager notre bonheur de pouvoir donner la vie; les commentaires reçus au fil des années nous indiquent, à notre grande joie, que nous semblons atteindre la cible.

Les vingt dernières années ont vu passer des pages et des pages de *MAMANzines*, des lignes et des lignes de partage et de débats sur la MAMANiste, de l'entraide et du développement avec le MAMANréseau; beaucoup d'accomplissements et une planche de travail toujours aussi remplie sinon davantage !

Que de belles naissances ont pu se dérouler, mais ô combien de violences obstétricales perdurent toujours dans notre belle province. Ces vingt années de travail pour le Groupe MAMAN, nous souhaitons les célébrer,

bien sûr, car elles ont été le théâtre d'une multitude de victoires et d'avancées. Mais tout le travail accompli nous a également permis de constater, avec toujours plus d'acuité, combien le réel respect des droits des femmes à l'égard de leur maternité est un objectif encore si loin d'être atteint. Pour nous, femmes investies dans la mission du Groupe MAMAN, c'est LE grand combat féministe qu'il reste à mener pour que les femmes puissent s'épanouir à leur manière à travers la maternité.

Ce vingtième anniversaire, c'est aussi la célébration des femmes qui, touchées par ce que vivent leurs semblables, ou par ce qu'elles ont vécu elles-mêmes, déplacent des montagnes et déploient des trésors d'énergie créatrice, pour le mieux-être de l'humanité.

Merci à la grande famille du Groupe MAMAN pour être le plus merveilleux groupe d'appartenance qu'il m'ait été donné de connaître !



Les membres de notre CA. Rangée du haut : Lysane Grégoire, Alexandrine Agostini, Roxanne Lorrain, Stéphanie Laflamme. Rangée du bas : Maude Arseneau-Richard, Michèle Champagne, Marylène Dussault, Marie-Christine Pître.

malheureusement pas atteint dans un contexte où le système leur impose trop d'accouchements et trop d'heures de garde.

Il est arrivé, cependant, que le Groupe MAMAN s'affirme de telle manière qu'il ne faisait pas l'unanimité, en trouvant le courage en ses rangs de toujours demeurer fidèle à ses convictions. Ainsi, nous avons lancé un manifeste qui affirmait, entre autres choses que, puisque la grossesse et l'accouchement appartiennent à la femme, aucune loi ne devrait entraver son droit d'accoucher seule ou d'être accompagnée des personnes de son choix. Or, si une femme choisit d'être accompagnée par une personne qui n'est pas reconnue par l'Ordre professionnel des sages-femmes, cette dernière s'expose à des poursuites pour pratique illégale. Pourtant, c'est grâce à des sages-femmes qui ont eu une pratique *underground* que nous avons eu les projets-pilotes et la légalisation.

L'ÉTERNEL TANGO DE L'ACCOUCHEMENT. BILAN D'UNE HISTORIENNE ENGAGÉE.

Andrée Rivard

Membre pionnière du Groupe MAMAN | Ph.D. (histoire) | Chargée de cours, département des sciences humaines, Université du Québec à Trois-Rivières

Le Groupe MAMAN est arrivé sur ma route à un point tournant de ma vie. Il venait juste d'être fondé quand je suis tombée enceinte de mon troisième enfant et j'avais choisi d'accoucher avec une sage-femme. C'était à la Maison de naissance Mimosa au temps des projets-pilotes. J'étais certaine, cette fois, d'avoir fait le bon choix étant donné que je voulais éviter l'inconfort de l'hôpital avec toutes ces personnes inconnues qui vont et viennent, me touchent et me dérangent et que mon désir était, bien simplement, d'être accompagnée par une personne compétente et gentille qui aurait 100 % confiance en mes capacités d'accoucher par moi-même.

Si cette expérience a été une heureuse découverte au plan intime, elle a également orienté toute ma carrière et même mes temps libres. Travaillant depuis une dizaine d'années comme historienne dans le domaine de la coopération, j'ai été happée par un nouveau champ d'intérêt, celui de la naissance. Il est vrai que cette question titillait depuis quelques temps mon esprit. Je cherchais à comprendre mon parcours de femme qui accouche, pourquoi certains choix s'étaient imposés et pourquoi il était si difficile d'emprunter d'autres avenues. Mais après l'arrivée au monde de Marie-Michelle, la pulsion est devenue irrésistible et tout s'est rapidement enchaîné. Je me suis d'abord lancée dans un programme de doctorat en histoire à l'Université Laval sous la direction de la professeure Johanne Daigle, spécialiste d'histoire des femmes. Ma recherche a ultimement abouti à la publication de mon livre intitulé *Histoire de l'accouchement dans un Québec moderne* (Remue-ménage, 2014). Parallèlement, j'ai travaillé sur d'autres projets dans le domaine de la périnatalité et de la famille et j'ai enseigné à l'Université du Québec à Trois-Rivières. En particulier, j'ai eu le privilège de contribuer à la formation des étudiantes inscrites au programme de baccalauréat en pratique sage-femme. Je dis « privilège » parce que j'ai retiré de mon contact avec elles autant que je leur ai donné; elles m'ont instruite et m'ont nourrie de bien des façons.

Mon métier d'historienne a radicalement marqué ma vie. Je n'arrive pas à envisager le monde et ma propre existence sans profondeur temporelle. Mon esprit est attiré comme un aimant par l'observation des continuités et des ruptures dans le temps, les points tournants, les causes du chan-

gement, les acteurs et actrices avec leurs motivations, etc. Et à titre d'historienne féministe, la dimension politique, en quelque domaine que ce soit, me saute perpétuellement aux yeux. Cette égohistoire était un préalable utile je crois pour vous partager un certain bilan, celui que j'ai voulu faire après presque 20 ans de militantisme et de recherches sur l'histoire de l'accouchement. 20 ans, comme le *MAMANzine* (initialement *La Bulle flottante*)!



Andrée Rivard et sa fille Mathilde née en 2001.

Ce qui me marque le plus lorsque j'observe ce passé, c'est le temps infini qu'il a fallu mettre pour franchir un pas, puis un autre, avant d'en arriver où nous en sommes, c'est-à-dire atteindre un maigre 3 % de femmes enceintes qui ont accès à une sage-femme alors que, selon les sondages, le quart des femmes en âge de procréer souhaitent accoucher ailleurs qu'à l'hôpital. Juste 3 %. Jusqu'à la publication de mes propres recherches, les divers observateurs et observatrices avaient pris l'habitude (et même les chercheurs du milieu académique, faute de travaux scientifiques leur

permettant d'affirmer autre chose) de faire remonter aux années 1970 la résistance des Québécoises à l'égard du modèle médicalisé de l'accouchement. Pourtant, c'est beaucoup plus tôt, dès les années 1950, avec le transfert quasi-obligé de l'accouchement du domicile vers l'hôpital, où s'est affirmé le nouveau modèle axé sur la gestion active de l'accouchement, que des femmes ont commencé à y résister. Cette résistance était plus ou moins visible, car elle se passait dans la relation privée femme-médecin et qu'elle n'a pas eu de retentissement médiatique comparable aux échos qu'auront durant les années 1970 et 1980, chaudes années du féminisme, les vives dénonciations relatives aux difficiles conditions de l'accouchement de l'époque. Cette conscience que j'ai acquise à l'égard d'une très longue durée d'attente et de patience de femmes me rend particulièrement fébrile et pressée. Je me sens de plus en plus indignée et fâchée face à une situation où l'immobilisme m'apparaît être savamment entretenu. Fâchée, oh le gros mot ! En ce monde où on doit être toujours positives et posées, la colère, débordement émotif irraisonné, n'apparaît jamais justifiée et elle est rarement bien accueillie. Pourtant, elle permet de regarder les choses bien en face et de brasser un peu ses semblables : « Allez les femmes, c'est le temps de prendre conscience de la réalité ! C'est là, tout de suite, qu'il faut exiger le respect, étant donné qu'on ne nous l'offre pas comme s'il allait de soi ».

(Je vous préviens, je continue avec des choses pas disabiles car, c'est bien connu, on n'a pas le droit au Québec de parler contre les médecins). Ce que j'observe, c'est que depuis plus de 60 ans, il existe une caste patriarcale de médecins qui oriente très fortement la culture de l'accouchement, au sein même d'une société qui se dit pourtant égalitaire et où la plupart des femmes se prétendent libérées. Il est vrai qu'une telle affirmation est injuste à l'égard des médecins, hommes et femmes, qui se sont montrés critiques à l'égard de la pratique obstétricale. Ces médecins sont connus pour leurs idées progressistes et ils ne se sont pas gênés pour les dire et agir dans la mesure de leurs moyens. Ils sont généralement connus des militantes (André Lalonde, Michael Klein, Vania Jimenez, Guy-Paul Gagné et d'autres). Mais voilà : si leurs noms sont si connus c'est qu'ils sont une exception. C'est là que le bât blesse. Et des exceptions, il y en a toujours eu, je

peux vous en nommer pour chaque époque. Le grand problème, c'est la majorité qui ne change pas, ou si peu, ou si lentement que l'on peut parler d'une quasi-immobilité dans le monde obstétrical. On avance un peu d'un côté, puis on recule de l'autre, comme dans un tango (comme tout le monde le sait, ce n'est jamais la femme qui mène dans un tango, elle est plutôt éblouie et subjuguée par ces bras qui la conduisent avec assurance et souplesse...). Ce qui a changé, c'est uniquement la manière d'exercer l'autorité, de plus en plus subtilement. En passant, une autorité doit son efficacité à l'absence de coercition, à l'inutilité de toute justification de la part de celui ou de celle qui l'exerce, elle apparaît comme naturelle et évidente, c'est là toute sa force. L'autorité médicale s'exerce non seulement dans le rapport particulier de la femme avec son médecin, mais dans le monde politique, dans les structures et dans les coulisses, du côté officiel et du côté non-officiel, elle apparaît dans la colonisation de gestionnaires et d'intervenants (qui tirent avantage d'être du côté du plus fort), etc. La variété des moyens, la subtilité et la complexité de l'exercice du pouvoir permettent de contenir les forces progressistes et de ralentir le rythme des avancées attendues et annoncées. Tout cela, on évite de le dire trop haut, car on a l'air de diaboliser ou d'être paranoïaques (cette tactique discursive destinée à discréditer la victime a fait ses preuves d'efficacité).

Et que dire de la violence obstétricale? Ce problème, qui dure depuis très longtemps, s'est intensifié à partir du moment où l'hôpital est devenu le principal lieu de l'accouchement. Ces données sont de mieux en mieux documentées (tout le monde sait ce qui se passe, mais étant donné que pour convaincre et faire bouger, les recherches scientifiques sont indispensables...). J'ai moi-même fourni une assise historique à cette question pour le Québec. D'autres l'ont documenté pour la période actuelle (ou sont en train de le faire), tant au Québec qu'à l'étranger. Quand on envisage cette question dans une perspective historique, ce qui frappe le plus c'est de constater la réaction bien différente de la génération de femmes qui a accouché durant les années 1970 et 1980 par rapport à la plus jeune. Si la première l'a dénoncée haut et fort, la jeune génération est presque silencieuse sur le sujet. Actuellement, les dénonciations viennent surtout des chercheuses et des militantes. Cela me donne l'impression de vivre durant les années 1940, au temps où la vertu féminine s'exprimait dans le « plaire ». Les jeunes femmes paraissent soucieuses de ne pas heurter leur médecin et l'équipe qui l'entoure. Avoir subi des rudesses (justifiées par la nécessité, le manque de temps, l'urgence ou la fatigue, comme de raison), avoir dû supporter des douleurs évitables ou s'être sentie influencée pour accepter telle ou telle intervention, sont bien peu de frustrations si on les compare à la satisfaction d'accueillir un enfant en santé, n'est-ce pas? Comme le soulignait dernièrement la journaliste Francine Pelletier, « la relation des femmes à leur corps n'a jamais été aussi compliquée, ni aussi douloureuse ».¹ Cette question de la violence entourant l'accouchement est à mettre en

perspective avec la violence sexiste systémique à l'égard des femmes qui ne semble pas reculer. Elle devient juste un peu plus subtile, elle aussi... Cette violence entourant l'accouchement est d'autant plus insidieuse qu'elle n'est pas disable (encore!). Elle ne fait pas partie de nos représentations de la violence, car elle est associée à un moment heureux de la vie. La dire, c'est un peu renier son enfant et se montrer bien peu reconnaissante à l'égard des soignants (nécessairement) consciencieux et empressés. Le scénario reste le même : on évite de nommer l'agression et l'agresseur, intouchable parce qu'il est le patron, la vedette admirée, le prof, le dévoué député... ou le « bon » docteur.

Ce qui vient empirer la situation, c'est que ces années-ci on a affaire à une génération de femmes qui a de plus en plus peur d'accoucher. Nombreux sont ceux et celles qui l'ont observé. Les jeunes femmes ont une propension particulière à intérioriser les scénarios de peur, de sorte qu'elles sont portées à accepter ce que la médecine obstétricale leur « propose ». Surtout, elles ne veulent pas savoir. Dans mon cinéma intérieur, je les vois se fermer les yeux puis les bander au *ducktape* après avoir mis des pièces de deux dollars dans leurs orbites pour être certaines de ne pas entrevoir les monstres tous plus effrayants les uns que les autres qui les menacent, en laissant à leur superhéros préféré, doté de pouvoirs extraordinaires, le soin de combattre pour elles. Ces derniers mois, j'ai eu l'occasion de constater à de nombreuses reprises que le fait d'acquiescer de nouveaux savoirs par rapport à l'accouchement rend les jeunes femmes enceintes très anxieuses, surtout lorsqu'elles anticipent que ces connaissances seront critiquées. Elles ne veulent surtout

pas être amenées à douter de l'infailibilité médicale et à réaliser qu'un accouchement médicalisé peut avoir des effets défavorables, qu'il ne représente pas un progrès pour toutes et que le risque zéro est une illusion. Bref, la confiance qu'elles ont dans leur capacité d'accoucher par elles-mêmes est vraiment à plat quand on la compare à leurs aînées.

Je termine sur une note d'espoir, puisqu'il le faut bien. Actuellement, mon espoir réside dans cette renaissance du féminisme que semble voir poindre Francine Pelletier. Cette flamme qui brille, je la vois quand je me retrouve devant une classe d'étudiantes sages-femmes qui ont du cœur au ventre, de l'originalité, le sens de la relation et qui n'ont pas nécessairement envie de se ranger (aucune profession ne devrait se permettre de manquer d'autocritique, c'est ce qui la porte en avant et la rend réellement utile). Mon espoir est aussi dans ces femmes intelligentes et passionnées qui permettent au Groupe MAMAN de durer. Il est également dans ces femmes qui ont décidé (ou qui décideront) de ne plus avoir peur de savoir (et qui contamineront peut-être celles qui les entourent), il est dans celles qui n'ont pas peur d'accoucher en comptant d'abord et avant tout sur leurs propres forces et qui le disent haut et fort! J'aime penser que la force du féminisme et celle de chacune des femmes (mère ou pas) prend ses racines dans cette confiance fondamentale d'être capable d'accoucher par soi-même. En fait, je suis prête à en faire le pari!

Références

1. *Second début : Cendres et renaissance du féminisme*, Montréal, Atelier 10, 2015, p. 50.

Lecture coup de cœur du CA

***Histoire de l'accouchement dans un Québec moderne*, par Andrée Rivard**

À travers ce livre, Andrée Rivard nous démontre que la médecine et l'aura de « sans risque » qui lui est associée se sont infiltrées dans toutes nos façons d'appréhender le corps, en objectivant principalement le corps des femmes et donc la grossesse et l'accouchement. L'auteure nous guide à travers l'histoire des femmes qui, pour des raisons de sécurité et technologiques, ont accepté d'accoucher à l'hôpital sous la gouverne de médecins au savoir incontesté et des religieuses hospitalières. Elle nous raconte ces femmes des années 1960 qui ont tenté de reprendre en charge leur expérience d'enfantement par l'accouchement conscient. Elle met en lumière la lutte des féministes des années 1970 pour que les femmes reprennent possession de leur corps, lutte qui s'est principalement concentrée sur la contraception et l'avortement sans une réelle prise de position sur la grossesse et l'accouchement. Rivard raconte aussi les années 1980, années de la montée de l'individualisation qui ont vu de nombreuses femmes choisir de vivre cette expérience fondatrice qu'est la mise au monde d'un enfant à leur façon. Ces luttes, supportées par de nombreuses journalistes, ont pavé le chemin vers l'humanisation des naissances et la légalisation de la pratique sage-femme en 1999.

Cependant, comme nous le démontre l'auteure, malgré ces années de lutte et de progrès, nous assistons depuis les années 2000 à une plus grande prise en charge du processus de la maternité par l'appareil médico-étatique. Nous vivons désormais à l'ère de « l'humanisation de la médicalisation ». L'histoire se répète, il faut demeurer vigilantes, tout semble encore à refaire.



LETTRE À MA FILLE POUR SES 20 ANS

Josée Cardinal

Membre fondatrice et pionnière du Groupe MAMAN

Ma belle Janie...

Cette année, le 1^{er} février 2015, tu as eu 20 ans. Eh oui, 20 ans déjà ! 1995-2015.

Revenons 20 ans en arrière. Comme tu le sais, c'est lors de ton suivi de naissance et surtout lors de ta naissance elle-même que j'ai eu une révélation fabuleuse, inouïe et inoubliable : les sages-femmes savent ce qu'elles font ! Elles sont les gardiennes de l'accouchement naturel !... Elles respectent le processus physiologique de la naissance !... Elles sont indispensables.

En te tenant dans mes bras, je constatais soudainement avec une clarté absolue que de les exclure du champ de la pratique était une totale aberration et je sentais dès lors que je ne voyais plus les choses de la même façon ; et cela de façon irrévocable.

Lors de mon premier accouchement qui m'avait traumatisée, celui de ton frère aîné, j'avais écrit : « Jamais je n'aurais cru que le plus bel acte de la nature (celui de donner la vie !) puisse devenir aussi déshumanisé et médicalisé ».

Maintenant, à la lumière de ce que j'avais appris lors de mon suivi transformateur à la maison de naissance de Côte-des-Neiges (dans le cadre des projets-pilote de l'époque), et avec cet accouchement qui me démontrait sans l'ombre d'un doute la nécessité de respecter et de suivre le processus physiologique de la naissance, j'avais la confirmation d'avoir vu et compris ce qui ne tournait pas rond dans le monde de la naissance (moi qui suis née dans des conditions abominables à l'hôpital sous le régime du fameux protocole canadien des années 60...) et j'avais enfin la conviction d'avoir trouvé la « solution » !

C'est-à-dire, je voyais clairement qu'une autre manière de faire était non seulement possible, mais qu'elle existait déjà, en étant simplement méconnue de la population générale ! Y compris de moi.

Ma voix intérieure me disait que je venais de faire une grande découverte personnelle, une constatation porteuse de grands changements dans ma vision de la périnatalité, toutefois sans savoir encore que cela orienterait ma vie d'une façon bien différente par la suite... Non seulement je fonderais le Groupe MAMAN dans quelques mois, mais peu de temps après j'entreprendrais mes démarches pour devenir monitrice de la Ligue La Leche dont



je fête aussi le 20^e anniversaire de monitorat dans quelques mois...

Mais bon, revenons en février 95.

Ta venue au monde a eu deux volets : ta naissance, soit ta précieuse vie que nous accueillions avec ravissement, et aussi ma « naissance » en quelque sorte, soit celle d'une femme qui venait de découvrir quelque chose qui la transformerait complètement : je venais de réaliser, par les soins dévoués et attentifs de ma sage-femme, et de toutes les sages-femmes de la maison de naissance, qu'un MONDE les séparait de l'autre manière d'accoucher, celle en milieu hospitalier, celle qui était devenue déshumanisée et insensible aux besoins des mères ; ces mères qui souhaiteraient à tout prix que *l'on respecte le caractère sacré de l'arrivée au monde de leur précieux bébé !*

La suite, tu la connais... Je résume ici brièvement. Lorsque tu avais 3 mois, lors des rencontres post-natales à la maison de naissance, j'ai rencontré une mère du nom de Louise Leroux qui a suggéré que nous témoignions de notre satisfaction d'avoir bénéficié des services de sages-femmes (compte tenu de la précarité, nous craignions de la continuation des maisons de naissance à la fin des projets-pilotes). Cette idée géniale d'une action militante m'a amenée spontanément à former l'idée centrale du Groupe MAMAN, celle de diffu-

ser partout cette possibilité d'une « naissance plus heureuse » à la portée de tous, celle de témoigner de notre pouvoir de femme d'accoucher en pleine possession de nos moyens en étant informées, et de revendiquer notre droit d'accoucher « avec qui on le veut et là où on le veut », car la naissance nous appartient... Le but était de contribuer à un changement de culture face à la naissance en sensibilisant les gens autour de nous, tant les futurs parents que les intervenants dans le monde périnatal ou au ministère de la Santé. Également, de militer pour avoir davantage de maisons de naissance pour répondre aux besoins des mères.

Et en même temps, je m'inquiétais pour toutes ces femmes qui ne savaient même pas ce qu'elles manquaient en se faisant insidieusement « voler » leur accouchement ! Il y avait beaucoup de pain sur la planche.

Tu étais toute petite dans mes bras, et nous avions des réunions du Groupe MAMAN dans le salon ou la cuisine, rue Barclay. L'histoire plus détaillée se trouve sur le site du Groupe MAMAN, section *Origines*.

Malheureusement, la vie a fait que je n'ai pas pu m'impliquer comme je le voulais dans ce groupe - ce « bébé » que j'avais mis au monde... La vie et ses impératifs incontrôlables ont fait que j'ai quitté pour l'Afrique pendant plusieurs années et j'ai eu pendant 17 ans une série d'épreuves plutôt exceptionnelles. Pourtant, comme une mère biologique pense à son bébé qui est parti dans un autre foyer, je désirais souvent retrouver ce « bébé »... Mais la vie ne l'a pas permis ainsi. La longue maladie de ton père - jusqu'à sa mort, puis la longue maladie de ton frère, a fait que je n'ai pu suivre qu'à distance ce bébé qui grandissait remarquablement bien sous les soins attentionnés de Lysane Grégoire, puis au fil des années, de toutes les bénévoles et administratrices qui se sont impliquées au CA et dans des comités jusqu'à ce jour.

(J'ouvre une parenthèse ici. Quelle force de la nature que cette Lysane ! Une femme de cœur, déterminée, d'une capacité exceptionnelle d'organisation et de création d'idées, la personne idéale - exactement à ce moment de la vie du Groupe MAMAN. Le destin a bien fait les choses : elle a pris ce « bébé » comme le sien, et est celle qui l'a fait survivre, vivre, croître et se développer, et atteindre la maturité qu'on lui connaît aujourd'hui...).

Picnic in the park



MARCOS TOWNSEND, GAZETTE
Josée Cardinal (foreground) breast-feeds her 28-month-old daughter Janie while Lysane Grégoire nourishes her daughter Mathilde, 11 months. All four were among the parents and infants at a picnic in Kent Park, in the Côte des Neiges district, for breast-feeding mothers.

Revenons à alors. J'avais et j'ai encore un sentiment rempli de joie, de fierté, et réellement de BONHEUR ET DE CONFIRMATION de voir que le Groupe MAMAN était lancé, bien en vie et réussissant à attirer dans son sillage de nombreuses femmes et mères chaleureuses, dévouées, enthousiastes et inspirantes qui ont fait de ce groupe un point important dans leur vie et l'ont fait rayonner dans presque toutes les régions du Québec ! Et tout cela pour le bien commun, sans jamais désister, c'est-à-dire : pour la continuation de la cause des femmes en regard de leur accouchement.

Alors ma Janie, il ne faut jamais oublier cette Cause. Il reste tellement de choses à faire encore !

Heureusement, je considère que nous toutes, nous sommes capables d'être des agentes de changement, chacune dans notre milieu, notre communauté, notre travail... Nous partageons ce que nous connaissons, nous sensibilisons et éduquons les gens autour de nous, à notre façon, mais toujours en permettant aux autres d'ouvrir leurs horizons quant à ce que signifie « l'humanisation de la naissance ». (Bien que maintenant je fasse attention à ce que l'on veut dire par « humaniser », car si cela signifie « user trop du cortex cérébral

d'homo sapiens bien intentionné »... alors il faut plutôt s'en méfier !). Alors disons plutôt partager avec tous et chacun cette « investigation de la vérité » quant à l'accouchement et ce questionnement, cette ouverture, cette recherche sur **l'optimisation des conditions de la naissance** par le respect de la physiologie, de la psychologie et de la spiritualité de la femme qui veut mettre au monde ce qu'elle a de plus précieux.

Janie, il y a encore beaucoup de travail à faire. De plus en plus de femmes demandent d'accoucher hors des murs de l'hôpital, recherchant sécurité et satisfaction de leurs besoins. Il n'y a pas encore assez de sages-femmes, ni assez de maisons de naissance, ni assez de flexibilité dans les hôpitaux pour respecter le désir des femmes d'être « maîtresses » de leur accouchement ; ni assez d'ouverture des institutions pour l'accouchement à domicile, bien que des modèles exemplaires existent ailleurs dans le monde... La liste est longue du travail à faire et le **MAMANzine** entre autres est là pour parler des défis, des obstacles, des embûches, mais des victoires aussi !... Oui, il y a eu plusieurs jalons d'atteints... mais la route est malheureusement encore longue avant de crier victoire... ou du moins c'est ma perception en ce moment.

Pendant ce temps, du côté de l'allaitement, le travail d'éducation auprès de la population est vraiment très lent. Cela peut nous décourager, nous désarçonner, lorsqu'on voit des statistiques d'allaitement diminuer dans des régions... Tout le travail d'éducation à la base doit être entrepris auprès des enfants, des jeunes, tant les filles que les garçons... Comment peut-on s'engager davantage dans l'éducation des enfants face à la naissance ? C'est une priorité.

Bientôt tu entendras de plus en plus parler du mouvement de « l'écologie de l'enfance ». Retiens le nom ! Dans les prochaines années, je crois que ce mouvement centré autour de l'enfant va prendre de l'ampleur. **De quoi le bébé humain a-t-il besoin pour se développer au meilleur de ses capacités et de son potentiel afin de devenir un adulte heureux et épanoui ?** Qu'a-t-il besoin avant la naissance, pendant, et après ??? Je te le recommande fortement : recherche la compagnie des gens qui gravitent autour de ce mouvement, car ils posent les bonnes questions. Plusieurs sont des visionnaires, ils ont capté la vérité dans l'esprit de notre époque, ils parlent de ce qui est vrai et cela bénéficiera à l'enfant de demain ! Le monde en a réellement besoin... et ce, plus tôt que tard...

Que de souffrances inutiles nous infligeons aux humains par notre ignorance !... Mais n'oublions jamais que l'éducation demeure la seule voie possible pour le véritable changement.

Alors voilà, je dois m'arrêter ici... Pour moi, quand je pense à ce vingtième anniversaire de la fondation du Groupe MAMAN, je pense à toi, à ta fascinante naissance, et « à la mienne », surprenante ; et je suis heureuse de t'avoir vue te développer comme une femme rayonnante de beauté intérieure et extérieure. Et je me remémore des centaines de membres du Groupe MAMAN et je salue le travail constant et incessant pour cette cause éducative et militante. Je m'imaginerai chacune de nous, qui ne sommes que des petites gouttes d'eau, mais œuvrant chacune selon ses possibilités, et participant dans le grand Océan de la connaissance.

Je ferme maintenant les yeux avec un sentiment incroyable de gratitude pour tout le travail effectué par ces amies du Groupe MAMAN et bien sûr par les sages-femmes elles-mêmes, et pour avoir vécu avec elles, de près ou de loin, ces années significatives qui ont façonné un peu l'histoire périnatale du Québec.

Et un dernier souhait : Que toi et moi, et chacune de nous, redoublions d'ardeur et d'implication dans cette cause qui nous touche toutes. Nous voulons que nos filles et nos petites-filles connaissent ce qu'il y a de meilleur !...

On continue.

Ta maman qui t'aime

LA MOITIÉ D'UNE VIE

Stéphanie St-Amant

Membre pionnière du Groupe MAMAN | Ph.D (sémiologie UQAM) | consultante experte en périnatalité | chercheuse postdoctorale, Institut de recherche médicale Lady-Davis, Division de psychiatrie sociale et transculturelle, Université McGill

MAMANzine, 20 ans déjà ! Héhé, c'est un peu tricher : j'étais à la rencontre du GM lors de laquelle avait été choisi le chouette nom de MAMANzine pour notre bulletin, dorénavant « affranchi » de *La Bulle* du RNR à qui il était greffé. Et j'y étais avec mon deuxième bébé, ma belle Aulne, qui, au moment d'écrire ces lignes, fête justement son 18^e anniversaire ! Ohlala, comme le temps passe ! À elle seule, l'idée d'un laps de temps de vingt années donne le vertige. 20 ans, c'est l'âge, dans deux mois, de ma toute première-née, ma belle Arsinée, celle par qui la maternité arriva, alors que moi-même j'avais 20 ans à peine. C'est donc la moitié de ma vie. Une moitié marquée du sceau de la périnatalité. Car la naissance d'Arsinée inaugura le début de ce qui allait devenir une passion sans borne, au point où j'allais un jour en faire carrière. Mine de rien, tout a commencé par la participation au comité des usagères du Centre de maternité de l'Estrie, puis je me suis investie dans des organismes communautaires et engagée dans le militantisme pour la pratique sage-femme, l'accès à l'accouchement naturel, physiologique, démedicalisé, les droits des femmes à décider des conditions de la mise au monde de leurs enfants. Le Groupe MAMAN et le MAMANzine sont nés de ces comités d'usagères – vivants, dynamiques, politisés – des premières maisons de naissance au Québec et des liens qu'ils ont créés entre eux, de cette soif d'échange, de partage, de notre volonté de faire connaître nos expériences et d'avoir notre mot à dire dans le développement des services de périnatalité, et surtout de transmettre à d'autres notre soif d'*empowerment* et de réappropriation de l'événement de la naissance.

Pour ma part, quinze de ces 20 ans passés ont coïncidé avec le laborieux processus qui m'achemina vers l'obtention d'un doctorat et l'achèvement d'une thèse qui, en fin de compte (car ce n'était pas le projet initial !), a été consacrée à la déconstruction du savoir et des pratiques obstétricales et l'exposition des mécanismes de contrôle du corps des femmes. Un parcours qui m'amène aujourd'hui à donner conférences et formations aux professionnel.le.s en périnatalité et dans le communautaire ainsi qu'aux sages-femmes, et, parmi elles, celles qui ont suivi et assisté la très jeune femme que j'étais en 1995 et 1997 et de nombreuses autres femmes qui ont marqué ma vie et au contact desquelles mes réflexions se sont forgées ; vous imaginez les grandes émotions que cela me fait vivre !

Ces vingt dernières années ont aussi été celles, à mon sens, de l'internationalisation des revendications citoyennes à l'égard du traitement de la naissance. On pourrait même parler d'« internetisation » du mouvement. Il y a 20 ans, on voyait apparaître les tout premiers forums et listes de discussion associés à ces nouveaux médias qu'étaient alors le Web et le courriel. Ça fait drôle d'y penser maintenant qu'Internet fait partie intégrante de notre quotidien (pour ne pas dire qu'il l'a complètement envahi !). Au tournant des années



Photo prise le lendemain de la naissance d'Aulne. On y voit mes deux filles nées en MdN en 1995 et 1997, Arsinée et Aulne, et leur père, Dominique Roy.

2000, pour plusieurs d'entre nous, joindre la « liste naissance » fut une expérience fondatrice. Nous y avons franchement et houleusement débattu avec ces Européen-nes, dont certain.e.s allaient devenir des ami-es dans la vraie vie et partenaires de lutte. Dans la foulée, le Groupe MAMAN lança la québécoise « MAMANliste », qui connut de très belles années de discussions passionnantes et, bien entendu, mouvementées. Aujourd'hui, tout s'est déplacé sur Facebook. On a gagné, sans conteste, en universalisation et accessibilité des informations, en élargissement de l'audience, mais on a perdu, il me semble, en qualité des débats. On s'échange des articles, on commente et on « like ». Ce n'est pas mauvais, au contraire. Cependant, ce type de média social n'est pas ce qui favorise le mieux les discussions nourries bien articulées. Je ne veux pas insinuer qu'elles n'y ont pas lieu..., mais les propos les plus intéressants se noient souvent dans un flot de bavardage. Quoi qu'il en soit, beaucoup plus de personnes

osent s'y exprimer et entrent en contact avec certaines vues divergentes et contestataires sur tous les sujets entourant la maternité, la fertilité, l'accouchement, le parentage. Ce dont on peut se réjouir. On voit aussi de plus en plus apparaître les doléances des femmes face à une expérience d'accouchement où elles ne se sont pas senties respectées – à preuve, la visibilité récente que reçoit la notion de « violence obstétricale ». Après des décennies à tenter d'en parler, cette forme d'une violence systémique et institutionnelle faite aux femmes est en voie de reconnaissance, étape essentielle de la lutte pour la contrer.

Si cette reconnaissance des abus est un progrès indéniable, j'ai du mal à dresser un bilan positif de ces 20 dernières années dans le domaine de la périnatalité. Loin de s'infléchir, les taux des interventions obstétricales n'ont cessé d'augmenter (et pas qu'un peu), ce qui se traduit par des coûts de soins de santé et de services sociaux plus élevés et un bilan de santé maternelle et néonatale en déclin. Les développements des services de sages-femmes au Québec ont été timides et ceux-ci ne restent accessibles qu'à une petite minorité de femmes (sans compter la hauteur préoccupante des taux de transferts – avoisinant pré-perpost les 30 % –, ce qui suscite de profonds questionnements). Le rôle des comités d'usagères au sein des maisons de naissance est passé dans le tordeur de la bureaucratie, et vouloir assurer un statut politique et non symbolique à ces instances nécessite une vigilance incessante et des revendications constantes. Préserver la dimension communautaire de « nos » maisons de naissance reste une lutte à mener. Les oiseaux de malheur qui annonçaient il y a 20 ans la bureaucratisation/dé-communautarisation/corporatisation de la pratique sage-femme et la mutation de l'esprit d'une « maison de naissance » en « maison de sages-femmes » n'avaient pas entièrement tort... Idem pour la médicalisation. Quiconque a accouché au début des projets-pilotes est à même de se rendre compte des énormes changements dans l'approche, les protocoles, les gestes de plus en plus systématiques. (Quelqu'un.e, encore, remet ça en question, des échographies de routine... ? Pourtant, c'était au cœur de la réflexion pour qui choisissait une sage-femme il y a 20 ans. Ce n'est peut-être pas la pire des interventions, mais pour moi, elle est très symbolique et entraîne dans son sillage un stress indu et la multiplication d'autres interventions, ce sur quoi je pourrais élaborer

pendant des jours. À l'heure où le *stripping* des membranes à 37 semaines est entré dans les normes de pratique sous prétexte que ce serait *evidence-based* afin d'éviter le « prolongement de la grossesse »..., on peut vraiment se demander où s'en va la notion de « physiologie » !)

Je pense que l'« interdit » de l'accouchement à domicile pendant une bonne quinzaine d'années – tant et aussi longtemps que ce fameux règlement qui allait l'encadrer pour les sages-femmes membres de l'Ordre ne soit adopté par le gouvernement – a beaucoup transformé la formation et fait diverger les pratiques de la philosophie sage-femme originelle. (En ce qui me concerne, cette situation m'a simplement confirmée dans le choix d'un accouchement non assisté pour la naissance de mon fils en 2003'... Mais quel drame pour les femmes qui ont dû renoncer à leur projet de naissance rêvé ! Quel déchirement.) Quinze ans, quand on y pense, c'est suffisant pour que se perde beaucoup de l'essence d'un savoir intrinsèquement lié à la naissance telle qu'elle se définit et se révèle dans l'univers et l'intimité de la femme qui enfante. Heureusement, des initiatives comme le *YoniFest* et des projets d'états généraux se déploient depuis peu pour brasser la cage de tout le monde (parents, usagères compris !) et nous ramener à nous poser des questions fondamentales – « radicales ». J'ai l'impression qu'une libre parole – plus dissidente, discordante, moins consensuelle – s'est déliée ces dernières années. Et ça, c'est le ferment dont se nourrissent le changement et les prises de conscience. On doit s'en réjouir. Mais la révolution reste toujours à faire.

Note

1. Pour l'anecdote, mon fiston est devenu un peu la mascotte du MZ pour quelques parutions à l'époque, d'autant que c'est sa binette – à sept heures de vie extra-utérine – qui se retrouve en couverture d'*Au cœur de la naissance*.



alternative naissance
ORGANISME COMMUNAUTAIRE
DE SOUTIEN PÉRINATAL
(514) 274-1727
<http://alternative-naissance.ca>

6 QUESTIONS SUR LA FERTILITÉ APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Par Marie-Hélène Viau

1. Lien entre allaitement et fertilité?

Après l'accouchement, l'hormone de la lactation, la prolactine, diminue la production des hormones liées à l'ovulation. Chez celles qui n'allaitent pas (ou donnent autre chose en plus), la 1^{re} ovulation peut se produire à partir de la 4^e semaine après la naissance; chez celles qui allaitent, elle peut retarder de plusieurs mois, voire jusqu'à plus d'un an, selon l'intensivité de l'allaitement et d'autres facteurs.

2. Suis-je infertile jusqu'à ma première menstruation?

Plus l'allaitement se prolonge, plus la probabilité qu'une ovulation ait lieu avant la première menstruation augmente, d'où l'importance d'apprendre à observer et à interpréter ses signes de fertilité. Pendant un allaitement complet, cette probabilité est faible, mais aussi le « corps jaune » suffit rarement à nourrir un ovule libéré.

3. L'allaitement, une méthode de contraception en soi?

L'infertilité « absolue » après un accouchement ne dure que de 3 à 5 semaines. L'allaitement ne peut que retarder le retour du cycle. Une méthode existe pour celles qui pratiquent l'allaitement complet : la MAMA (Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée). Promue par l'Organisation Mondiale de la Santé, son efficacité est de 98-99%, lorsque tous les critères sont respectés.

4. Une autre alternative naturelle efficace?

Quand la MAMA ne s'applique plus, ou dès après l'accouchement, la MST (Méthode Symptothermique) en allaitement permet d'anticiper le retour de la fertilité et d'identifier les phases d'infertilité.

5. Et pour concevoir un autre enfant, tout en allaitant?

Après 6 mois, même en allaitement complet, les chances sont grandes pour que la prolactine ne suffise pas à empêcher l'ovulation. Néanmoins, le moment où le cycle reprendra varie grandement d'une femme à l'autre... mais il est semblable d'une naissance à l'autre!



Pour plus d'information ou pour suivre un atelier de formation sur la MAMA ou la MST, consultez le seul organisme spécialisé en fertilité naturelle au Québec :

1-866-2-SERÉNA / 514-273-7531 / coordination@serena.ca

www.serena.ca

REVENIR 20 ANS EN ARRIÈRE

Diane Bolduc-Boutin

Accompagnante à la naissance | Formatrice pour l'accompagnement à la naissance | membre de l'AQAN
Naturopathe agréée spécialisée pour la grossesse et les soins aux enfants | membre de l'ANAQ
Auteure et conférencière | M.A. Didactique de la santé

Il y a 20 ans, en 1995 très exactement, un événement historique se mettait en place, et ce, après 25 ans de revendication : les sages-femmes du temps entraient dans un processus de formation de rattrapage à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) dans le but de passer les examens pour la légalisation de la pratique sage-femme au Québec et d'obtenir un droit de pratique. Dans la même période, le gouvernement mettait en place des projets pilotes pour analyser la pratique. Ces processus se terminèrent par la légalisation de la profession de sage-femme lors de l'entrée en vigueur de la Loi sur les sages-femmes, adoptée le 19 juin 1999, suivie par une formation reconnue qui, désormais, se donnera à l'UQTR. Quel changement dans l'univers de l'accouchement au Québec !

Qui étaient donc ces femmes, ces nouvelles sages-femmes maintenant légalisées ?

Il faut revenir un peu plus loin dans le temps pour les retrouver. Elles étaient des femmes qui, dans leur milieu respectif, travaillaient à l'humanisation des naissances. Il faut se rappeler que nous émergions d'un temps, les années 1950-60, où les femmes étaient endormies pour accoucher,

attachées dans des salles d'opération sans autre assistance que celle du milieu médical.

Nos nouvelles sages-femmes étaient, pour la plupart, des femmes qui avaient décidé de mettre au monde leurs enfants à la maison dans la foulée du *flower power* et du retour à la nature. Très vite elles devinrent des *leaders*, des modèles dans leur communauté. C'est ainsi qu'elles furent demandées pour aider les autres femmes qui voulaient vivre la même expérience et que l'engouement s'est étendu aux grandes villes et dans toutes les régions. On se retrouve alors fin des années 60, début des années 70.

Dans la même période, le public entendait parler d'accouchements dans l'eau en Russie, de Michel Odent et la maternité de Pitivier, les pères commençaient à assister aux accouchements, on voyait les bébés qui naissaient « sans violence » avec Frédéric Leboyer et des femmes qui accouchaient « sans douleur » avec la méthode Lamaze, des salles de naissance émergeaient un peu partout pour faciliter l'accouchement naturel, revendiquées par les femmes, et ce, à l'hôpital.

Nos futures sages-femmes devinrent donc des accompagnantes à la naissance (des doulas) non



seulement à la maison, mais aussi dans les hôpitaux. Elles se regroupèrent pour former l'Alliance des Sages-femmes Praticiennes du Québec (ASPD) soutenue par des associations féministes qui défendaient le droit des femmes d'accoucher dans les lieux et avec les personnes de leur choix,

Lectures coup de cœur du CA

La naturopathie au service de la périnatalité (Tome I) et Et Dieu créa la femme... Mais..., par Diane Bolduc-Boutin



Diane Boutin accompagne, depuis près de 25 ans, des femmes dans leur enfantement tout comme elle forme des accompagnantes à la naissance. Dans son premier livre, *La naturopathie au service de la périnatalité*, elle propose des alternatives concrètes à ce que la médecine traditionnelle offre. Il s'agit donc d'une référence afin d'accompagner les femmes enceintes et les professionnel·les à faire des choix éclairés face aux médecins et aux maux. Son second livre *Et Dieu créa la femme, mais...*, permet quant à lui de dresser un état des lieux sur l'accouchement et la grossesse afin de redonner à ces phénomènes normaux une place au cœur de la vie de ceux et celles qui les vivront, soit les femmes et leurs familles. Ce livre permet aussi de dresser des pistes pour l'avenir.



et ce, en toute légalité au vu et au su du monde médical.

Je vous raconte cette rétrospective afin de vous situer sur l'importance de tout ce mouvement pour nous, les femmes. On reprenait la destinée de notre corps de femme en main, non seulement avec la pilule et les mouvements de libération de la femme, mais aussi pendant nos accouchements et nos allaitements.

Revenons en 1995, il y a 20 ans, avec le processus de la légalisation des sages-femmes, que nous avions demandée et enfin obtenue. Ces femmes, nos *leaders*, s'étaient engagées à ne travailler qu'en maison de naissance. L'accouchement à la maison n'avait pas été légalisé et nous avions perdu une grande partie de nos doulas pour nous accompagner à l'hôpital. Rappelons qu'au départ de la légalisation, il n'y avait que 5-6 maisons de naissance qui ne suffisaient pas à la demande.

Eh bien, nous, les femmes, nous nous sommes retrouvées orphelines de la légalisation.

Pendant 10 ans, jusqu'en 2005, nous n'avions plus le droit d'accoucher à la maison avec les personnes de notre choix. Bien sûr, quelques-unes ont défié ces nouvelles lois et continué, à un très grand prix, d'accompagner les femmes à la maison. La chasse aux sorcières a donc été ouverte par l'Ordre des sages-femmes lui-même, qui devait maintenant protéger le public contre les dangers d'une pratique en dehors des cadres reconnus. Bizarre n'est-ce pas, venant de femmes qui avaient elles-mêmes pratiqué illégalement sans aucune poursuite par l'Ordre des médecins pour pratique illégale?

J'espère que l'histoire n'oubliera pas ces courageuses femmes-sages qui ont permis aux femmes qui le désiraient de garder leur liberté dans leur choix d'accouchement pendant cette phase de transition. Rappelons cependant que cette phase de transition n'est pas terminée, car il y a encore plusieurs régions du Québec qui ne bénéficient pas des services de sages-femmes. Mais là n'est pas mon propos... juste un petit rappel.

L'accompagnante à la naissance, la doula.

De tout ce remue-ménage est apparue une nouvelle intervenante dans l'histoire : l'accompagnante à la naissance, la doula. Pendant que les sages-femmes s'installaient dans leurs nouvelles fonctions, dans leur nouveau mode de travail, les accompagnantes se structuraient.

À partir de 1995, on a vu naître plusieurs écoles d'accompagnantes : Naissance-Renaissance, CEMA, Mère et Monde, La Source en soi, des cours privés dont j'étais et suis encore formatrice, etc. Des écoles on vu le jour à Mont-Tremblant, à Trois-Rivières, à Sherbrooke, en Outaouais, à Québec, à St-Jean-sur-Richelieu... Le Réseau des accompagnantes est né, tout comme certaines associations communautaires à but non lucratif. Plusieurs centaines de femmes ont été formées comme accompagnantes à la naissance au Québec. Plusieurs ont ouvert des centres de maternité, de yoga à la naissance, de massage pour bébés et femmes enceintes, de ribozo, de portage, de ballon d'accouchement, de cours prénataux privés... Certaines se sont spécialisées dans le postnatal, d'autres dans le soutien à l'allaitement, mais la plupart ont tout simplement continué d'accompagner les couples, plus particulièrement les femmes, au moment de l'accouchement en milieu hospitalier. Depuis 2012, elles se sont regroupées en association : l'Association québécoise des accompagnantes à la naissance. L'AQAN compte bien réunir tout ce beau monde, qui devrait représenter autour de 500 accompagnantes, praticiennes ou non.

Ces accompagnantes ont fièrement porté le flambeau de l'humanisation des naissances ou, du moins, ont été présentes pour toutes les femmes qui désiraient accoucher à l'hôpital avec un soutien de cœur. Je pense qu'ici au Québec, tous les hôpitaux ont vu passer des accompagnantes à la naissance. Elles ont contribué aux changements importants qui ont eu lieu dans ceux-ci (pensons à l'épisiotomie, aux étrières, à la prophylaxie du nitrate d'argent dans les yeux des bébés, au renouveau de l'allaitement maternel, etc.), tout en rassurant les femmes dans leur capacité de

mettre au monde leur bébé et dans leur capacité d'allaitement. Il ne faudrait pas oublier leurs importantes contributions dans le monde de la maternité.

Je dirais donc, en conclusion, que les 20 dernières années sont des années importantes pour, entre autres, l'humanisation des accouchements, et ce, par la légalisation de la pratique sage-femme. Cette légalisation eut un prix pour les femmes pendant une dizaine d'années, puisqu'elles se sont retrouvées sans accompagnantes pour leurs accouchements à la maison (sauf aux risques et périls de poursuites pour les irréductibles sages-femmes illégales). Entre-temps, plusieurs centaines d'accompagnantes (doulas) sont apparues dans le paysage des hôpitaux et des centres de maternité. Elles apportent le soutien aux femmes qui n'utilisent pas les services de sages-femmes, ce qui représente 97 % de la population en âge d'accoucher. Elles sont bien visibles dans toutes les régions, apportant des moyens d'aider la femme pendant tout le processus de la maternité à travers diverses formations ou techniques. On peut dire qu'elles sont devenues les principales gardiennes de l'accouchement sans violence pour les femmes qui choisissent l'hôpital comme lieu de naissance.

Au Québec, nous avons de plus en plus les moyens de faire respecter nos choix, mais nous savons aussi que tout ceci est bien fragile et que sans l'apport des groupes de soutien tels que le Groupe MAMAN, ou Naissance-Renaissance, nous n'aurions pu arriver au même résultat. Ces groupes sont les yeux et les oreilles des femmes, ce sont (eux) elles qui écoutent nos revendications, qui voient à protéger la naissance, les mamans, les nouveau-nés et les familles afin que nous soyons respectées comme êtres humains responsables de nos choix, de notre santé, de celle de nos familles et de notre vie.

Bravo et longue vie au Groupe MAMAN ! Bon 20^e anniversaire à la revue *MAMANzine* ! Un autre 20 ans sera bien nécessaire...

par la racine
herboristerie familiale

PÉRINATALITÉ
SOINS À MON ENFANT
JARDIN PÉDAGOGIQUE
PARTERRE MÉDICINAL
ET COMESTIBLE

Les plantes médicinales, au service de toute la famille
Ateliers, conférences et consultations privées

MARIE-ÉLAINE RHEULT, HERBORISTE CLINICIENNE
514-607-1231 / info@parlaracine.com / facebook.com/parlaracine
www.parlaracine.com

Mots d'enfant...

« Maman, est-ce que je peux voir ton trou ? »

Magalie (4 ans), qui désire voir la cicatrice d'une césarienne

...

« Moi, quand je serai grande, je veux faire tous les métiers. Sauf aller dans l'espace, parce que j'ai peur des trous noirs. »

Elsa (5 ans)

...

« Je vais aller chercher mon atlas pour te montrer qu'on est ici ! »

Sacha (4 ans)

TOI : PRÉSENCE ESSENTIELLE

Alexandrine Agostini

Porte-parole du Groupe MAMAN



Toi qui me lis en ce moment, je pense à toi. Je t'imagines dans un cercle. Les femmes allaitent pendant la réunion. Tu prends en note des idées pour faire bouger les choses dans ta région. Tu écoutes un témoignage.

Et je veux te dire : tu es essentielle au Groupe MAMAN (GM). Nous avons toutes ce lapidaire mauvais réflexe de ne pas nous trouver à la hauteur, assez impliquée, assez compétente ! Il nous semble impossible que nos pauses, nos silences,

nos moments de fatigue soient acceptés. Au GM, c'est le cas. Totalemment.

Nous avons besoin de la couleur, la forme de pensée de nous toutes. Quant aux périodes plus éloignées, en pointillés : aucun souci. L'enjeu réel serait plutôt de te perdre.

Juste au Québec, énormément de femmes souhaitent accoucher à l'extérieur de l'hôpital. Seulement celles qui ont été répertoriées totalisent 26 % !

Si je n'avais pas lu, entendu *plusieurs* témoignages de femmes ayant accouché à la maison, jamais – mais vraiment jamais ! je n'aurais vécu cet événement qui, je le répèterai éternellement, restera fondateur et f-o-n-d-a-m-e-n-t-a-l dans ma vie. Quand je pense que je serais passée à côté par ignorance, par isolement, je frémis.

Sais-tu que ta présence nous permet de partager, d'apprendre, de transmettre et aussi de guérir ? De nous réaliser. Tu ne cesses d'enrichir la vie de toutes celles qui te croisent, te côtoient.

C'est pour ça aussi qu'il nous faut demeurer au GM : on change la vie des gens. Chacune à sa façon, avec ses expériences, et *ensemble*.

Parce que la phrase que tu diras, qu'une autre entendra et répètera à une tierce personne, cette phrase-clé a beaucoup plus de chances de voyager plus loin et plus longtemps par la force du groupe. Ça commence toujours par une phrase, tu sais. Ou serait-ce plutôt un vague sentiment de vide ? Une question lancinante ? Ou alors, simplement, nous sommes là et PAF ! ces mots tombent dans notre oreille. Cette solidarité, cette étreinte, ce plat partagé ; nous ne savons pas jusqu'où cette vague nous emportera, mais une chose est sûre ; nous ne sommes plus seule.

Voilà.

J'espère que tu te sentiras assez confortable, respectée et importante pour rester parmi nous.

Avec reconnaissance,

Ta porte-parole qui se projette au GM pour les 20 prochaines années (minimum !) ☺

LE GROUPE MAMAN EN BREF...

Julie Aubin

Membre du Groupe MAMAN

Le Groupe MAMAN (Mouvement pour l'Autonomie dans la Maternité et pour l'Accouchement Naturel) souhaite rendre aux femmes le pouvoir qui leur appartient sur leur corps et sur leur accouchement, en œuvrant à leur permettre d'accoucher dans le lieu et avec les personnes de leur choix. Il se fait aussi la voix des usagères des services de sage-femme auprès des instances politiques régionales et nationales. Le Groupe déploie ses efforts sur les volets suivants :

Politique : Le Groupe MAMAN est membre de plusieurs regroupements et organismes liés à la pratique sage-femme, soit la Table de concertation pour la pratique sage-femme (TCSP), la Coalition pour la pratique sage-femme et le Regroupement Les Sages-femmes du Québec (RSFQ). Aussi, le Groupe veille à réduire les atteintes aux droits des

femmes d'accoucher comme elles le souhaitent en participant au Comité naissance civile (CNC).

Sensibilisation du public : Le Groupe MAMAN tient un kiosque lors de divers événements (congrès, assemblées annuelles) du monde de la périnatalité et de l'allaitement. De plus, le Groupe organise des soirées témoignages, moments privilégiés de partage et d'écoute d'expériences d'accouchement, dans divers lieux (maisons de naissance, centres périnataux, etc.). La publication annuelle du *MAMANzine* contient aussi plusieurs témoignages des membres et partenaires, ainsi que des articles de fond et des nouvelles des régions. Ce présent magazine est distribué aux membres du groupe, aux sages-femmes ainsi qu'aux étudiantes sages-femmes.

Soutien aux groupes citoyens : Le Groupe MAMAN participe aux campagnes et actions visant un plus grand accès aux services de sage-femme partout au Québec. Grâce au MAMANréseau, les comités de parents des maisons de naissance et les groupes de revendications pour l'accès aux services de sage-femme de la province peuvent échanger leurs bons coups et stratégies de pression, dans l'objectif d'offrir à toutes les femmes un réel choix pour leur accouchement.

Pour appuyer le Groupe MAMAN et ses revendications, n'hésitez pas à devenir membre du groupe (20 \$, MAMANzine gratuit !). Vous pouvez nous joindre facilement en visitant notre site web ou notre page Facebook.

SOUHAITS POUR LE 20^e ANNIVERSAIRE DU GROUPE MAMAN

Claudia Faille

Présidente, Regroupement Les Sages-femmes du Québec



Le Regroupement Les Sages-femmes du Québec est fier de souligner les vingt années d'existence du Groupe MAMAN! Le milieu de la périnatalité aura foisonné au milieu des années 90, concrétisant et établissant ainsi les fondations qui suivirent la lutte et la reprise de l'autonomie maternelle dans la maternité!

La contribution du Groupe MAMAN est clé dans l'alliage formé entre les femmes, les familles et les sages-femmes. Cet alliage a permis à la pratique sage-femme d'être une réponse à une demande spécifique : le respect, l'autonomie, le partenariat et la célébration de la force innée des femmes pour mettre leur bébé au monde naturellement.

Au travers de ses nombreuses réalisations, le Groupe MAMAN a accompagné et renforcé l'établissement d'une profession émergente au Québec, la pratique sage-femme. Il a inspiré, alimenté et soutenu son intégration au réseau public de la santé. Il a réseauté la province en entier afin de rejoindre les femmes et les familles dans leur

milieu, pour les épauler dans leurs demandes et démarches de développement auprès des instances locales et nationales.

Le Groupe MAMAN a aussi investi le milieu politique, entre autres via son implication au sein de la Coalition pour la pratique sage-femme. Il aura été présent dans les diverses avancées pour la profession, et ce, particulièrement au cours des dix dernières années. Il est, pour le Regroupement Les Sages-femmes du Québec, un partenaire incontournable et essentiel, la voix des femmes et des familles qui nous garde bien ancrées au cœur de notre profession! Avec toute notre reconnaissance... Longue vie au Groupe MAMAN!

Mouvement allaitement du Québec



Ayant à cœur la mission de soutenir les femmes et les familles en favorisant la création d'environnements favorables à l'allaitement, le *Mouvement allaitement du Québec* (MAQ) vient de célébrer ses six ans! La dernière année fut marquée par des réalisations remarquables. Trois fois plus nombreuses qu'en 2012, nous poursuivons avec enthousiasme notre engagement dans la réalisation

de notre mandat via le travail des membres de nos six comités.

Le MAQ et le Groupe MAMAN se complètent par leurs missions. Nous comptons sur la collaboration du Groupe MAMAN, primo, pour soutenir les femmes dans leurs décisions (incluant l'allaitement); secundo, pour nous appuyer dans la réalisation de notre mandat. À cet égard, le comité Formation du MAQ poursuit son objectif d'harmonisation de la formation de base (universitaire et collégiale) en matière d'allaitement au Québec. Après avoir analysé la situation dans les principaux programmes de formation qualifiant au droit

de pratique en santé, le comité en a diffusé les résultats dans les universités et collèges concernés de même que dans le cadre des Journées annuelles de santé publique 2014. Un colloque est planifié le 29 avril 2016 à l'Université de Sherbrooke. Il réunira des directeurs de programmes, des professeurs et des enseignants responsables de ces formations pour une journée d'échange et de réflexion. Également en 2016, la diffusion publique de notre bibliothèque virtuelle verra le jour. Bonne fête au Groupe MAMAN pour son 20^e anniversaire! Puisseons-nous poursuivre ensemble notre collaboration fructueuse dans les années à venir.

Lydia Assayag

Directrice, Réseau québécois d'action pour la santé des femmes



Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

Le RQASF* est très fier du travail accompli par le Groupe MAMAN, une association portée le plus souvent à bout de bras, de façon bénévole, par des femmes passionnées et passionnantes.

Elles arrivent, entre couches et courtes nuits, accouchement et allaitement, exigences familiales et corset social, à redonner à la maternité ses lettres de noblesse : le respect de la vie, de soi, du corps et de l'esprit féminin.

Dignes descendantes des sorcières, elles humanisent, apprennent, conseillent, sensibilisent et gagnent peu à peu la reconquête du pouvoir des femmes sur leur vie, en particulier durant la grossesse et l'accouchement, moments sacrés s'il en est, dans la vie d'une femme.

Votre mission est plus que jamais essentielle. Devant les gigantesques défis que sont la médicalisation accrue du corps et des esprits, la domination des compagnies pharmaceutiques, le démantèlement des services de santé publics, le raz de marée d'informations médicales biaisées, votre voix est capitale pour que les femmes puissent exercer un véritable choix.

Face à Big Brother, il ne reste qu'à miser sur la vérité, l'entraide, le rêve d'une humanité meilleure et le reste suivra...

D'ici 20 ans? Nous, du RQASF, vous souhaitons que non seulement vous trouviez les appuis nécessaires pour soutenir votre travail, mais aussi que vous rayonniez jusqu'au jour où ce ne sera plus pertinent, car les femmes seront alors respectées pour ce qu'elles sont.

** Fondé en 1997, le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) est un organisme de prévention et de promotion de la santé globale des femmes. Grâce à ses nombreux membres, il rejoint environ 340 000 femmes au Québec.*

Marie Pier Roy

Vice-présidente, Association des étudiantes
sages-femmes du Québec (AÉSFO)



Le Groupe MAMAN a 20 ans. Quelle merveille! Quel apport pour les femmes et les familles du Québec! Le Groupe MAMAN a tellement un grand rôle en périnatalité que je suis convaincue que notre société n'aurait pas le même visage sans son existence.

Pour les étudiantes sages-femmes, le Groupe MAMAN représente la puissance des femmes, la force de leur union et la mouvance politique dont elles sont capables. La présence de cet organisme au courant de notre formation nous rappelle qu'historiquement, la profession sage-

femme a vécu une renaissance grâce à la demande des femmes et à leurs revendications. Il nous permet de rester connectées avec l'essentiel et avec l'aspect communautaire de la pratique sage-femme.

Si le Groupe MAMAN a toujours été supportant des sages-femmes, c'est parce que celles-ci respectent les femmes dans leur pouvoir de porter et de mettre au monde leurs enfants et parce qu'elles soutiennent et tiennent l'espace nécessaire pour l'accouchement physiologique. La profondeur des convictions de cet organisme et des femmes qui le compose est telle que si la profession sage-femme en venait à dériver loin de son essence, si elle venait à se laisser voguer dans les eaux de la médicalisation et du non respect du choix des femmes au nom du médical, le Groupe MAMAN n'hésiterait pas à sonner l'alarme et à faire résonner la voix du cœur des femmes. C'est à cet appui aux sages-femmes non pas inconditionnel, mais mérité, que l'on recon-

nait la réelle puissance de ce groupe qui porte des valeurs justes et profondes.

20 ans de militantisme, 20 ans de femmes qui portent ce groupe à bout de cœur, 20 ans de collaboration avec tous, 20 ans à être aux aguets des injustices que subissent les femmes et les familles. L'AÉSFO est profondément reconnaissante au Groupe MAMAN d'exister et de se faire le porte-voix des familles usagères des maisons de naissance et des communautés qui en revendiquent. Merci aux femmes (et quelques hommes à travers le temps) qui gravitent autour du noyau du Groupe MAMAN et qui lui consacrent, sans rien attendre en retour, d'incalculables heures de leur temps. Votre apport est essentiel dans notre grande collectivité.

Merci de donner une place et une voix aux étudiantes sages-femmes qui, je l'espère, continueront d'apporter leur contribution afin de mêler leur voix à celle des femmes.

Annick Bourbonnais

Membre de l'ANQ et de l'AQAN | Accompagnante à la naissance | Formatrice hypnovie



L'AQAN est fière de souligner le 20^e anniversaire du Groupe MAMAN! Par sa chaleureuse dévotion et son implication, le Groupe MAMAN a pris une place importante dans la vie et le cœur des femmes. Informer, inspirer, rassembler et soutenir les femmes dans ce qu'elles ont de plus beau à offrir, en mettant dans leur main la clé de leur réussite.

Au fil de ces 20 ans, un vent de changement s'est progressivement soulevé, les femmes prennent position, s'informent, réclament, elles ont des attentes et savent qu'elles ont le droit de choisir. L'AQAN fait fièrement partie de ce vent! Nous sommes les héritières de ces 20 dernières années de labeur! Au nom de toutes ces femmes qui ont bénéficié de près ou de loin de votre philosophie... Bravo! Merci à toutes celles qui y ont mis de leur cœur et de leur temps pendant ces 20 ans!

Nous vous souhaitons une bonne continuation!

Nicole Pino

Regroupement Naissance-Renaissance



Longue vie à notre partenaire de lutte!

Le Regroupement Naissance-Renaissance (RNR) est très heureux de célébrer les 20 ans du Groupe MAMAN! Nous sommes aussi très fier de compter le Groupe MAMAN comme membre et d'être partenaires.

En 1980, le RNR est né de la mobilisation des femmes contre la médicalisation de l'accouchement. Ces femmes visaient à se réapproprier le pouvoir de donner naissance et réclamaient la reconnaissance de la pratique sage-femme.

La création du Groupe MAMAN est donc venue ajouter une voix précieuse dans ce mouvement de l'humanisation, en réunissant des femmes de toute la province. Compter le Groupe MAMAN parmi nos membres nous a permis d'être en lien direct avec ces femmes, forces vives du mouvement, et de mieux porter notre mission.

Le Groupe MAMAN est également un partenaire hautement précieux dans la Coalition pour la pratique sage-femme (CPPSF) que nous coordonnons. Grâce à la force de son réseau et de sa capacité de mobilisation, le Groupe MAMAN amène beaucoup de vitalité et d'énergie à la CPPSF, en plus d'y amener les préoccupations des femmes elles-mêmes.

Le Groupe MAMAN est donc un membre extrêmement précieux et un allié incontournable dans notre mouvement de réappropriation de la naissance. Il est également un acteur essentiel auprès des femmes grâce à ses parutions (livres et *MAMANzine*), ses soirées-témoignages, son réseautage, son soutien et son implication. Longue vie au Groupe MAMAN!

JOURNÉE DE RASSEMBLEMENT DE LA COMMUNAUTÉ SAGE-FEMME 2015

Élisabeth Lamarre

Étudiante sage-femme | Co-organisatrice du rassemblement | Membre du Groupe MAMAN

Née d'une initiative des étudiantes sages-femmes depuis maintenant deux ans, la journée de Rassemblement de la communauté sage-femme a eu lieu pour une troisième édition cette année, le 28 mars, au Moulin seigneurial de Pointe-du-Lac, à proximité de Trois-Rivières. Cette journée est née d'un besoin des étudiantes sages-femmes, mais aussi, nous croyons, des sages-femmes, des doulas, des aides-natales et des parents ayant reçu un service de sage-femme, de nous réunir

une meilleure vision holistique de l'expérience de la naissance.

Cette troisième édition accueillait plus d'une centaine de personnes et fut ouverte pour la première fois aux personnes autres qu'étudiantes sages-femmes et sages-femmes. Sur ce nombre, environ une dizaine de parents étaient présents, dont la présidente du conseil d'administration du Groupe MAMAN, Lysane Grégoire. Plusieurs accompagnantes à la naissance étaient aussi présentes. Cette ouverture a, selon moi, favorisé une belle profondeur dans les échanges. Les points de vue des mères et des autres professionnelles ont vraiment apporté des perspectives pertinentes pour les réflexions.

En tout, 11 ateliers ont eu lieu sur différents thèmes : « 3^e stade physiologique et honorer le placenta », « revécu affectif de la naissance », « réduire les examens vaginaux lors de l'accouchement », « deuil périnatal du point de vue sage-femme », « accoucher : entre mythe et réalité », « haptonomie », « femmes sauvages », « hypnonaissance », et plusieurs autres. Ces ateliers ont majoritairement été donnés par des sages-femmes et étudiantes sages-femmes, mais aussi par d'autres professionnelles. Plusieurs se sont déroulés sous la forme d'une discussion animée plutôt qu'un cours magistral, permettant ainsi le partage de savoirs de chacune.

Les participantes en sont sorties nourries (physiquement et mentalement, le dîner communautaire était délicieux !). Je vous laisse sur quelques témoignages :

« Merci pour cette extraordinaire organisation et initiative.

Une journée fantastique, remplie d'ocytocine et d'endorphine, avec de superbes femmes et des ateliers qui ont ressourcé ! Merci d'avoir ouvert [à toutes], ce fut rempli d'échanges très riches et de belles rencontres ! Une belle réussite ! » - Marie-Noëlle A.

« Vraiment inspirant de pouvoir trouver des alternatives, de les apprendre et de les appliquer à un geste qui peut parfois être de trop. Merci de nous amener à nous questionner comme communauté, ça invite à outrepasser le statu quo et à toujours rechercher la progression, pour les femmes et les familles. » - Gabrielle F. C.

Une autre journée va se dérouler en 2016 (date à confirmer). Suivez notre page Facebook (www.facebook.com/rassemblementcommunautessage-femme) ou notre site Internet (rassemblement-sagesfemmes.wordpress.com) pour être mise au courant. Vous pouvez aussi y consulter un « zine » que nous avons fait en souvenir de l'événement. Au plaisir de vous y voir l'an prochain ! Entre temps, il nous reste des t-shirts, des patches et des cahiers avec un superbe dessin fait par une maman qui a eu un bébé avec une sage-femme. C'est entre autres ces ventes qui permettent d'offrir l'événement gratuitement aux participantes. Pour nous encourager, rendez-vous au www.etsy.com/shop/Rassemblementsf



dans un espace sécuritaire et sans jugement pour créer des liens favorisant l'émergence d'une communauté forte et harmonieuse autour de la naissance, ainsi que pour réfléchir sur divers aspects de la pratique. Ce rassemblement vise aussi à élargir le spectre des savoirs, en explorant l'intuition, le corps et les émotions afin d'avoir



Dessin par Trina Labelle.

GRATITUDE

Maude Arseneau-Richard

Administratrice, CA du Groupe MAMAN | Étudiante sage-femme

Je suis aide-natale et je serai bientôt apprentie sage-femme. Après une longue fin de semaine intense de travail à la Maison de naissance, je m'arrête pour écrire ce court texte de gratitude. Je suis brûlée, mais tellement nourrie par tout ce qui a eu lieu entre les murs de ce vieux presbytère et dont j'ai eu la chance d'être témoin privilégiée. Après avoir dit au revoir aux nouveaux parents et leur bébé, lavé la chambre, le linge, la vaisselle, remis la chambre prête à accueillir une autre naissance et la maison une autre semaine bien remplie, je suis rentrée chez moi et j'ai pleuré. Et comme dirait une personne très sage que j'ai rencontrée, c'était des larmes sacrées.

Sacrées parce qu'elles font du bien, malgré la peine.

Sacrées parce qu'elles nous consolent, nous réconfortent d'être vivante
et de sentir, de ressentir les gens, les événements.

Parce qu'elles transforment notre être.

J'ai été guidée vers un métier au cœur des émotions les plus profondes, fondamentales. Au cœur de la naissance,
de ce passage extraordinaire à la frontière de la vie et de la mort.

Au début de la fin de semaine, un accouchement sublime. Une femme qui donne naissance tout en douceur, en visualisation, en puissance.
Un bébé qui vient au monde calmement. Une célébration de la vie qui nous fait remercier le ciel d'avoir été à la bonne place au bon moment.

Le lendemain, un accouchement traumatique, une réanimation. Une femme qui donne naissance non moins tout en puissance, mais dans les cris et
la panique. Un bébé qui vient au monde sous le choc. Chaque seconde comme une éternité, chaque geste comme une prière.

Je suis immensément reconnaissante que cette petite fille ait décidé de rester avec nous sur cette Terre, de choisir la vie.

Extrêmement reconnaissante de travailler avec des sages-femmes merveilleuses,
tellement compétentes, respectueuses de la vie, des femmes, des bébés, de leur famille.

Confiantes en la grossesse, l'accouchement naturel,
l'allaitement maternel. Fines stratégies qui déjouent bien souvent
les plans qui pourraient tourner mal.

Penser que je serai moi-même l'une de ces gardiennes de la vie qui bourgeoonne...
ça me remplit de papillons !

Reconnaissante aussi de travailler au sein d'une équipe
d'aides-natales tissée serrée, comme une famille,
soutenante, aimante et dévouée.

Reconnaissante éternellement d'avoir mis au monde deux enfants magnifiques,
qui m'accueillent avec une joie incommensurable quand je rentre à la maison.

De partager ma vie avec Matthieu, avec qui tout ça est possible.

Finalement, je suis pleine de gratitude
pour toutes ces belles rencontres à venir, ces mères et ces bébés à naître,
à voir naître, à accompagner dans tout le sacré de la naissance.
Pour toutes ces larmes, de joie, de peine, d'amour, qui, immanquablement,
viendront encore mouiller mes yeux et caresser mes joues.

Merci xxx

LA REPRÉSENTATION DE L'ACCOUCHEMENT DANS L'ART D'AMANDA GREAVETTE

Marie-Christine Pitre • Geneviève Lafleur

Administratrice, CA du Groupe MAMAN | Historienne de l'art | Accompagnante à la naissance • Historienne de l'art et féministe



A. Greavette, *The Delivery: Oh my baby!, Oh! My baby!*



A. Greavette, *She is a new creation, the old has gone and the new has come*, 50" x 72".

Biographie

Amanda Greavette est une artiste figurative canadienne née en 1981. Elle vit et travaille dans la région de Muskoka en Ontario. Elle est diplômée du College of Art and Design en 2004. Ses toiles grandeur nature sont présentées dans de nombreuses expositions individuelles et collectives à travers le pays. Ses œuvres sont aussi exposées dans plusieurs événements et conventions regroupant les militantes sages-femmes à travers le Canada et les États-Unis. Elle est d'ailleurs mère de cinq enfants et membre active de la Ligue La Leche et de l'organisme *Friends of Muskoka Midwives* qui milite pour informer les familles sur l'importance de la pratique sage-femme.

Pour en apprendre plus sur son art, il est possible de la contacter à l'adresse amanda.greavette@gmail.com, de visiter ses sites <http://www.amandagreavette.com>, <http://amandagreavette.blogspot.com> et de la rejoindre sur la page *Amanda Greavette Fine Art* sur Facebook et *Amanda Greavette* Etsy et sur Pinterest. (M.-C. P.)

Cachez cet accouchement que je ne saurais voir

Jusqu'à récemment dans les arts, l'expérience de l'accouchement a été peu, voire pas, représentée pour des raisons pratiques, culturelles, hygiéniques, morales ou autres. En effet, alors que le nu féminin est un sujet de représentations omniprésent dans la discipline depuis plusieurs siècles (souvent peint par des hommes) et que l'expérience de la maternité (rapprochement mère-enfant dans les mois et années suivant l'accouchement) a souvent été portraituree (majoritairement par des femmes), l'acte de l'accouchement était et demeure un véritable tabou dans les arts visuels (et, avouons-le, dans la vie en général). (G. L.)

Entre esthétisation et sacralisation : la grossesse et l'accouchement sans tabou

À l'hiver 2013-2014, Greavette a fait la page couverture du *SQUAT Birth Journal* avec son œuvre *Under the moon, in the great black night* représentant une femme enceinte assise dans un nid, sous une lune surdimensionnée, en plus de dévoiler sept autres œuvres qui étaient jusque-là méconnues du grand public¹. Plusieurs autres œuvres de l'artiste ont alors été partagées fréquemment sur les réseaux sociaux, et depuis elle ne cesse de recevoir des commentaires élogieux. Pour cause, le *Birth Project Paintings* de Greavette, débuté en 2007, s'inspire de *The Birth Project* de l'artiste féministe américaine Judy Chicago qui a aussi créé plus de 150 œuvres d'accouchements entre 1980 et 1985 avec une technique qui combine la peinture et les travaux d'aiguille, technique associée au travail domestique féminin. (M.-C. P.)

Une source d'inspiration : Judy Chicago

Plus de 30 années plus tard, le sujet reste d'actualité, mais le traitement fait par les deux artistes est bien différent. Chicago choisit une facture plus abstraite, brute, presque animale. Elle explique clairement l'objectif de son projet : « J'ai traité le sujet de la naissance avec crainte, terreur, et fascination et j'ai essayé de représenter différents aspects de cette expérience universelle – le mythique, la célébration et la douleur² ». De son côté, Greavette est plus figurative, en montrant le côté réaliste de l'accouchement, tout en parvenant à glorifier, voire à sacraliser, cet acte en représentant à la fois la puissance et la vulnérabilité des femmes qui vivent ce moment empreint d'une rare intensité. (M.-C. P.)



A. Greavette, « Oh you crawled out of the sea, Straight into my arms, Straight into my arms » (Laura Marling).



A. Greavette, *Living in the Body : Milk and Honey*, 49" x 71".

Représenter l'authenticité

L'œuvre *The Delivery : Oh my baby!, Oh! My baby!* de Greavette utilisée pour la couverture de ce numéro spécial est un exemple frappant de ce double jeu de vérité et de beauté visibles en simultané. La verticalité du corps de la femme qui accouche accroupie et sa bouche entre-ouverte montre l'émotion qui ne peut être jamais complètement décrite parce que *vécue*. Le sang, le cordon ombilical et le teint bleuté du nouveau-né sont montrés fidèlement, et c'est justement ces détails qui les embellissent par leur authenticité. Le sourire de la sage-femme parle de lui-même : elle vient d'assister à un instant unique, inoubliable. L'artiste parvient à représenter l'accouchement de cette femme tout en force et en douceur.

Par leurs créations, Greavette et Chicago ont su montrer le corps de la femme qui donne naissance, un acte souvent caché, voir historiquement tabou. Elles font ressortir la fierté qui y est associée. Plus largement, espérons que leur travail continuera à inspirer d'autres artistes à oser représenter la grossesse et l'accouchement, tout en contribuant à diminuer la peur souvent exprimée par les femmes qui vont le vivre. Ces images réalistes, encore trop peu présentes dans l'imaginaire collectif, aide à visualiser une expérience à la fois positive et valorisante. (M.-C. P.)

Entre puissance et vulnérabilité

Amanda Greavette, en choisissant de représenter les expériences de l'accouchement, de la grossesse ainsi que de la naissance, nous permet d'entrer en tant qu'observateur.trice dans l'intimité de plusieurs femmes et nous laisse voir la force et la puissance qui émanent d'un tel événement. Lorsqu'elle représente des scènes d'accouchement, Greavette nous montre des femmes en instance de souffrance, en train d'exécuter un effort physique on ne peut plus actif et intense, en état visible de comble émotif apparenté à l'extase, ou en épuisement total. En peignant ses sujets, Greavette fige dans le temps un court moment d'intensité émotionnelle et physique, qui permet au public de se détacher du caractère extrémiste de l'événement qui a lieu devant lui et d'adopter plutôt une posture qui incite à l'admiration et à la contemplation de ces femmes. On ne peut qu'être émerveillé.e.s devant ses figures de courage, d'entraide, de persévérance, de force et de vulnérabilité tout à la fois. La force vibrante et la gestuelle du trait de pinceau sont en adéquation avec le type de scène représentée ; l'effet auprès du public n'aurait certainement pas été aussi puissant si la facture avait été léchée ou le traitement hyper réaliste. (G. L.)



A. Greavette, *Ancestral Blessing Mom and Baby*, 24" x 24".

Saintes et héroïnes

Le nimbe (disque autour de la tête, parfois plein parfois composé de rayons, à ne pas confondre avec l'auréole) autour de certaines des femmes portraiturées par Greavette les associe aux figures de la chrétienté telles la Vierge et les saints. En effet, ceux-ci sont souvent représentés dans l'histoire de l'art avec cet attribut qui permet d'identifier leur caractère exceptionnel et distinctif. Le nimbe est ainsi utilisé, à travers l'histoire de l'art, pour identifier des personnages à la nature exceptionnelle et les héros, notamment à travers les œuvres à contenu mythologique et religieux. Ainsi, Greavette choisit de modifier les arrière-plans de ses œuvres en ajoutant des éléments leur conférant une valeur symbolique liée à la lumière, à la force, à la puissance, à la nature et à la fertilité. L'utilisation des symboles et la palette de couleurs rappelle également l'œuvre de Frida Kahlo (1907-1954) qui est principalement reconnue pour ses autoportraits en situation de douleur. La richesse des couleurs ne se trouve malheureusement pas rendue dans cette publication en tons de gris. Nous vous invitons donc, pour y remédier, à consulter les sites Internet donnés dans l'encadré *Biographie*. (G. L.)

Références

1. « The Art Work of Amanda Greavette », *SQUAT Birth Journal*, Hiver 2013-2014, p. 24-31. En ligne. <<http://squatbirthjournal.org/wp-content/uploads/2014/01/Winter2014Online.pdf>>.
2. Judy Chicago, *The Birth Project*, New York, Garden City, 1985, p. 7. La citation originale est celle-ci : « I have approached the subject of birth with awe, terror, and fascination and have tried to present different aspects of this universal experience- the mythical, the celebratory, and the painful ».

AUX ÎLES, C'EST PAS PAREIL !

Maude Arseneau-Richard

Membre de Naître à la mère | Étudiante SF



En plein milieu du Golfe Saint-Laurent, sur un archipel qu'on appelle les Îles-de-la-Madeleine, vivent des femmes et leurs familles qui ont pour désir de donner naissance dans le respect de leur autonomie. Sur cet archipel vivent des familles qui veulent tout simplement avoir le choix de comment et avec qui elles accueilleront leur enfant. Légitime, pensez-vous ? Certes,

mais le dicton « Aux Îles, c'est pas pareil », pour les femmes enceintes madeliniennes, ça veut parfois dire être obligées d'accoucher à l'hôpital et de se plier à des protocoles qu'elles ne souhaitent pas, parce qu'il n'y a juste pas d'autres options ! Si on veut avoir accès à autre chose, il faut prendre l'avion ou le bateau... Bref, se déraciner pour donner la vie, ça ne fait pas beaucoup de sens, n'est-ce pas ? C'est pourtant la réalité de femmes qui ont choisi de s'écouter et qui osent remettre en question le système, ou qui ne s'y sentent tout simplement pas à leur place.

À l'été 2014, nous avons eu la chance d'accueillir Lorraine Fontaine du Regroupement Naissance-Renaissance qui nous a offert l'atelier *Maternité et dignité*. Des membres de Naître à la mère, ainsi que d'autres femmes de la communauté ont participé à cette journée riche en émotions. Lorraine nous a permis de rêver ensemble à ce qu'on veut et à ce qu'on juge essentiel dans le domaine de la périnatalité.

C'est dans cette optique que les membres de Naître à la mère ont travaillé cette année à monter le dossier de demande d'un service de sages-femmes aux Îles. Le dossier a finalement été déposé en avril 2015 et nous sommes toujours dans l'attente de nouvelles ! La légitimité de la demande a été démontrée puisque nous y avons joint l'appui de 10 organismes du milieu, 16 professionnels de la santé (médecins, infirmières, pharmaciens, ...) ainsi qu'une pétition de 500 noms provenant de la communauté. C'est beaucoup, quand on sait que les Îles ont une population de 13 000 habitants !

Avec environ 80 naissances par année, l'implantation d'un service sage-femme aux Îles amène beaucoup de questions quant à la forme que cela pourrait prendre : une équipe de deux, trois sages-femmes ? Un modèle différent de celui qu'on connaît ? Une chose est sûre, « Aux Îles, c'est pas pareil », mais nous sommes confiantes que la venue de sages-femmes répondra à un besoin réel des madelinots et améliorera le service offert actuellement, entre autres en assurant une continuité dans les soins, et un plus grand respect des désirs individuels des familles, tout en diminuant les interventions obstétricales !

Nous avons également créé une page Facebook pour faire connaître le groupe citoyen et notre mission. C'est un espace où on partage à la population de l'information fiable, objective et variée sur tout ce qui touche la périnatalité.

Nous avons organisé deux soirées témoignages qui ont été mémorables. Des histoires de femmes courageuses, confiantes et pleines de pouvoir dans leur maternité. Une de ces soirées était un spécial AVAC et nous



Photo prise lors de l'atelier Maternité et Dignité.

avons invité le Dr Arnold, qui a travaillé longtemps en obstétrique aux Îles, à venir échanger avec nous. Il faut mentionner que l'AVAC est un sujet délicat aux Îles puisque, jusqu'en 2010, aucune femme n'avait donné naissance vaginalement après une césarienne depuis de très nombreuses années ; ce n'est donc pas très connu, et les femmes doivent faire face à de nombreux obstacles pour faire valoir leur choix. Nous avons choisi de faire un spécial AVAC pour que les femmes sachent que ça existe, que c'est possible et que d'autres l'ont fait. Ce fut un franc succès ! À refaire, assurément !

Nous sommes donc patientes et nous continuons à semer ici et là des graines de respect, d'amour et de confiance envers les femmes et leur pouvoir extraordinaire de mettre au monde leur bébé. Quoi qu'il en soit, l'avenir reste porteur de beaucoup d'espoir pour nos belles Îles et ses descendants !

Audrée Cossette | a_cossette@hotmail.com | Page Facebook : Naître à la mère

Mots d'enfant...

Sacha, presque 4 ans, devant sa maman enceinte :

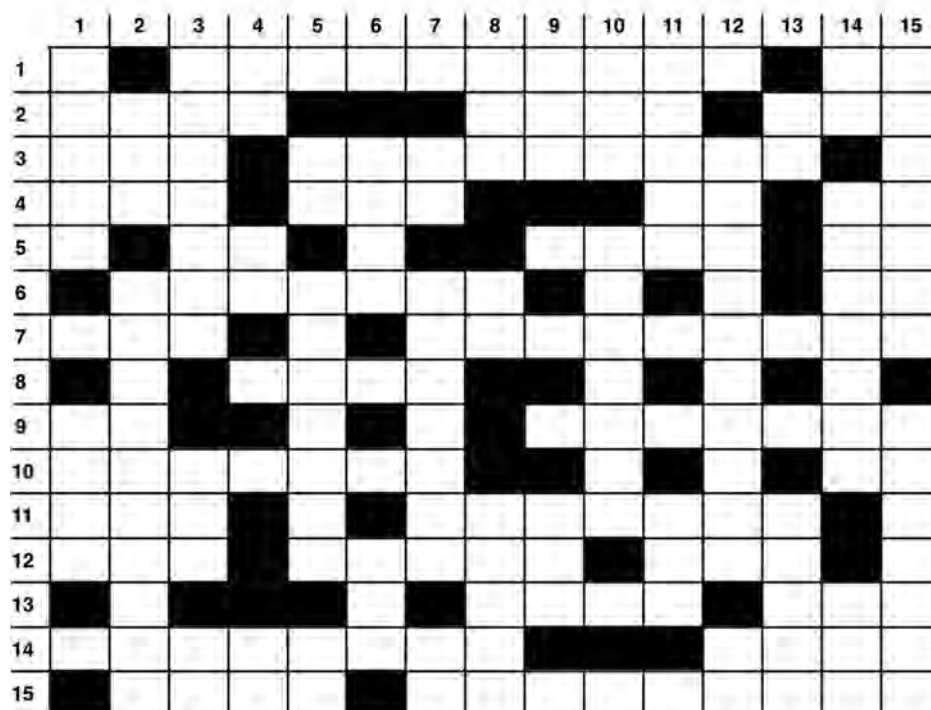
– Je sais comment le bébé sort, mais moi je voudrais savoir comment il entre !

Maman explique sommairement. Sacha s'exclame :

– Ah ! J'aurais tellement voulu être là pour voir ça !

MATERNITÉ ET DIGNITÉ

Grille réalisée par Maude Arseneau-Richard, suite à l'atelier *Maternité et dignité*, donné par le **Regroupement Naissance-Renaissance** en juillet 2014, aux Iles de la Madeleine.



Horizontalement

1. Sentiment d'appartenance à une communauté - Métal.
2. Souvent en crise - Marqua la vieillesse - Tétée.
3. Tenu pour vrai - Force, énergie.
4. Posséda - Adresse Internet - Vas-y ! - Pas ici.
5. Lune de Jupiter - Éclairage - Pronom.
6. Considération, déférence - Béryllium.
7. Calme - Rendre plus humain, sensible.
8. Victor ou Boss.
9. Pronom - Respect de soi-même.
10. Sous-vêtement - Préposition.
11. Examen - Source de motivation.
12. Argile - Hi hi ! Ha ha ! - Marque l'égalité.
13. Froissa - À toi.
14. Caractère de ce qui est intime - Bouge.
15. Malpropre - Faculté d'agir par soi-même.



Verticalement

1. Sert à attacher les chaussures - Poissons d'eau douce.
2. Vigoureux - Actions d'arrêter sa pensée sur quelque chose.
3. Action de soutenir quelqu'un - Note - Possessif.
4. Constituent le squelette - 270 chez le nourrisson - Pronom.
5. Réussi - Capacité de faire quelque chose - Pronom.
6. Contenant de cendres - Pas là.
7. Pronom - Comparer pour adopter quelque chose - Tantale.
8. Partie du cheval - Omis - Fils de la sœur.
9. Partie prisée du veau - Demi-mouche africaine.
10. Prénom féminin - Absence de discrimination entre les humains.
11. Se danse à deux - S'esclaffa.
12. Sentiments de pouvoir se fier à quelqu'un - Molybdène.
13. Bêlement du mouton - Emblème amérindien.
14. Marque le lieu - Indépendance, pouvoir d'agir - Affirmative.
15. Faire un cadeau - Met un enfant au monde.

(Solution en p. 59)

LES MOTS POUR DIRE!

Danielle Mercier

Sage-femme

Comme sage-femme traditionnelle, j'ai tenté d'amener les femmes là où elles voulaient aller avec mes limites et leurs limites.

Dans un climat d'amour, d'intuition et de dépassement, j'ai travaillé avec les femmes, les futures mamans et les hommes qui voulaient bien prendre leur place. Claudine m'appelait toujours la faiseuse de mamans.

Longtemps, j'accouchais avec elles, j'avais mal au bassin le lendemain. J'ai mis un certain temps avant de comprendre que je n'avais pas besoin d'épouser leur mal. Je voulais les voir réussir leur allaitement, parce que je connaissais les bénéfices que leurs enfants en retireraient dans le futur. Ce besoin d'aider les femmes à trouver leur force créatrice à travers l'enfantement était vital.

J'ai eu un premier enfant, que j'ai perdu à six semaines... (voir *Au fil des Jours* paru il y a 15 ans déjà). Puis un deuxième, né à l'hôpital avec forceps sans qu'aucun individu du personnel soignant ne me touche (ils étaient neuf dans la pièce). Troisième enfant... césarienne. Quatrième enfant, forceps à la poussée sur une décélération cardiaque répétée. Cinquième enfant, à la maison à la joie de tous avec une amie sage-femme et un ami médecin. Sixième enfant, à la maison à la joie répétée de tous avec mon mari et une amie sage-femme.

Il m'a fallu ce chemin pour comprendre la naissance.

J'ai compris que naître était physique, que tu dois être quasi nonchalante, faire avec la douleur et

non s'y opposer. Devenir femme sauvage! Te sentir chez toi peu importe où tu vas délivrer. L'importance du nid, faire son nid, prendre possession du lieu. C'est un grand moment d'affirmation à chaque naissance.

Naître est aussi psychologique; si on pouvait mettre notre tête au rancart, laisser les endorphines travailler pour nous.

Naître est également spirituel, dimension parfois négligée. Côté sacré, côté caché qui a besoin de se révéler à soi. La grossesse est un merveilleux moment, un temple de réflexion, un temple qui me relie à l'enfant que je porte. C'est un état de grâce. Le secret d'une vie qui pousse en moi, je suis porteuse de vie.

Je sais que tout ne baigne pas dans l'huile, il y a l'imparfait, le presque parfait en acceptant ce qui est.

Quand j'ai commencé à aider les femmes à se mettre au monde en même temps que leur petit, j'ai senti une attirance si forte que si je n'avais pas suivi ce mouvement, je me serais carrément défigurée. Dans *Au Fil des Jours*, je raconte cette première naissance où j'ai agi seule avec le couple. Je sentais tellement que j'étais là où je devais être au moment juste.

Mes deux filles de quatre ans et deux ans dormaient dans la chambre d'à côté, Monique et René travaillaient et priaient ensemble. Ils se disaient du bien de l'un à l'autre. Le bébé avait la tête en postérieur. Il est né sans jamais se retourner. Monique a poussé de longues heures avant

la délivrance, jamais la peur ne m'a visitée cette nuit-là. Ceux-ci m'ont initiée au travail sacré de la naissance, je suis née sage-femme à Sainte-Monique de Mirabel.

Et puis j'ai eu des doutes... des grands moments de partage... avec les couples, les familles. Que de liens tissés au fil des années. J'ai entraîné d'autres femmes devenues sages dans ce sillon merveilleux de la vie à son état le plus pur.

Faire confiance, oui, avoir conscience, oui, ne pas mettre sa confiance totale dans l'autre, mais en soi. Il se peut que je me trompe, mais à chaque naissance je vais plus loin dans ma capacité de devenir une bonne maman. Passez du temps à la maison avec vos petits, le temps nécessaire est du temps gagné au bout de vos jours. Avec des bénéfices marginaux insoupçonnés, non fluctuants, mais *fructifiants*.

Il y a tellement de force (pouvoir), de beauté et de sagesse dans nos utérus, il n'en tient qu'à nous de se faire ambassadrice pour l'équilibre d'un monde meilleur. Se reconnaître comme femme, déesse, reine!

Merci Maude, Michèle, Lysane de m'avoir donné l'opportunité de participer à ce numéro spécial. Merci de tenir le phare allumé pour les mamans du Québec.

Bien à vous, toutes, qui avez travaillé dans l'ombre et sans qui le mouvement se serait perdu en route.

Lecture coup de cœur du CA

Dormir avec son bébé : un guide sur le sommeil partagé, **par James J. McKenna**

James J. McKenna est une sommité internationale en ce qui concerne le sommeil partagé. Détenteur d'un doctorat en anthropologie biologique, il étudie les comportements du sommeil chez la mère et le bébé depuis plus de 30 ans. Publié en 2008 en anglais, *Dormir avec son bébé* est maintenant disponible en français. Ce livre fait la lumière sur les mythes entourant cette question controversée en donnant de l'information scientifique et en expliquant les pratiques sécuritaires du sommeil partagé. Déculpabilisant pour les parents, l'ouvrage démontre que les arguments à l'encontre du cododo sont immoraux et inappropriés.



LA CONSCIENCE DU SACRÉ

Carmen Lapchuk

Sage-femme

En 1964, enceinte de mon premier enfant, je découvre les coutumes et les normes hospitalières de la naissance. Je mets au monde mon enfant en étant endormie et bien sûr avec une épisiotomie. C'est un choc ! Je sens un grand mensonge collectif organisé autour de cet événement. Je me guéris en allaitant mon bébé. Mon bébé était le seul bébé allaité de toute la pouponnière.

Quinze ans plus tard, en 1979, des auteurs tels Frédéric Leboyer, Michel Odent, Ina May et la re-connaissance d'une sage-femme pionnière en Abitibi, Aurore Bégin, m'inspirent et répondent à mes questions posées depuis tant d'années. J'ai alors la conviction que je peux vivre une nouvelle

grossesse autrement. Je suis enthousiasmée et je découvre deux magnifiques sages-femmes qui acceptent d'être présentes. Cette fois-ci, je vais vivre une naissance éveillée, accueillir mon nouveau-né et partager l'idée d'Ina May que la naissance est un moment sacré qui appartient en premier lieu à la famille. Cette expérience a autant bouleversé ma vie que notre vie familiale.

J'ai partagé mon vécu avec d'autres femmes qui m'ont demandé à leur tour de les accompagner. Depuis ce temps, en formation continue avec une équipe formidable de sages-femmes praticiennes, puis de sages-femmes reconnues par leur communauté, je pèlerine d'une naissance à

l'autre, accueillant chaque invitation comme un moment unique à célébrer avec les familles.

Aujourd'hui, je suis grand-mère. Je remercie l'Esprit Sage-Femme de m'avoir guidée à travers toutes ces naissances et d'avoir accueilli mes dix petits-enfants.

Depuis que le monde est monde, la naissance est un rite de passage qui révèle à la femme sa force intérieure. Que l'Esprit Sage-Femme qui habite en chaque femme la guide dans ses choix de mettre au monde ses enfants avec qui elle le désire et où elle le veut.

Des nouvelles des Laurentides

DU NOUVEAU POUR PARENTISSAGE

Mélanie Dandurand

Représentante régionale, Laurentides | Membre de ParentisSage, le comité de parents de la MdN du Boisé

À Blainville, les familles usagères de la Maison de naissance du Boisé ont eu droit à différents événements durant l'année qui vient de s'écouler, dont un Rassemblons-Lait pour souligner la Journée internationale des sages-femmes le 5 mai, la traditionnelle fête de Noël en décembre passé, où le Père Noël a remis à tous les enfants présents un petit cadeau, et un concours de photo pour l'Halloween. Malheureusement, notre piscine bien-aimée a rendu l'âme l'hiver dernier... Mais restez à l'affût, car l'équipe va lancer une campagne de financement très bientôt pour l'achat d'une nouvelle piscine et du matériel nécessaire à son installation.

Finalement, comme chaque année, nous avons combiné la tenue de notre assemblée générale annuelle avec un pique-nique dans la cour arrière de notre belle maison de naissance. Une nouvelle équipe a vu le jour lors de cette assemblée générale et l'année à venir s'annonce fort bien remplie ! Pour ma part, j'ai cédé ma place à Valérie Gélinas, nouvelle présidente de ParentisSage et l'avenir semble prometteur ! Il a été convenu avec l'équipe sage-femme de resserrer les liens entre elles et ParentisSage. Allez suivre notre page facebook pour ne rien manquer de ce que cette nouvelle équipe du tonnerre nous prépare !

Valérie Gélinas | info@parentissage.com



UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ

Vicky Martineau

Représentante régionale, St-Romuald | Maman de deux garçons nés à Mimosa | Fondatrice du groupe Facebook Mon bébé est né à Mimosa
Cofondatrice du regroupement de parents Mimosa



Il y a plus d'un an, j'avais un rêve : celui de prolonger un lien avec la maison de naissance (MdN), de faire reconnaître les services de sages-femmes et de rassembler les parents qui se sentaient comme moi, tristes que leur dernier rendez-vous post-natal soit arrivé (beaucoup trop vite) !

Ça ne pouvait pas se terminer du jour

au lendemain... J'ai donc créé le groupe Facebook « Mon bébé est né à Mimosa » et rassembler de nombreux parents prêts à m'aider afin de réaliser ce rêve. Je voulais tout simplement que les choses changent et m'impliquer auprès de la MdN afin de faire revivre le sentiment d'appartenance à une communauté et de faire valoir le choix éclairé quant au type d'accouchement souhaité.

J'ai fait d'agréables rencontres sur ce groupe et tout de suite, l'intérêt de plusieurs parents est venu. Annick Frégeau s'est rapidement impliquée avec moi et, nous faisons tout en notre pouvoir pour faire le lien entre les parents et la MdN. Nous avons créé notre première activité « officielle » en août 2014. Depuis, Annick et moi avons travaillé fort avec la collaboration de Sandra Demontigny (responsable de la maison de naissance) afin qu'un regroupement de parents puisse y revoir le jour. Plusieurs circonstances ont joué en notre faveur et le voici maintenant : un regroupement de parents nous permettant de perpétuer un rêve et de conserver un lien unique avec la MdN. Tout cela est aussi possible grâce à la participation active des parents.

Ce regroupement est un lieu d'échange et de rassemblement où chacun y trouve son compte. Il est officiellement reconnu par la MdN et approuvé par le CSSS. Depuis ce temps, de belles collaborations naissent au cours d'activités de visibilité pour la MdN. Nous avons même un espace pour nous afficher dans la salle principale de la MdN. Ce regroupement nous aura permis, dans la dernière année, de perpétuer le sentiment d'appartenance de chacun à la maison de naissance, de nous rassembler afin de tisser des liens entre les familles et sages-femmes, d'instaurer un aspect communautaire autour de la maison de naissance, etc. Les parents ont enfin l'opportunité de participer à la vie active de la maison de naissance puisque les portes de cette dernière leur sont davantage ouvertes.

Voici donc ce qui s'est passé en 2015 à la maison de naissance Mimosa :

En janvier, avec l'aide de Maude Pichereau (une maman ayant eu recours aux services de sage-femme et voulant s'impliquer), un deuxième événement a eu lieu à la maison de la famille Chutes-Chaudière, qui a gracieusement prêté ses locaux. Un *potluck* a été organisé afin de rassembler de nouveau les familles. Plusieurs sages-femmes étaient présentes.

En mars, la maison de naissance fêtait ses 20 ans d'existence. Pour l'occasion, il y a eu le dévoilement d'une magnifique murale photographique. Toute personne visitant la MdN peut admirer cette dernière puisqu'elle y demeure exposée. On y retrouve une photo par année (de 1995 à 2014), représentant un bébé né en novembre (mois de la fondation de la MdN). Ce qui est très intéressant est qu'à côté de la photo du bébé se trouve une photo actuelle de l'enfant/adolescent/jeune adulte qu'il est devenu. Chaque enfant s'y retrouvant avait été invité à venir avec ses parents au 5 à 7 de dévoilement. Les familles présentes étaient nombreuses en plus des membres de l'équipe de Mimosa, de certains membres de la direction et du conseil d'administration du CSSS Alphonse-Desjardins, du maire de la ville de Lévis, de journalistes, etc.

En avril, le CSSS a organisé, dans le cadre du 20^e anniversaire, une journée portes ouvertes à la maison de naissance. Cela a permis d'expliquer à la population en quoi consistent les services de sage-femme en plus de faire



Quelques parents et bébés fiers de porter les vêtements nous représentant lors du Potluck de janvier 2015.

voir aux curieux à quoi ressemble la MdN. Quelques familles s'y sont présentées. Elles ont eu le droit à une courte rencontre d'information donnée par une sage-femme, à une visite guidée faite par des parents bénévoles témoignant de leur(s) histoire(s), à une collation préparée avec amour par d'autres parents bénévoles... La vie communautaire entourant la maison de naissance était à son comble. Quelques familles ayant déjà vécu un ou des accouchements dans les installations ont eu l'opportunité de les revisiter, de montrer à leurs enfants où ils sont nés et de raconter leur vécu à nouveau.

Le 5 mai, à la Journée internationale des sages-femmes, plusieurs parents sont venus porter une fleur afin de constituer un bouquet collectif. Le

Des nouvelles de St-Romuald (suite)

résultat était magnifique. Les parents étaient aussi invités à écrire un petit message sur un post-it. La cuisine de la MdN en était remplie. Ce fut une belle surprise pour les sages-femmes !

En mai, c'était aussi le Salon « Maman et familles » des Galeries Chagnon de Lévis. Un kiosque a été mis en place pour représenter la MdN et le CSSS. Ce dernier était animé par un parent utilisateur et une aide-natale. De plus, nous avons même participé au salon de la famille à St-Jean-Port-Joly, organisé par le comité « Des sages-femmes pour Montmagny-l'Islet » (voir p. 48). Ce dernier a réussi à obtenir des suivis de grossesse et postnatals à Montmagny, avec une SF de Mimosa. Bravo les filles !

Dans le même ordre d'idée, grâce au nouveau point de service de Mimosa, les femmes de St-Georges-de-Beauce et des environs pourront avoir de nouveaux choix quant à leur lieu d'accouchement. Elles pourront accoucher au Centre hospitalier de St-Georges (sous la supervision de leur sage-femme), à la MdN Mimosa ou à leur domicile. C'est une merveilleuse nouvelle que le CSSS Alphonse-Desjardins a annoncée officiellement, il y a de cela quelques mois. Tout ceci sera mis en place d'ici la fin de l'année 2015.

Dernièrement, un cinquième bureau de consultation a été aménagé. Plus d'espace nécessaire est un bon signe quant aux besoins de plus en plus grands rencontrés à la MdN. Plusieurs réaménagements ont été faits, des jeux ont été ajoutés, la bibliothèque a été déménagée...

Présentement, un nouveau projet est en cours : celui de rassembler des récits des femmes ayant accouché avec les sages-femmes de Mimosa dans un recueil afin de les rendre disponibles pour tous les parents. C'est

l'idée d'une maman, Renaude Roy-Drouin, qui vient d'avoir son troisième enfant en mai dernier. Elle conçoit même des chapeaux pour les femmes qui font des AVAC (accouchement vaginal après césarienne) à la MdN (en ayant elle-même vécu deux).

C'est grâce à la précieuse collaboration de parents comme cela que la vie communautaire s'active autour de Mimosa. Beaucoup d'autres projets et activités sont à venir !

Bref, ça bouge beaucoup à Mimosa ! Les parents sont de plus en plus actifs ! Le regroupement en est déjà à sa deuxième édition de ses vêtements « j'aime mes sages-femmes. » Ces vêtements permettent de faire reconnaître les services de sages-femmes en plus de créer un sentiment d'appartenance à la MdN Mimosa. Cache-couches, t-shirts pour enfants, camisoles pour mamans... Il y a aussi eu une édition spéciale de t-shirts pour papas, à la demande de ces derniers, afin qu'eux aussi puissent faire passer leur message d'amour envers leurs sages-femmes ! Aux dernières nouvelles, nos vêtements se sont même rendus jusqu'à Gatineau ! Avec la collaboration de deux parents, Stéphane Noël et Marie-Pier Lessard, nous avons aussi des autocollants pour la voiture représentant notre logo. On fait passer le message dans la province !

Un énorme merci à tous les parents qui se sont impliqués depuis le début. Nous ne pouvons pas tous vous nommer personnellement, mais votre présence et votre implication ont toujours fait la différence !

Pour tout renseignement, vous pouvez nous contacter à l'adresse jaimemessagesfemmes@hotmail.com

Vicky Martineau | (418) 603-1671 | vickymartineau@hotmail.com

Des nouvelles de Jeanne-Mance (Montréal)

L'OUVERTURE D'UNE NOUVELLE MAISON DE NAISSANCE MONTRÉLAISE EN AVRIL 2016

Magali Letarte

Représentante régionale, Jeanne-Mance | Membre du Comité de parents du service de sages-femmes du CSSS Jeanne-Mance

Il y a longtemps que nous ne vous avons pas donné de nouvelles. Ne disons-nous pas : pas de nouvelle, bonne nouvelle ? Nous avons participé à l'élaboration des plans de notre maison de naissance ! Bien que le service de sages-femmes du CSSS Jeanne-Mance offre des suivis depuis l'automne 2008, l'aménagement de la maison de naissance tardait. Le comité de parents a participé activement à plusieurs étapes de développement du projet et c'est avec beaucoup de fierté que nous vous partageons les mots qui suivent, parus dans un article du journal *24 heures* le 21 juillet 2015 sous la plume de la journaliste Camille Gaïor : « Le bâtiment comptera quatre chambres de naissance, sept bureaux de consultation et sera situé sur la rue Ontario, proche de l'avenue Papineau, dans le quartier Centre-Sud. "L'espace sera aménagé de façon à ce que les femmes et les familles développent un sentiment d'appartenance envers la maison de naissance

et s'y reconnaissent, a indiqué Annie Charbonneau, du CIUSSS du Centre-Est-de-l'Île-de-Montréal. Sa fonction est également de renforcer la vision sociale et communautaire de la naissance." [...] Le projet est estimé à près de 750 000 \$, sans compter l'achat d'équipement médical. "Les ententes de collaboration permettent d'anticiper à 400 le nombre annuel de suivis de maternité complets", a ajouté M^{me} Charbonneau. »

Le comité continue de suivre toutes les étapes du développement en collaboration avec l'équipe du service de sages-femmes. C'est une année très excitante pour nous alors que nous voyons des années d'implication porter ses fruits ! Hélène Saint-Jacques est la déléguée sur le dossier de la maison de naissance. Vous pouvez la joindre à l'adresse courriel suivante : parents.sagefemmes.jm@gmail.com.

Magali Letarte | (514) 525-3629 | parents.sagefemmes.jm@gmail.com

L'EMPOWEREMENT EN PÉRIODE PÉRINATALE : TREMPLIN POUR GUÉRIR SES BLESSURES?

Claudine Jouny

Féministe | Membre du Groupe MAMAN

Conseillère, CA du Regroupement Naissance-Renaissance

Enseignante en soins infirmiers en périnatalité, Cégep du Vieux Montréal

En 1997, j'ai accouché à mon domicile, accompagnée de mon amie et accompagnante à la naissance et d'une sage-femme. À cette époque, l'accouchement à domicile n'était pas légiféré. Des maisons de naissance existaient, mais sous forme de projets pilotes et pas dans la région de Trois-Rivières où je résidais. C'est en 1999 que la profession sage-femme fut officialisée au Québec. Cette naissance fut le début d'une grande transformation.

Mon témoignage aujourd'hui est un cri du cœur, un hymne à mon pouvoir de femme qui, aujourd'hui, m'a permis de traverser une autre tempête : un état de stress post traumatique¹.

Celui-ci m'a été diagnostiqué en décembre 2014, tsunami psychique résultant d'attouchements sexuels dans ma petite enfance, de ma mère, de prêtres, amis de la famille, de mon professeur au primaire, d'un viol conjugal lors de ma première expérience sexuelle et de violences sexuelles et conjugales durant 15 ans. Je commence à reprendre ma vie en main, ma vie de femme, ma vie de mère.

Je ne vous partagerai pas le témoignage de mon accouchement, mais plutôt le récit de l'origine de mes blessures, du processus thérapeutique psychique que je viens de vivre et du chemin parcouru. En guise de conclusion, je souhaite ouvrir le dialogue avec vous afin d'initier un changement social, une reconnaissance de ces violences et des besoins que ces personnes ont d'être reconnues, entendues, accueillies... pour guérir. J'invite, individuellement et collectivement, à dénoncer la violence quelle qu'elle soit, la culture du viol, la culture du silence, dans tous les rapports d'humain à humain.

Je suis de celles qui, en novembre 2014, ont dénoncé sur les réseaux sociaux (Twitter) les agressions que j'ai vécues (mot-clic : AgressionsNon-Dénoncées)². C'était un geste impulsif, irréfléchi, inconscient (?), puisque je n'avais pas de souvenirs francs, juste des doutes, impressions, intuitions... de ce que j'avais vécu.

Née de l'échec de la méthode Ogino (contraception par abstinence sexuelle périodique), non dé-

sirée, mais aimée (selon les dires de mes parents), troisième fille d'une famille de quatre filles (mes parents auraient souhaité un fils) et un mois après le décès du père de ma mère, dans une période *monochromique* familiale (mes photos de bébé sont en noir et blanc, signe de deuil), j'ai grandi dans un milieu ouvrier, catholique pratiquant et isolé de la campagne française, loin de tout.

Ma mère ayant sombré dans une dépression postnatale, épuisée d'avoir eu trois grossesses en moins de trois ans et en deuil de son père trop hâtivement parti suite à une maladie dégénérative foudroyante, soit la sclérose latérale amyotrophique ou maladie de Lou Gehrig, j'avais très peu de souvenir de ce lointain passé. Mais en revanche, je me souviens... d'avoir dénoncé auprès de mes parents les gestes déplacés et inappropriés que me faisaient vivre deux prêtres amis de la famille. Je ne me suis pas sentie entendue et comprise. *J'avais trop d'imagination, cela n'était pas possible. Je me faisais des idées.*

J'ai enfoui dans ma psyché ces souvenirs, par survie, par protection.

À l'adolescence, j'ai vécu des rencontres amoureuses, somme toute décevantes, empreintes de patriarcat dans une société française post soixante-huitarde. Puis vint le grand amour. Il était de deux ans mon aîné, j'avais très peur de l'intimité et de la sexualité, mais l'éveil au désir sexuel était bien présent et y étaient mêlés dégoût et confusion (oui, mais...); je ne comprenais pas réellement ce que je vivais, mes souvenirs d'agressions étaient occultés.

Puis, mon amoureux, un soir de mai 1986, me viola. Avant l'agression, j'ai protesté, répondu que je ne me sentais pas prête, le repoussait physiquement. Rien n'y fit, et je compris que résister n'était certainement pas la meilleure alternative pour échapper à mon sort. J'ai figé et dissocié : je n'étais plus dans ce corps, mais détachée de lui. J'observais la scène sans comprendre et sans ressentir la douleur physique, anesthésiée. J'ai eu très peur d'être blessée, j'ai aussi pensé que j'allais mourir... de honte, de culpabilité ou que réellement lorsqu'il aurait eu terminé sa petite affaire, je mourrais de chagrin. Je l'aimais, d'un amour

biaisé, d'un amour connu : ma mère m'ayant aimé de cet amour, sans tendresse, sans caresse (j'en étais avide), d'un amour faux, d'un amour qui fait mal, d'un amour qui détruit, d'un amour qui prend sans redonner. D'un amour à sens unique. J'étais une proie facile...

J'ai poursuivi ma relation avec cet homme pendant 15 ans, sous son emprise, isolée, détruite par en dedans.

Et la maternité arriva et me transforma. Je repris le pouvoir sur mon corps sur ma vie. J'ai fait la rencontre de personnes extraordinaires qui m'ont guidée vers la naissance physiologique.

Ma démarche, au début, m'amena à lire des livres traitant de maternité avec une approche plus humaine : *Une naissance heureuse* et *Accoucher autrement*, notamment. Puis je découvris qu'une amie était accompagnante à la naissance. Elle a accepté de nous accompagner et, au cours des rencontres, elle m'a fait prendre conscience de mon désir d'accoucher à mon domicile. Je travaillais alors au Centre hospitalier régional de Trois-Rivières (CHRT). Je choisis donc, après 33 semaines de suivi médical avec une gynécologue obstétricienne que je connaissais, de bifurquer vers un suivi sage-femme. À l'accouchement, je découvris une force intérieure, une confiance en moi, dans ma capacité de donner naissance à mon enfant et d'en prendre soin. Depuis, cette confiance en moi ne m'a pas lâchée. Aujourd'hui, je suis persuadée que cette expérience positive de naissance représente un ciment, une confiance en moi, en la vie, qui m'a permis de traverser plusieurs défis et notamment le stress post traumatique.

Au moment de ma séparation, j'ai dénoncé et dit à mon agresseur toutes les violences que j'avais subies. Il m'a écouté, calmement, et il a pleuré...

J'avais commencé un processus thérapeutique à ce moment-là. Mais les violences subies dans ma petite enfance sont restées occultées. Probablement parce que je n'étais pas prête psychologiquement à y faire face...



Sculpture réalisée en glaise, en juin 1998, six mois après la naissance de mon enfant. Le périnée, la vulve avec ses grandes lèvres et petites lèvres ainsi que le clitoris, tel un diamant, ornés, magnifiés. La naissance vécue sereinement m'a permis de retrouver force et confiance en moi, dans ma maternité.

Un élément de ma sculpture est disparu (je l'ai cherché en vain!) : il s'agissait d'un socle, phallique, révélant le viol, refoulé. Ce socle était la partie cachée de la sculpture.

Trois années sont passées et j'ai fait la rencontre d'un homme, mon conjoint d'aujourd'hui. Je m'étais reconstruite, j'avais changé de travail, j'avais un cercle d'amies dans le milieu communautaire en périnatalité, et enfin je m'aimais, je me sentais aimée et respectée. La crainte de revivre la même relation emprunte de violence m'a taraulée. J'étais méfiante au début, mais petit à petit, j'ai repris confiance en moi puis en lui. Nous formons un couple depuis plus de 8 ans.

C'est avec lui que j'ai vécu mon état de stress post traumatique. C'est dans la sexualité qu'il a débuté son expression. Puis dans mes relations personnelles, professionnelles et enfin sociales.

Après avoir dénoncé sur Twitter, j'ai commencé à avoir des flash-back, rêves éveillés que j'allais être violée... par mon conjoint... que j'allais mourir, expression de ma souffrance, des nombreuses

violences que j'avais subies enfant, adolescente et adulte. Je ne parvenais plus à avoir une image claire et bienveillante de la vie et des gens qui m'entouraient.

Ayant de bonnes personnes autour de moi, collègues de travail, amies de plusieurs années, elles m'ont fait du reflet, du recadrage et j'ai fini par aller chercher de l'aide. Les CALACS (Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel et la violence faite aux femmes) ont été ma première ressource. Après mon dernier cours (j'enseigne aujourd'hui au niveau collégial), je me suis écroulée en larmes dans mon bureau et j'ai cherché sur Internet leur numéro de téléphone. Un organisme communautaire intervenant auprès des femmes vivant ou ayant vécu des agressions sexuelles et/ou de la violence conjugale m'a été référé. Puis, grâce au service d'aide aux employés, j'ai eu des séances gratuites en psychothérapie avec une sexologue, qui m'a diagnostiqué un état de stress post traumatique et j'ai poursuivi, par choix, une thérapie EMDR³ (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). C'est avec cette thérapie que mes souvenirs ont remonté. J'ai pu me reconnecter à mes souvenirs enfouis, mes émotions bloquées lors des violences subies dans ma petite enfance.

Je poursuis encore des rencontres avec un groupe de soutien de femmes ayant vécu des agressions sexuelles (viol, inceste, attouchement sexuel etc.) et c'est grâce à ce groupe que je brise le silence, que je me reconstruis. Nous nous comprenons, nous sommes toutes à l'étape de la conscientisation de nos vécus. Nous ne nous jugeons pas, nous sommes empathiques, nous partageons nos blessures. Nous nous sentons comprises, entendues, écoutées et partageons nos démarches, les actions que nous posons afin d'accepter nos vécus et de *vivre avec, pour en faire quelque chose...* de bien dans nos vies.

Mon propos est de transmettre l'espoir, retrouver une sérénité, une paix avec moi-même, facilitées par mon expérience de reprise de pouvoir que j'ai réalisé dans ma maternité. J'ai toujours gardé l'espoir de passer à travers les épreuves de la vie, j'ai toujours cru en moi et en l'humain. J'ai

encore beaucoup de chemin à faire, mais je suis confiante en l'avenir.

Je souhaite aussi initier un appel à tous, femmes, hommes, afin que nos lèvres se délient, afin que nos oreilles écoutent, que nos cœurs s'ouvrent, que nous, les humains, nous démontrions empathie et compassion afin que toute personne souffrante se sente écoutée, entendue, et comprise.

Car pourquoi briser le silence si personne ne nous écoute???

Comme l'énonce Pattie O'Green dans son recueil Slam, *Mettre la hache*, aux éditions du Remue-ménage⁴, et dans son blog⁵, le contrecoup du mot-clic agressionsNonDénoncées au Québec fut l'émergence de demandes d'aide dans les CALACS, de logorrhées dans les médias, de di-seurs d'opinion, de lettres d'opinion et de leurs commentaires haineux, violents envers celles et ceux qui ont participé à cette vague, révélant une culture du viol et de violence, révélant une grande incompréhension et un ostracisme encore plus grand de celles et ceux qui ont courageusement dénoncé. Je vous invite donc à un dialogue, à des échanges autour de vous avec vos amiEs, vos collègues, vos enfants, petits et grands, à échanger sur le respect, la communication non violente, l'empathie, la compassion et aussi sur ces réalités contemporaines qui sont la culture du viol et la culture de la violence...

Je ME remercie d'avoir osé, d'avoir écouté mon cœur, mon âme. Cette naissance heureuse m'a transformée au plus profond de moi. Elle m'a aidée à traverser l'épreuve que je viens de vivre, m'a aidée à ME pardonner, à accueillir la vie ...

Pour communiquer avec moi : artclophil@hotmail.com

Références

- <http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/la-maladie-mentale.html?t=2&i=7>
- <http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2014/11/05/004-agressions-non-denoncees-campagne-federation-femmes-quebec-twitter.shtml>
- <https://emdr canada.org/fr/emdr-definie/>
- <http://www.editions-rm.ca/livre.php?id=1666>
- <https://patty0green.wordpress.com/2015/03/17/achete-toi-un-ogreen/>

MARYLÈNE DUSSAULT
Doula & Yoga
 Accompagnement à la naissance
 Cours prénataux à domicile
 Yoga prénatal & postnatal
 Gestion de la douleur

marylenedussault.com
doula@marylenedussault.com
 514 578-5442

Sylvie Ménard n.d.
 naturothérapie / réflexologie / herboristerie

Tél.: 450 436-3393
 137, rue De Martigny Ouest, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 2G2
www.naturopathiesm.com
Règle d'assurance disponible

QUAND SON ACCOUCHEMENT SE DÉROULE AUTREMENT : DES RESSOURCES POUR GUÉRIR

Roxanne Lorrain

Vice-présidente, CA du Groupe MAMAN

Quelquefois, il arrive, bien que la confiance en ce phénomène naturel soit présente, que l'accouchement dont on avait rêvé ne se passe pas du tout comme il avait été imaginé. Il peut aussi arriver que la femme et le couple aient été autonomes jusqu'au dernier moment, dans tout le processus de la grossesse et même de l'accouchement, jusqu'à ce que celui-ci devienne une urgence médicale. Soudain, les décisions et les choix autonomes deviennent un défi de taille devant le corps médical qui semble détenir une plus grande vérité sur ce qui se passe dans le corps de la femme. Et dans l'urgence, tout cela peut se dérouler en quelques minutes.

Lorsque, malgré les tentatives, l'accouchement se termine « mal » aux yeux de la nouvelle maman et du couple, les sentiments sont confus. Pour certaines, le changement de plan est dérangeant et vécu comme un échec. Pour d'autres encore, il s'agit d'un réel deuil à vivre, d'une grande blessure à guérir. On se sent souvent seule devant la tournure de cet événement, qui bien certainement nous a permis de devenir mère, d'une autre manière, mais qui nous laisse un immense vide et une blessure incomprise. Se relever s'avère être difficile, principalement lorsque cet événement, une naissance, qui aux yeux de tous et toutes, de la société, de notre entourage, de nos ami-es, ne

devrait pas nous amener de peine puisque nous avons maintenant un bébé « en santé » à chérir. Certes, ce bébé est présent, mais cette présence ne réduit en rien la peine et les difficultés engendrées par un accouchement difficile ou traumatique.

Guérir cet « échec », cet accouchement manqué, ce moment si important qui nous a été volé peut être difficile et demander du temps. Les ressources sont rares et le soutien n'est pas toujours aussi présent qu'on en aurait besoin. Pourtant, seul le temps ne permet pas nécessairement de nourrir notre cœur et il est normal et légitime d'avoir le sentiment que de l'aide serait importante.

Pour celles qui en auraient besoin, voici quelques ressources qui pourraient soutenir une guérison d'un accouchement difficile :

- Rituel de guérison pour une femme en deuil de son accouchement : <http://www.karinelasagefemme.com/gueacuterir-une-naissance.html>
- Groupe de soutien pour les femmes ayant vécu un accouchement difficile à Alternative-Naissance – Prochain groupe du 21 jan-

vier au 14 avril 2016 – Inscription à Alternative : <http://alternative-naissance.ca/fr/index.php>.

- Le livre *Traumatic Childbirth* des auteurs Cheryl Tatano Beck, Jeanne Watson Driscoll et Sue Watson.
- Le livre *Cut, stapled and mended : when one woman reclaimed her body and gave birth on her own terms after cesarean* de Roanna Rosewood.
- Les soirées d'échange et de soutien par rapport à l'expérience de la césarienne de AVAC-info.
- Dans les situations du vécu d'un traumatisme, un suivi EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) avec un-e intervenant-e peut s'avérer un accompagnement important dans la réduction des symptômes. Des travailleurs sociaux, des psychologues ou des art-thérapeutes peuvent être formés en EMDR. En contactant leur ordre professionnel vous pouvez trouver un-e intervenant-e près de chez-vous.
- Aussi, le livre *L'écureuil qui voulait redevenir vivant. Conte initiatique sur l'état de stress post-traumatique* des auteurs André Benoît et Lucie Pétrin.

Des nouvelles de Drummondville

VERS UNE PLUS GRANDE ACCESSIBILITÉ DES SERVICES DE SAGE-FEMMES À DRUMMONDVILLE

Kate Petitclerc

Représentante régionale, Drummondville



Au printemps dernier, les familles de Drummondville ont appris une nouvelle formidable : le projet de création d'un point de service de sage-femme allait enfin se concrétiser, en plus de la mise au point d'une entente avec le CSSS de Drummondville permettant aux femmes qui le souhaitent de donner naissance à l'Hôpital Sainte-Croix en étant assistées d'une sage-femme. Le Comité pour un service sage-femme à Drummondville avait alors obtenu comme information que le point de service serait opérationnel et que l'entente serait officielle avant les vacances estivales. Une journée portes ouvertes allait également être organisée afin de dévoiler les locaux du nou-

veau point de service aménagé à même le CLSC. Toutefois, au moment de la rédaction de cet article en juillet, aucune annonce de date officielle n'avait encore été faite. La création du CIUSSS serait la cause du rallongement des délais. Pour ce qui est de l'entente avec le CSSS, elle serait effective, mais des détails cliniques seraient à peaufiner avant de pouvoir commencer officiellement. Finalement, rappelons que les femmes de Drummondville avaient déjà la possibilité de donner naissance à la Maison de naissance de la Rivière à Nicolet ou bien à leur domicile. S'ajouteront donc à ces choix la possibilité d'effectuer les rencontres prénatales et postnatales à Drummondville ainsi que de donner naissance au centre hospitalier avec les sages-femmes de Nicolet.

Kate Petitclerc | (819) 342-4718 | kate_doula@outlook.com

À QUI APPARTIENT LE PLACENTA ?

Laurie Vallée-Dallaire

Doula | Aide-natale | Éducatrice en psychologie pré et périnatale

Du point de vue biologique, le placenta appartient au bébé, car il contient son code génétique et se forme suite à une séparation de l'ovule fécondé. On peut aussi dire qu'il appartient à la mère, car c'est elle qui le porte et qui l'accouche. Mais une chose est certaine, il n'appartient pas à l'hôpital. Pourtant, certaines législations et restrictions s'acharnent à vouloir nous faire croire le contraire.

Le placenta est l'organe qui relie le bébé à la mère durant la grossesse. Ses fonctions sont multiples, pour assurer la survie et la bonne croissance du bébé jusqu'à sa naissance. Après la naissance, il est en général jeté avec les déchets biomédicaux. La plupart des parents n'en font pas un

de fer, d'aider à la production de lait et de garder un bon moral. Notez que ces bénéfices ont été établis sur une base anecdotique, basés sur les commentaires et expériences de femmes l'ayant consommé. Aucune étude sérieuse à ce jour n'a tenté d'évaluer les bénéfices nutritionnels de la consommation de cet organe. L'une des raisons est que la consommation de placenta ne profite qu'à la mère, et non aux compagnies pharmaceutiques.

Le problème, c'est que la loi sur les déchets biomédicaux interdit aux hôpitaux et centres de naissance de remettre le placenta aux parents. Certains médecins et sages-femmes sont plus flexibles que d'autres, et en général en maison

de naissance et à domicile il est facile de le récupérer (sauf si il y a une raison médicale ou une raison de le faire examiner en pathologie). Mais règle générale, il n'est pas permis de garder l'organe en question pour soi. La raison principale donnée est que comme le placenta est considéré comme un déchet biomédical, celui-ci doit être incinéré sous prétexte du risque de contaminer la population et l'environnement. Mais si on y pense un peu, il y a beaucoup de choses larguées dans la nature (pesticides, résidus de médicaments, produits chimiques, etc) qui sont plus dangereux que les placentas du moins de 1% de la population qui souhaiterait le ramener à la maison. Et ceux-ci vont en

général l'entreposer au congélateur, le consommer ou le planter dans leur propre jardin, et non le larguer dans les cours d'eau ou chez le voisin.

Maintenant, qu'on soit de celles qui sont dégoutées par cet organe ou de celles qui désirent le manger cru, la décision devrait entièrement appartenir à la mère. Empêcher une femme de faire ce qu'elle veut d'un organe qui sort de son propre corps, c'est une entrave à la liberté.

Tout comme la recherche de l'autonomie et de services en matière d'accouchement naturel, l'option de ramener le placenta devrait être accessible pour toutes les femmes. Ailleurs, dans

d'autres provinces du Canada, aux États-Unis et dans de nombreux autres pays, il est entièrement possible et facile de récupérer son placenta, même lors d'une naissance en milieu hospitalier, sans chichis et sans devoir faire des démarches administratives à n'en plus finir. Trois états américains ont d'ailleurs passé une loi permettant officiellement aux femmes de sortir leur placenta de l'hôpital, soit Hawaii (2006)¹, l'Oregon (2013)² et le Texas (2015)³. Sous cette loi, qui reconnaît que le placenta appartient à la mère, les hôpitaux font simplement signer une décharge à la mère et celle-ci peut quitter avec son placenta s'il n'y a pas de pathologie ou de maladie dangereuse présente. À quand une telle loi au Québec ?

Il n'est pas question ici d'essayer de convaincre tout le monde de consommer son placenta, mais bien de défendre ce qui devrait être un droit acquis de garder ce qui nous appartient déjà. Faudra-t-il monter aux barricades pour faire valoir ce droit ? J'espère que non, mais on peut bien rêver...

Laurie Vallée-Dallaire est blogueuse en périnatalité (babillagesaveclaurie.blogspot.com), propriétaire de Viva Placenta (service d'encapsulation de placenta, www.vivaplacenta.com) et offre des ateliers sur la naissance dans les écoles primaires et secondaires (www.ateliernaissance.com).

1. <http://womensenews.org/story/parenting/060728/hawaiian-law-now-permits-parents-keep-placentas>

2. <http://articles.latimes.com/2013/dec/31/nation/la-na-oregon-placenta-20140101>

3. <http://www.npr.org/sections/health-shots/2015/06/28/414836758/texas-defends-a-womans-right-to-take-her-placenta-home>



cas, mais de plus en plus de femmes réclament leur placenta après la naissance de leur enfant. En fait, le placenta a plusieurs usages dans la période après la naissance. Pour certains, il s'agit de simplement lui rendre hommage en le plantant dans le jardin ou sous un arbre. D'autres en feront une empreinte artistique en souvenir de « L'arbre de vie » de leur enfant. Enfin, de plus en plus de femmes choisissent de le consommer, la plupart du temps sous forme de capsules, pour ses multiples bénéfices nutritionnels. La grande majorité des mammifères, même les herbivores, consomment le placenta après l'accouchement. Ceci permet entre autres de se remettre plus rapidement de l'accouchement, de remonter son taux

Mots d'enfant...

« Moi, quand je serai grande, je vais être la maman de mon frère. »

Elsa (5 ans)

LE CŒUR DE L'ÎLE AURA SA MAISON DE NAISSANCE !

Virginie Paquin et Geneviève Handfield

Co-représentantes régionales, Cœur-de-l'Île

1. Le début du mouvement : Une maison de naissance dans mon quartier, j'y tiens !

L'idée de revendiquer officiellement une maison de naissance dans le quartier Petite-Patrie à Montréal vient de Fabienne Gagné, une sage-femme aguerrie et habitant le quartier. À l'été 2010, Fabienne parle de son projet à deux femmes de confiance pour les convaincre d'embarquer avec elle. C'est ainsi que Virginie Paquin et Lori Kholer embarquent dans l'aventure, toutes deux mères de jeunes enfants et usagères des services sages-femmes. C'est avec aplomb et détermination que ce trio travaillera à l'organisation d'une mobilisation revendicatrice.

À l'origine, la mission du mouvement, baptisé « Une maison de naissance dans mon quartier, j'y tiens », était large et visait l'ensemble du territoire québécois en interpellant le gouvernement du Québec pour qu'il s'engage à ouvrir davantage de maisons de naissance pour répondre à la demande croissante des femmes désirant avoir accès au service sages-femmes. C'est dans cet esprit que les trois femmes travailleront à l'organisation d'un rassemblement festif et familial le 31 octobre 2010 devant le CLSC Petite-Patrie (CSSS Cœur-de-l'Île). Pour mobiliser et informer les gens, une page Facebook nommée « Pour une maison de naissance dans mon quartier » est créée (et existe toujours). Le travail de mobilisation fonctionne et l'événement du 31 octobre est un franc succès, plus de 200 personnes s'y réunissent ! L'événement profite de plus d'une forte couverture médiatique : tel que souhaité, un signal fort était lancé !

Dans les jours qui suivent, Fabienne et Virginie fondent officiellement un comité citoyen pour la mise en place d'une maison de naissance sur le territoire du Cœur-de-l'Île. Depuis sa création, le comité est toujours composé d'environ huit membres actives, en plus d'une vingtaine de membres sympathisants.

Fort du succès de la mobilisation du 31 octobre 2010 et de sa volonté que chaque quartier possède sa maison de naissance, le comité reçoit plusieurs demandes d'autres quartiers de Montréal ou d'autres régions du Québec afin de soutenir différents projets. C'est ainsi que le comité est appelé à organiser une deuxième mobilisation pour soutenir le projet de maison de naissance du CSSS Jeanne-Mance, un autre événement qui sera une réussite. Par la suite, comme le comité citoyen pour la mise en place d'une maison de naissance au Cœur-de-l'Île reçoit beaucoup de demandes d'appuis similaires, ce qui demande énormément d'énergie, les membres du comité décident de concentrer leurs actions sur le développement de leur maison de naissance. Et la tâche ne sera pas de tout repos...

2. Un travail de longue haleine

C'est ainsi que s'amorce un long processus visant, à terme, à ce que soit implantée une maison de naissance sur le territoire du Cœur-de-l'Île. Pour y arriver, le comité a pris différents chemins.

• Le chemin institutionnel : obtenir l'appui du CSSS, de l'ASSS et du MSSS

Pour ce faire, nous avons d'abord utilisé les voies officielles en sollicitant des rencontres avec la direction générale du CSSS du Cœur-de-l'Île. Nous y avons trouvé un accueil très favorable à notre projet et nous avons très rapidement collaboré afin de monter un dossier solide à l'appui de notre projet. C'est ainsi que nous avons conjointement recueillis des données démontrant la pertinence d'une maison de naissance sur le territoire du



Cœur-de-l'Île afin nourrir le CSSS dans l'élaboration d'une présentation visant à convaincre différents acteurs. De plus, nous avons aussi préparé un document expliquant notre projet à l'intention des différents gestionnaires du CSSS (directeurs et administrateurs). De même, au niveau de l'ASSS, nous avons tenté de trouver une personne à qui nous adresser pour parler de notre projet, mais sans succès.

Pour maintenir l'attention des institutions sur notre dossier, nous avons aussi décidé d'utiliser la voie citoyenne. Ainsi, deux ou trois d'entre nous sont allées à plusieurs rencontres du conseil d'administration du CSSS et de l'ASSS afin de poser aux administrateurs des questions sur l'état d'avancement de notre projet lors de la période de questions réservées aux citoyens. Cette méthode nous a notamment permis de connaître les différentes personnes affectées au dossier des maisons de naissance à l'ASSS en plus de montrer notre conviction quant à la réalisation de notre projet.

Malgré la très bonne collaboration des divers acteurs institutionnels, nous avons fait face au défi du roulement de personnel au CSSS et à l'ASSS. En effet, nous avons dû rebâtir quelques ponts et expliquer à nouveau le projet lorsque trois personnes clés dans le dossier ont changé de poste. Avec la création récente des CIUSSS, nous faisons de nouveau face à ce défi et nous devons fort probablement reconstruire les liens, ce qui demande temps et énergie.

• Le chemin politique : obtenir l'appui des élus et candidats

En parallèle à ces démarches, au tout début du comité (2010 à 2012), nous avons aussi tenté de rencontrer les élus provinciaux des deux circonscriptions du territoire afin d'obtenir leur appui. Nous avons eu une très bonne collaboration de Nicolas Girard lorsqu'il était député de Gouin et son appui a sans aucun doute aidé à l'avancement de notre projet à ses débuts.

Par la suite, lors des élections de septembre 2012, nous avons sollicité l'appui des candidats des quatre principaux partis des deux circonscriptions touchant le territoire du Cœur-de-l'Île. Nous avons alors appris qu'il est parfois très difficile de joindre les candidats et que, lorsque nous y arrivons, ceux-ci ne sont pas toujours en mesure de se prononcer sur ce type de dossier.

• Le chemin citoyen : obtenir l'appui des citoyens et du milieu communautaire

Cette voie a été très importante, surtout au tout début du processus, notamment lors de notre campagne de séduction auprès du CSSS. En effet, le succès de l'événement du 31 octobre au CLSC Petite-Patrie, le nombre de membres du groupe Facebook « Pour une maison de naissance dans mon quartier, j'y tiens » et le nombre de signataires à la pétition du même nom a joué en notre faveur en démontrant l'intérêt des citoyens et citoyennes quant à l'augmentation du nombre de maisons de naissance sur le territoire québécois. Par la suite, à la fin 2010 et au début 2011, nous avons décidé de demander l'appui du milieu communautaire en demandant aux organismes de Villeray et Petite-Patrie œuvrant de près ou de loin en périnatalité d'envoyer une lettre à la direction du CSSS demandant une maison de naissance sur le territoire du Cœur-de-l'Île, à l'aide d'une lettre type concoctée par le comité. La réponse du milieu a été très forte et la direction du CSSS nous a confirmé avoir reçu plusieurs lettres à cet effet.

Des nouvelles de Cœur-de-l'Île (suite)

En marge de nos démarches institutionnelles, politiques et citoyennes, nous avons aussi été chercher de l'inspiration et des conseils auprès de Catherine Gerbelli, une sage-femme et une habituée des nouveaux projets de maison de naissance, afin qu'elle nous aiguille sur les choses à faire et à ne pas faire et qu'elles nous partagent ses expériences. Ses précieux conseils et informations nous ont été très utiles tout au long de notre processus.

3. Enfin, une première victoire !

En 2014, quatre ans après la formation du comité citoyen pour la mise en place d'une maison de naissance dans la Petite-Patrie, deux chargées de projets sont embauchées pour faire une étude de faisabilité pour l'implantation d'un maison de naissance sur deux territoires, soit Pointe-de-l'Île et Cœur-de-l'Île. En effet, Catherine Gerbelli (SF) et Stéphanie Fatou Courcil-Legros (organisatrice communautaire au CSSS Pointe-de-l'Île) ont travaillé d'arrache-pied afin de créer des partenariats et recueillir des données. La conclusion de leur rapport recommande que chacun des deux territoires ait sa propre maison de naissance, recommandation que les deux CSSS concernés et l'ASSS appuient. Un comité de coordination intersectoriel est créé sur lequel nous sommes invités à siéger, ainsi que deux représentants des organismes communautaires des quartiers Petite-Patrie et

Villeray. À notre grande stupéfaction, aucun siège n'est réservé pour une sage-femme.

4. Le rêve se concrétise

C'est maintenant, en ce début du mois de septembre 2015, que la grande nouvelle nous parvient enfin ! Le ministère de la Santé a officiellement confirmé au CSSS Cœur-de-l'Île (maintenant fusionné au CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal) les budgets nécessaires à l'ouverture de notre maison de naissance, et ce, pour 2016 ! Victoire !

En regardant le chemin parcouru depuis 2010, nous souhaitons te remercier Fabienne d'avoir initié ce mouvement. Ta fougue contagieuse, ton aplomb et ton authenticité ont inspiré nos actions et soutenu notre persévérance collective. Au nom du comité citoyen pour une maison de naissance au Cœur-de-l'Île, MERCI Fabienne !

Membres actuelles du comité citoyen : Annie Bouchard, Fabienne Gagné*, Geneviève Handfield*, Jeannon Gagné*, Mariane Labrecque, Marianne Vachon*, Marie-Soleil Lemay*, Maude Poulin, Nathalie Decroix*, Roxanne Lorrain, Sara-Michelle Bressée, Sophie Beaudoin-Dion, Virginie Paquin*. (* = membres fondatrices)*

Virginie Paquin | mamaisondenaissance@gmail.com

Des nouvelles de la Montérégie

MOUVEMENT MAISONS DE NAISSANCE MONTÉRÉGIE

Kim Couture

Représentante régionale Montérégie | Porte-parole, Mouvement Maisons de naissance Montérégie



Cette année au Mouvement Maisons de naissance Montérégie, nous avons eu la chance de solidifier nos appuis. Nous avons été accompagnées par une équipe d'étudiantes en travail social dans la relance de notre mobilisation. Grâce à elles, nous avons remis une pétition de 857 noms et un recueil de plus de 80 témoignages au président du Conseil d'administration de l'ancienne ASSS de la Montérégie en mai

dernier. En plus de ce dépôt, nous demandions au président de nous informer des pourparlers avec les différents établissements quant à l'accessibilité au suivi sage-femme.

En septembre 2014, puisque nous étions toujours sans nouvelles et sans réponse satisfaisante, nous avons envoyé une lettre au président, qui se concluait de cette manière :

« Le Mouvement Maisons de Naissance Montérégie vous demande :

1) De nous faire part de l'état d'avancement d'un projet de service de sages-femmes sur le territoire du CSSS Pierre-Boucher ou tout autre territoire de la Montérégie, mais également de nous faire connaître les besoins pour lesquels le MNM peut vous apporter un soutien

2) De nous donner une réponse claire quant à la signature des ententes de transfert avec les centres hospitaliers

3) De nous informer du suivi qui sera donné à la pétition déposée. »



On doit organiser une marche devant les bureaux de l'Agence pour rappeler notre existence !

En novembre 2014, nous n'avions toujours pas reçu de réponse. Pour rappeler notre existence, nous avons organisé une marche devant les bureaux de l'Agence. Malheureusement, cette marche n'a pas été couverte par les médias.

La nouvelle loi 10 a considérablement ralenti nos démarches. Nous attendons donc que les nouvelles structures administratives soient en place pour nous permettre d'agir plus efficacement en nous adressant aux bonnes personnes.

Souhaitons que les nouvelles personnes responsables se révèlent de bonnes alliées ! On vous en redonne des nouvelles !

Kim Couture | (450) 646-0818 | kim.couture@mam.qc.ca

UN NOUVEAU COMITÉ DE PARENTS POUR LE SERVICE DE SAGE-FEMME DU CSSS DU SUD DE LANAUDIÈRE

Emmanuelle Laurin

Représentante régionale, Lanaudière



C'est un an après l'ouverture du service sage-femme de Lanaudière que le Comité Gaïa allait voir le jour. Comme première activité officielle, il était important de souligner cette première année de service. Étaient spécialement présentes : Majorie tenant la petite Rosalie dans ses bras, ainsi que Camille et bébé Logan, porté fièrement. Rosalie est le premier bébé né avec une sage-femme de l'équipe de Terrebonne et Logan, le centième. Le Comité Gaïa a été heureux du taux de participation pour son inauguration.

Le Comité Gaïa a également organisé une deuxième édition de son pique-nique annuel. L'évènement a eu lieu le 27 juin 2015, par une belle journée ensoleillée. Plusieurs familles, amis et sages-femmes étaient rassemblés pour cet heureux évènement. Également, nous avons eu le bonheur d'avoir comme invitée spéciale Cynthia Durand, auteure du livre *Ma mère, c'est la plus forte : une histoire sur la naissance*.

Pour ce qui est du groupe citoyen Accès Maisons de Naissance Lanaudière (AMNL), il demeure toujours actif. Une rencontre est prévue à la fin de l'été pour faire le point sur ce qui a été réalisé jusqu'à présent et discuter de ce qu'il est possible de faire afin que les femmes de Lanaudière Nord ne soient pas oubliées. En effet, rappelons que la phase 1 était la création d'un point de service; la phase 2, la création d'une première maison de naissance dans Lanaudière Sud et finalement, la phase 3 du projet initial était de permettre à l'ensemble des femmes de bénéficier d'un service de sage-femme en implantant une deuxième maison de naissance dans Lanaudière Nord. AMNL espère de tout cœur que cette dernière phase ne soit pas oubliée et continuera à militer afin que les femmes de Lanaudière Nord puissent avoir une voix.

Beaucoup d'attentes pour l'automne 2015

Selon le *Cadre de référence pour le déploiement des services de sages-femmes au Québec*, publié en mars 2015, Lanaudière devrait disposer d'une première maison de naissance d'ici 2019. Ce même document mentionne vouloir agrandir l'équipe de Lanaudière à 13,4 sages-femmes. Rappelons que le service de sages-femmes a ouvert ses portes en 2013 et que, durant la dernière année, deux postes se sont ajoutés à l'équipe de six déjà en place. La population lanaudoise grandissante ainsi que l'augmentation des demandes pour ce service justifient largement la création d'une maison de naissance le plus rapidement possible.

Quelques statistiques

« Au cours de la dernière année, 358 femmes se sont inscrites au service, 134 suivis complets ont été assurés et 158 accouchements ont été réalisés. De plus, 18 cas ont été refusés, faute de ressources disponibles ». Ces statistiques sont tirées de la récente publication du 29 mai 2015 du *Trait d'Union*, que l'on peut retrouver à cette adresse : <http://www.letraitdunion.com/Actualites/2015-05-29/article-4162530/Une-reponse-possible-a-lautomne/1>

Pour rejoindre le Comité Gaïa et suivre les activités, vous pouvez visiter leur page Facebook ou par courriel ComiteGaia@hotmail.com



Véronique Boulé, Sarah Kelly et Gabrielle Chaloux, membres du Comité Gaïa.



Majorie tenant Rosalie et Camille portant fièrement bébé Logan. Rosalie est le premier bébé né avec une sage-femme de l'équipe de Terrebonne et Logan, le centième.



Emmanuelle Laurin (représentante régionale) entourée de sa marmaille.

Vous pouvez rejoindre le groupe citoyen Accès Maisons de Naissance Lanaudière par leur groupe Facebook, en communiquant directement avec Caroline Roch (présidente) paruliner@hotmail.com ou avec Emmanuelle Laurin (RR).

YONIFEST, PREMIÈRE ÉDITION

Noémie Carignan

Accompagnante à la naissance

En 2014, le monde de la périnatalité a été choyé avec le Festival *YoniFest*. Cet événement de trois jours, au début août, a été inspiré par le *SQUATfest*, tenu en Californie l'année d'avant. Quelques sages-femmes et étudiantes sages-femmes y ont assisté et ont rêvé d'avoir un tel festival, ici au Québec. Après un an de dévotion totale et d'effort collectif, le conseil organisationnel du *YoniFest* a vu son « bébé » voir le jour !

Le site où se tenait le festival était des plus enchanteurs, entouré de sa belle rivière d'eau douce et rafraîchissante, jusqu'à la vieille forêt dense, où certaines ont eu la chance de piquer leur tente. Il y avait une belle énergie tangible que nous ressentions tous. Il y avait des bébés tout nus un peu partout, des roulottes et des tentes à travers le stationnement sur l'herbe, une douche avec un système d'arrosoir manuel sous un tipi, un skatepark, un bar et de bons restos, dont un qui était basé sur la contribution volontaire des gens. Il y avait des petits groupes de femmes multi-générationnels, multi-culturels, assis au sol à discuter paisiblement, à partager un repas, à débattre ou à s'inspirer... Peu importe où, qui ou quoi, il y avait toujours cette joie qu'on pouvait lire sur le visage des 400 femmes présentes, et de leurs familles, un peu comme ce que l'on s'imagine des *Woodstock* dans les années 70 ! Il ne va pas sans dire que l'énergie qui y régnait aspirait à un sens de communauté, de solidarité, d'amour, de fratrie et bien sûr, de la soif de faire avancer la pratique sage-femme en discutant des enjeux actuels. Le festival débuta avec un rituel amérindien qui consistait à fumer une pipe et remercier les quatre éléments, soit l'eau, la terre, le feu et le vent.

Avec plus de 31 conférenciers d'un peu partout sur la planète, nous avons goûté à un grand événement d'expériences, de manières de faire et de penser. Nous sommes retournés à la base de la



Michèle Champagne, Roxanne Lorrain, Marylène Dussault et Noémie Carignan.

pratique, là où elle a commencé, par les femmes qui aidaient simplement d'autres femmes à accoucher chez elles et qui sont, avec le temps et l'expérience, devenues sages-femmes de métier. Nous avons expérimenté la spiritualité au sein de la pratique, en faisant certains rituels qui se sont perdus avec le temps. Nous avons osé parler de nos blessures, de nos questionnements, de nos solutions, de notre acharnement, de nos déboires, de nos UTOPIES ! Nous avons uni nos voix et nos mains et nous avons crié, ri, dansé, pleuré et rêvé. Nous avons rêvé que ce festival soit le début d'une prise de conscience globale et contagieuse, un endroit pour que chacun trouve

sa place et qu'ensemble, nous soyons le changement que nous voulons voir pour la pratique sage-femme et le monde entourant la maternité.

Nous avons eu la visite de la merveilleuse Jorane qui nous a ensorcelés avec sa voix, sa harpe et son violoncelle, question de nous faire vibrer encore plus. L'hilarante Émilie Ouellet était aussi parmi nous pour nous remettre les deux pieds sur terre avec une note humoristique. Finalement, le Groupe MAMAN a eu la chance de participer d'une manière bien spéciale. Eh oui ! Nous avons présenté une pièce de théâtre intitulée *La voix des femmes*. La pièce de 45 minutes était jouée par plusieurs membres du CA et de membres actives, toutes très motivées. La pièce mettait en scène des histoires réelles de femmes qui ont donné leurs témoignages au Groupe MAMAN, et ce, depuis le tout début de sa fondation. Nous avons eu une équipe formidable qui a défriché tous les *MAMANzines*, nos livres et nos rapports pour en tirer des extraits pour la pièce. Notre merveilleuse metteuse en scène, Guylaine Jacob, s'est dévouée et démenée pour un résultat final au-dessus de nos attentes. Pour agrémenter le tout, nous avons des chants *a cappella* avec quelques sons de tam-tam. Notre décor a aussi fait

tourner les têtes. Comment résister en voyant une vulve géante en tissus voluptueux, sur un arrière-plan noir ? Elle a décoré la scène pour le reste de la fin de semaine et les femmes se sont amusées à « renaître » en groupe ! Comme le Groupe MAMAN fête ses 20 ans en 2015, *La Voix des femmes* sera de nos célébrations à notre Assemblée générale annuelle le 18 octobre à Montréal.

Nous sommes toutes revenues de ce festival avec beaucoup d'espoir, d'inspiration et de joie de faire partie de ce beau groupe de femmes en périnatalité. Nous avons toutes déjà très hâte à la prochaine édition, promise pour 2016 !

LA CULTURE DE L'ACCOUCHEMENT AU QUÉBEC – UN FREIN AUX CHOIX ÉCLAIRÉS

Marylène Dussault

Administratrice, CA du Groupe MAMAN | Doula | Blogueuse

La culture, qu'elle soit artistique ou autre, est vraiment puissante : elle influence nos choix, notre jugement et même la définition de nos besoins. Parfois, on ne se rend même pas compte que nous avons fait de certaines idées les nôtres de par la culture ambiante. Nous sommes familiers avec le concept de culture artistique et ce terme est généralement accompagné d'une émotion positive, dont la fierté. Nous le sommes moins avec le concept de culture d'accouchement, parce que nous n'en parlons que rarement. Pourtant, la culture de l'accouchement est bien présente au Québec et elle influence nos choix dès le début de la grossesse.

Explorons-la un peu. Quelles images vous viennent en tête si je vous demande de penser à une scène d'accouchement dans un film? Je peux essayer de deviner? Une femme qui arrive en catastrophe à l'hôpital et qui hurle à chaque contraction projetant une émotion claire : JE CAPOTE!!!! À ses côtés, le futur papa, complètement dépassé par la situation, qui dit d'une voix ferme au premier contact visuel avec un membre de l'équipe médicale : « Mais faites quelque chose! Elle souffre! » Quels messages déduisons-nous de ce genre d'images? Que les femmes ont BESOIN d'aide pour accoucher, qu'elles n'en ont ni le pouvoir ni la capacité. Que la douleur de l'accouchement est insupportable. Que nos partenaires ne nous apporteront aucun support, parce qu'ils (elles) capotent aussi! Hollywood a travaillé fort pour nous répéter ces beaux messages. Le plus ancré de tous est certainement celui qui nous fait croire que la parturiente ne sait pas quand pousser : « Madame, vous êtes complète! Écoutez-moi bien, vous devez pousser... Maintenant! »

Les éléments de culture nous dépossédant de notre pouvoir d'accoucher sont puissants. Ils nous enlèvent tout simplement la force de remettre en question les dires de nos médecins/infirmières/mères/matantes/amis/animatrices-de-TiVi par rapport à notre grossesse et notre accouchement. Nous finissons par croire que nous n'avons simplement pas les compétences requises pour accoucher. À première vue, leurs arguments semblent logiques : avant d'avoir des enfants, nous ne connaissons pas ça, nous n'avons pas encore l'expérience de la naissance et donc nous n'avons pas les compétences. Pourtant, en y ré-

fléchissant, ces mots résonnent avec la certitude d'être le plus gros mensonge au monde.

Il est temps de changer nos référents culturels par rapport à l'accouchement!

Sur le plan physiologique, les femmes ont tout pour accoucher. Si le Dr Michel Odent le répète sans relâche, il met désormais en garde contre la perte de la capacité d'accoucher des femmes qui serait modulée par l'augmentation des interventions obstétricales depuis quelques décennies et plus particulièrement par l'utilisation d'ocytocine synthétique. Il croit d'ailleurs que l'augmentation de 2h30 du temps de la première phase de l'accouchement entre 2002 et 2008 est un symptôme de la perte de cette capacité instinctive¹. Il semble donc être urgent de changer la culture dominante de l'accouchement qui promeut l'accouchement médicalisé.

Il y a déjà plusieurs agents favorisant ce changement de culture. Les accompagnantes à la naissance en sont d'excellentes! En offrant des rencontres prénatales où l'information dispensée est nuancée et diversifiée (abordant autant les avantages que les désavantages des différentes options), elles permettent aux femmes et leur famille de faire des choix éclairés. De ceci découle un retour du pouvoir aux familles. Il y a aussi des documentaires qui viennent fragiliser l'image culturelle dominante de l'accouchement en milieu hospitalier, comme *The Business of Being Born*², et d'autres qui proposent de changer notre vision de l'accouchement en nous montrant des scènes inspirantes et positives, comme *L'arbre et le nid* de Valérie Pouyane³. Bien qu'utile, force est de constater que cette distorsion dans le message dominant ne fait pas de grandes vagues, seulement quelques ondes qui, pour l'instant, s'atténuent rapidement. En effet, la tendance est plus à l'augmentation des interventions obstétricales qu'au contraire. Par exemple, entre 2000 et 2009 le taux de césarienne a augmenté de 28 % passant de 18,5 % à 23 %⁴ et l'utilisation d'ocytocine synthétique atteignait 40 % en 2006⁵.

Une étude australienne conclut que si la majorité des femmes opte pour un accouchement médicalisé, c'est qu'elles ne sont pas informées sur l'accouchement physiologique⁶. L'article souligne l'influence des magazines féminins et autres mé-

dias véhiculant des messages sur les avantages d'un accouchement médicalisé. Dans le cadre de cette étude, 180 femmes enceintes âgées en 18 et 35 ans ont été exposées aléatoirement à un article de magazine appuyant l'accouchement physiologique (en utilisant ou non une célébrité) ou un article sur l'alimentation biologique (groupe témoin). L'intention des femmes dans le choix de naissance a été évaluée avant et après l'exposition. Selon les résultats de cette étude, l'exposition à de l'information valide et crédible sur l'accouchement physiologique, indépendamment du fait qu'une vedette appuyait ou non les propos, a réduit significativement les intentions des femmes enceintes à opter pour un accouchement médicalisé. Ces résultats invitent à la réflexion... Ne devrions-nous pas diffuser de l'information objective dans les grands médias de masse et laisser les femmes faire LEUR propre choix?

1. <http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/11627072/Women-risk-losing-ability-to-give-birth-naturally.html>
2. <http://www.thebusinessofbeingborn.com/>
3. <http://www.arbre-et-nid.com/>
4. <http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201011/06/01-4340020-ou-accoucher.php>
5. <http://avac-info.org/trop-de-femmes-syntonisées-pendant-leur-accouchement-une-epidemie-invisible/>
6. Kate Young, Yvette D. Miller. « Keeping it Natural : Does Persuasive Magazine Content Have an Effect on Young Women's Intentions for Birth? » *Women & Health*, 2015; 55 (4) : 447 DOI : 10.1080/03630242.2015.1022690

Mots d'enfant...

Laurent, 18 mois, est en crise devant sa maman Marie-Christine.

- Laurent, calme-toi stp, on finit toujours par se comprendre.
- Pas toujours...

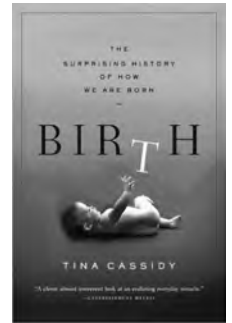
Suggestion de lecture

***Birth : the surprising history of how we are born*, par Tina Cassidy**

Vanessa Antkiw

Représentante régionale, Pointe-Claire

Le livre *Birth : the surprising history of how we are born* par Tina Cassidy, publié en 2006, est une mini encyclopédie sur les coutumes et la culture de la naissance. C'est une véritable exploration des facteurs physiologiques, anthropologiques, politiques et religieux qui ont influencé et qui continuent d'influencer l'accouchement. Les sujets comprennent l'évolution et le corps féminin, les sages-femmes (dans l'histoire jusqu'à aujourd'hui), le lieu d'accouchement (maison, hutte ou hôpital), le rôle des pères, la prolifération des docteurs et les instruments utilisés. Souvent choquant, mais toujours intéressant de voir comment les naissances du passé à nos jours se passent.



LIBRE EXPRESSION

L'ART ET L'ACCOUCHEMENT

Vanessa Antkiw

Représentante régionale, Pointe-Claire

Peu importe où l'on va, au travail, chez des amis, chez le coiffeur, il y a toujours un tableau ou une photo sur le(s) mur(s). Dans la Maison de naissance du Lac Saint-Louis (CSSS de l'Ouest-de-l'Île), on trouve des œuvres d'art en toile, ainsi qu'une couverture matelassée. Au YoniFest, l'été dernier, sur la scène centrale, se trouvait un yoni géant fabriqué en toutes sortes de matériaux : tissus, paillettes, peinture et bijoux. Ces œuvres d'art qui nous entourent, a-t-on pris le temps de vraiment les voir? A-t-on pris une minute de réflexion afin de mieux comprendre ce que les artistes voulaient transmettre comme idée? Quel

en est le sens? Et si des femmes et des hommes ont fait ces œuvres, pourquoi pas nous?! C'est justement l'idée principale du livre *Birthing From Within* de Pam England et Rob Horowitz. Si on est enceinte, qu'on a déjà été enceinte, que l'on a déjà accouché, ou si la maternité est désormais derrière nous, on peut toujours utiliser l'art pour s'exprimer. Sans être une véritable artiste, il est possible de dessiner librement notre esprit, notre pensée, nos peurs, nos rêves sur l'accouchement. Une image vaut plus que mille mots et l'effet psychologique, sentimental et physique de dessiner pendant la maternité, même si du temps

a passé, fait du bien à notre organisme. L'art peut être comme une séance de thérapie, quelque chose de privé, ou bien des souvenirs à donner à nos filles le jour où, à leur tour, elles devront vivre cette étape.

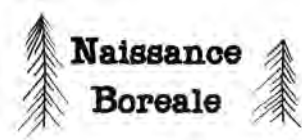
Partout, on est entourées d'art (musique, livres, danse...), mais pour la plupart d'entre nous, nous ne nous rendons pas compte du grand bien que cela peut nous faire! À vos craies, crayons, feutres ou pinceaux, les mamans et papas!

Des nouvelles de Sept-Îles

UN CHAMP DE BATAILLE INCERTAIN

Rachel Daigle

Représentante régionale, Sept-Îles



En février de cette année, Naissance Boréale a vu le jour. C'est le premier groupe citoyen à Sept-Îles pour revendiquer des services de sages-femmes et éventuellement une maison de naissance. Nous nous rencontrons à chaque semaine ou deux pour discuter des façons de faire avancer le projet. Des démarches ont été faites en 2013 par le Collectif de Sept-Îles pour la santé des femmes (maintenant À La Source Sept-Îles), mais depuis, nous ne savons pas où se situent les choses. La collecte d'information se fait difficilement, les retours d'appels ou de courriels sont nombreux, les documents sont difficiles à trouver. Finalement, nous avons décidé de contacter

directement le CISSS de Baie-Comeau pour recevoir de leurs nouvelles. Ce côté administratif stagne et toujours aucune nouvelle de ce côté, mais nous restons positives! La mobilisation citoyenne va un peu mieux, puisque nous avons organisé la présentation du film *L'Arbre et le nid*, deux soirées témoignages, un après-midi de peinture-bedaines et un atelier de couches lavables... toutes les manières sont bonnes pour rejoindre de nouveaux visages et leur transmettre de l'information au sujet des sages-femmes! Les personnes qui se présentent sont peu nombreuses, mais vraiment motivées! Durant l'année qui suit, nous allons nous concentrer sur parler aux personnes-clés pour que le projet aille de l'avant (une fois qu'on saura à qui parler!), et nous allons nous assurer de continuer à mobiliser la communauté. Pas pire quand même pour seulement quelques mois d'efforts!

Rachel Daigle | (418) 927-3263 | soilspinach@gmail.com

Les publications du Groupe MAMAN



Au cœur de la naissance

Témoignages et réflexions sur l'accouchement

*Sous la direction de
Lysane Grégoire et Stéphanie St-Amant*

Des femmes, et quelques hommes, racontent leurs joies et leurs angoisses, leurs appréhensions comme leurs heureuses découvertes liées à l'accouchement. Ces récits empreints d'émotions aident à mieux apprivoiser cette expérience qui en est invariablement une de transformation. Quelques textes de réflexion apportent un nouvel éclairage, souvent à contre-courant de la culture obstétricale dominante. Pour répondre à la demande, réimprimé en 2012. Également disponible en version numérique.



Près du cœur

Témoignages et réflexions sur l'allaitement

*Sous la direction de
Lysane Grégoire et Marie-Anne Poussart*

Allaiter, c'est bâtir une relation fondatrice avec son enfant. Des femmes témoignent de cette expérience intime et unique qui les a réjouies, même si l'allaitement n'est pas nécessairement toujours simple et facile. Quelques questions abordées : Comment intégrer l'allaitement dans un mode de vie contemporain ? Que peut-on apprendre des femmes d'origines culturelles différentes ? Quels sont nos rapports à la sexualité en lien avec l'allaitement ? Comment envisager l'allaitement dans une perspective féministe ?

Disponibles en librairie ou sur Amazon.ca – N'hésitez pas à recommander à votre libraire de les maintenir sur ses rayons.

Pour tout renseignement www.groupemaman.org

Laissez la super femme en vous s'exprimer en portant fièrement le super t-shirt du Groupe MAMAN !



Une illustration d'Annie Boulanger d'une super femme, sûre et fière d'elle-même, naturelle, confiante, le regard porté vers l'avenir et présentant l'imminence de ce moment intense, prodigieux et tout à la fois si normal.

> BLANK <
100% gossé au Québec
Un vêtement BLANK pour le respect des travailleurs et de l'environnement.

25\$ + frais d'expédition
Infos et commande en ligne
www.groupe-maman.org

Bulletin d'adhésion GROUPE MAMAN

Adhésion en ligne et paiement *PayPal* disponible sur www.groupe-maman.org

☐ Oui, je veux adhérer au Groupe MAMAN et ainsi contribuer à la reconnaissance et à la promotion de l'autonomie des femmes en regard de leur maternité. Je recevrai l'Infolettre mensuelle par courriel et le MAMANzine par la poste.

☐ Je suis une nouvelle membre.

☐ Ceci est un renouvellement d'adhésion.

☐ J'aimerais aussi m'impliquer (témoignages, rédaction, site Internet, médias sociaux, événements, projets, financement...).

NOTE : Comme nos activités sont faites bénévolement, on ne peut garantir la publication régulière du MAMANzine.

nom _____

adresse _____

ville _____

code postal _____ Tél. _____

courriel _____

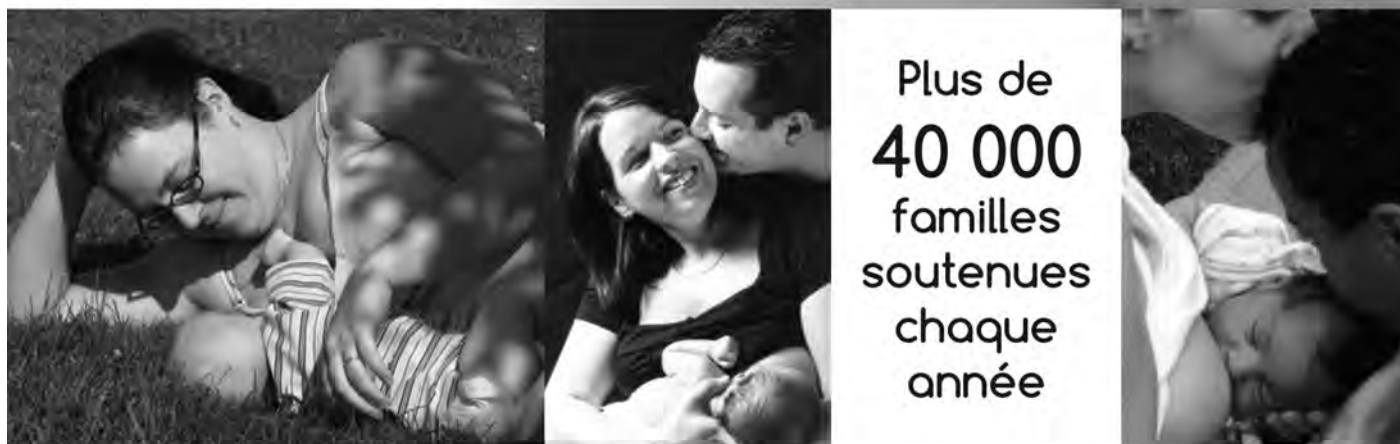
cotisation suggérée: 20\$*

S.V.P. Faire votre chèque à l'ordre du Groupe MAMAN
Faire parvenir au : 7844, des Érables, Montréal, (Québec) H2E 2R9

** Votre appui est très important. Si la cotisation suggérée est un frein à votre adhésion, contribuez selon vos possibilités.*



La source d'un
allaitement réussi



Plus de
40 000
familles
soutenues
chaque
année

Nourri-Source est un mouvement d'entraide
avec 750 marraines d'allaitement bénévoles
impliquées pour vous soutenir.

Nous jumelons les mères avec une marraine
d'allaitement formée afin qu'elles soient
accompagnées dans leur démarche en allaitement.

RÉGIONS DESSERVIES

Montréal, Montérégie, Laurentides, Lanaudière,
Estrie, Laval, Saguenay-Lac-St-Jean, Bécancour

REGROUPEMENT PROVINCIAL JUMEAUX APJTM

www.nourri-source.org
1 866 948-5160 | info@nourri-source.org

Des nouvelles de Pointe-de-l'Île (Montréal)

BREF HISTORIQUE DU PROJET DE MAISON DE NAISSANCE DE POINTE-DE-L'ÎLE

Josée Lapratte

Représentante régionale, Pointe-de-l'Île | Directrice générale, CRP Les Relevailles de Montréal



En 2008, pour donner suite à l'intérêt et à divers besoins exprimés par les membres fréquentant le Centre de ressources périnatales Les Relevailles de Montréal, est né le rêve d'une maison de naissance sur le territoire du CSSS de la Pointe-de-l'Île. Les deux premières années du projet ont été consacrées à la consultation auprès des experts et de la population : rencontres avec différents acteurs de la petite enfance, forum citoyen, établissement de liens avec les sages-femmes (Coalition des sages-femmes du Québec et Ordre des sages-femmes du Québec) ainsi qu'avec le Groupe Maman. Dès 2011, le comité de développement du projet de maison de naissance se rencontre régulièrement, s'organise et dépose officiellement la demande pour la fin de l'année. S'ensuivent des mois d'attente.

En janvier 2013, le comité apprend que la somme d'argent pour financer la chargée de projet a été reçue par l'Agence. L'embauche de deux chargées de projet a permis de préparer et de déposer le rapport final du projet « État de situation » à l'ASSS de Montréal.

À la suite du dépôt, en avril 2014, l'Agence se montre favorable au projet et recommande au ministère de la Santé et des Services sociaux l'implantation d'une maison de naissance sur le territoire.

En novembre, le contexte socio-politique qui amène des changements organisationnels importants (loi 10) apporte beaucoup d'inquiétudes au sein du Regroupement, mais c'est en mars 2015 que le comité apprend de M^{me} Catherine Gerbelli que le Ministère a préféré le projet de Cœur-de-

l'Île à celui de la Pointe-de-l'Île (qui avait été déposé en même temps). Le Regroupement est heureux pour Cœur-de-l'Île et en même temps très déçu pour le projet Pointe-de-l'Île. Cette nouvelle surprend les acteurs dans le dossier, mais dans le contexte, il est difficile d'avoir des précisions.

Printemps-été 2015, le CIUSSS de l'est de l'Île de Montréal a réactivé le projet et a manifesté son intérêt au MSSS afin d'avoir une maison de naissance sur son territoire de desserte, ainsi qu'un service de sages-femmes. En juillet 2015, des discussions entre M^{me} Julie Provencher du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et Sabrina Fortin du MSSS ont permis de déterminer qu'un addendum (comportant l'emplacement exact de la future maison de naissance, un montage financier, des prévisions budgétaires et techniques) serait suffisant pour déposer à nouveau le projet de Pointe-de-l'Île puisque le document original déposé en avril 2014 était déjà très complet et appuyait la pertinence du projet. L'addendum sera déposé d'ici la fin octobre 2015.

Les vents semblent favorables. M^{me} Fortin a indiqué qu'ils sont vraiment convaincus et que la 6^e maison de naissance serait probablement dans l'est!

Nous profitons de l'occasion pour souhaiter un bon 20^e anniversaire au Groupe MAMAN! Merci d'être là, merci aux bénévoles et continuez votre excellent travail! Bravo!! Chapeau!! Soutenir les rêves et les voir naître... quelles belles réalisations! ☺

Pour plus de détails sur l'historique du projet, consultez le document *Histoire du projet de maison de naissance de la Pointe-de-l'Île 2008-2015* sur www.groupe-maman.org.

Josée Lapratte | (514) 640-6741 | dir.crp@mainbourg.org

Des nouvelles de Limoilou

RENAISSANCE DANS LA RÉGION DE LA CAPITALE-NATIONALE

Anne-Marie Rouillier

Représentante régionale, Limoilou | Maman de Damien et Iris, nés à la Maison de naissance de Limoilou

À la Maison de naissance de la Capitale-Nationale à Limoilou, le comité de parents était un peu essoufflé, mais cette année 2015 l'a vu renaître et se remobiliser! À un petit noyau fondateur se sont greffées d'autres mères et deux aides-natales afin de former un groupe plus fort et créatif. Depuis notre retour en force, nous avons donc organisé deux café-témoignages qui ont rassemblés de nombreux parents et plusieurs tout-petits. Notre premier évènement était un partage de récits de naissance et le second était organisé autour du thème évocateur « Naître sous les yeux de sa fratrie ». Suite à ces deux succès, nous nous sommes lancées dans l'organisation d'un grand pique-nique rassemblant la communauté de la Maison de naissance de la Capitale-Nationale qui aura lieu le samedi 18 juillet (remis au dimanche en cas de pluie) à 10 h au parc Maizerets. Nous dévoilerons à ce moment notre programmation 2015-2016 qui comprendra plusieurs ateliers pour les parents et futurs parents. Dynamisons par notre implication ce milieu florissant de vie!



Café-témoignage d'avril 2015.

Anne-Marie Rouillier | (418) 522-8211 | nann_marie@hotmail.com

En 20 ans...

Scénario et Dessins : Geneviève Boisvert



RÉFLEXIONS SUR LES EMBÛCHES À LA CONCEPTION

Katia Petitclerc

Kate, Doula !, Accompagnante à la naissance et à la conception | Éducatrice périnatale | ... et ancienne combattante !

Quand j'étais toute petite, j'étais irrémédiablement attirée par les femmes enceintes et les bébés. Je passais beaucoup de temps à « jouer les femmes enceintes », à m'occuper de mes *bébés*, à les *câliner*, les *nourrir*. Adolescente, je disais à qui voulait l'entendre que j'allais devenir obstétricienne-gynécologue, car *c'est elle qui prend soin des femmes enceintes et qui accouche les bébés* ! À la fin du secondaire (2003), j'ai fait une présentation orale pour le cours de biologie, dont le sujet était la fécondation *in vitro* : un procédé révolutionnaire et à la fine pointe de la technologie permettant de fabriquer des bébés éprouvettes, sans la nécessité de passer par la méthode-conventionnelle-pour-faire-des-bébés ! Jeune adulte, je commence à entendre parler de l'amie d'une amie qui a de la difficulté à tomber enceinte... Son mari n'est certainement pas stérile, puisqu'il a déjà un enfant d'une union précédente. Puis, on analyse son sperme et s'aperçoit qu'il a des *zozos paresseux* ! On donne également des hormones à la fille en question, car il semblerait que son ovulation ne soit pas constante et optimale. L'amie de mon amie pleure beaucoup, elle trouve difficile les annonces de grossesse autour d'elle, elle déprime... En entendant ce genre d'histoire, je réponds – du haut de mes même-pas-20-ans – le genre de commentaire que l'on entend tout le temps et partout : « Aaaah, mais c'est qu'elle y pense trop ! Elle n'est pas si vieille après tout, elle a du temps ! Peut-être qu'ils devraient partir en voyage pour se changer les idées un peu » ! Sans malice, sans méchanceté... Juste parce que *c'est ce qu'on dit*...

Au cours des mois suivants, une idée commence de plus en plus à prendre place au fond de mon âme : et si ce n'était pas pour moi, la maternité ? Qui étais-je, après tout, pour *mériter* cet incroyable privilège de porter, de donner la vie ? Toute ma vie, j'avais compté les jours où le *bon moment* allait se présenter et où enfin j'allais devenir maman ! Et si ce jour n'arrivait jamais ? Et, paradoxalement, une toute petite voix me répondait toujours : « T'inquiète ! Tu es *faite* pour avoir des enfants ! Tu en auras toute une ribambelle ! Au moins quatre avant tes trente ans ! Chaque chose en son temps !

Quelque temps après la fin de mes études en techniques de laboratoire – Eh non... Pas de sciences de la nature, ni de médecine, ni d'obstétrique ! – je débute un nouvel emploi, reviens



dans ma ville natale et mets fin à la relation avec mon premier amour. Je rencontre peu de temps après l'homme de ma vie, mon confident, mon meilleur ami. Comme il a été victime d'un cancer et de traitements de chimiothérapie récemment, nous décidons rapidement de laisser la nature suivre son cours, sans trop espérer qu'une grossesse ne survienne dans les mois à venir... Puis les mois passent, et ensuite les années. Nous vivons un premier deuil : celui de concevoir un enfant comme tout le monde. C'est un choc, que nous vivons difficilement, mais il reste encore de l'espoir, grâce la PMA !

Le parcours du combattant

Moi qui n'avais jamais mis les pieds dans un bureau de médecin (bon... peut-être pour une clavicle cassée et deux otites...), j'ai été très déroutée par le déroulement d'une consultation en clinique de PMA : du climat tendu dans la salle d'attente aux quinze minutes qu'a duré la rencontre, en passant par le peu d'empathie démontrée et l'impression d'être dans une « usine à la chaîne »... Je suis certainement passée par toute la gamme des émotions, de l'allée au voyage de retour. Je me questionnais beaucoup sur la façon dont nous étions *traités*, pas au sens médical ou technique, mais d'un point de vue relationnel et humain.

Je me suis ensuite sentie emportée dans un tourbillon de rendez-vous, d'examen, d'interventions, d'injections, et toutes les sphères de ma vie ont écopé : ma relation de couple, mes relations d'amitié et familiale, le travail et surtout, je n'étais plus l'ombre de la personne que j'étais. Tout était influencé par notre projet de concevoir

à tout prix et les échecs répétés : la planification de nos vacances, l'inévitable temps des Fêtes, les commentaires et questions de notre entourage, la logistique pour nos emplois, etc. ! Tout me mettait hors de moi ! Les commentaires maladroits, voire carrément déplacés des gens, la vue d'une femme enceinte (encore plus si elle fumait, buvait, mangeait du *fast food*), un parent qui réprimande son enfant, une femme qui tombe sans cesse enceinte sans le vouloir, tous les couples autour de nous pour qui la PMA avait permis un miracle... Tout semblait être orchestré autour de moi pour me refléter le fait que je n'étais PAS enceinte et je prenais tout de manière extrêmement personnelle.

J'étais rendue une spécialiste pour interpréter un spermogramme, compter des ovocytes sur l'écran du moniteur ou bien le nombre de divisions d'un embryon avant qu'il ne me soit *implanté*... Toute ma vie était orientée autour de la PMA, de nos échecs, de notre malheur... À ne plus apprécier ce que j'avais, à ne plus voir combien la vie est belle et au détriment de ma relation de couple.

Trouver un sens

Cela ne me ressemblait pas, de m'apitoyer ainsi sur mon sort, de rester les bras croisés à me morfondre et à crier haut et fort combien-la-vie-est-injuste-et-que-je-ne-mérite-pas-de-ne-pas-tomber-enceinte... C'est ainsi que j'ai fait le choix le plus improbable qui soit : celui de suivre une formation d'accompagnante à la naissance ! Pourquoi exactement ai-je plongé dans ce monde ? J'aime à penser que la vie a manigancé de manière à ce que je puisse reprendre contact avec ce que j'appellerai ma « voie » ou ma « destinée », même si ce fut par un détour vraiment chaotique. Et vous savez quoi ? Je suis littéralement *tombée dans la potion magique* ! Au départ, j'espérais seulement que cette formation m'oriente et me permette d'accompagner les couples infertiles, comme j'aurais souhaité être accompagnée par le personnel médical. Puis, je me suis aperçue que je tenais également à être auprès d'eux lorsque la cigogne était au rendez-vous ! Autant j'apprenais sur le merveilleux rôle de l'accompagnante, autant j'apprenais à panser des blessures, à voir combien la vie avait dû user de tout un tour de force pour me ramener dans ma vraie voie et autant j'étais en mesure de faire des parallèles entre un suivi de grossesse/un accouchement et un suivi en procréation médica-

lement assistée. Mais le véritable déclic s'est fait lorsque j'ai subi une torsion ovarienne, en mars 2012. J'ai alors compris ce que c'était que de ne pas être entendue, de se faire dire que l'on ne peut pas savoir ce qui se passe dans son corps, que c'est *tellement rare une torsion*... De se faire réveiller en pleine nuit, complètement droguée par la morphine, pour se faire imposer un TV² par une résidente, accompagnée de deux autres mesdames. Après cette expérience, éprouvante, mais qui m'a tellement appris, j'ai réellement consolidé mon désir de me battre bec et ongles contre le système, autant pour les couples éprouvant des difficultés à concevoir que ceux qui attendaient un bébé! J'ai participé à la création de groupes de soutien, j'ai créé une page Facebook, j'étais sur tous les groupes Facebook et les forums de femmes *en manque d'enfant*, et durant l'année 2012-2013, nous avons fait 4 tentatives de FIV, toutes soldées par un *échec* – c'est ce qu'ils disent lorsque c'est – encore – négatif... c'est un *échec*! Je me suis également impliquée auprès de l'ACIQ³ et de l'ACSI⁴, j'ai rédigé un mémoire en réponse à la consultation du commissaire Salois concernant le projet de loi 20, et j'en passe! Et les mois ont encore passé, et je n'étais toujours pas enceinte. J'ai alors commencé à côtoyer des personnes, que l'on pourrait nommer des *Qu⁵*. Tranquillement, un changement s'est opéré en moi, et j'ai commencé à me questionner : Et si nous nous étions trompés? Et si nous n'étions pas en train de suivre le bon chemin, *notre* chemin? Et si nous étions plusieurs à nous être trompés, à voir dans la PMA une promesse, la réalisation d'un rêve, alors qu'elle n'est qu'illusion et nous détourne du véritable problème, de la source liée à toutes les embûches à la conception? Plus je me posais ces questions, plus les personnes ayant un bagage et une intuition en ce sens commençaient à entrer dans ma vie. Plus je m'apercevais de tout le poids que je portais, et plus je souhaitais déposer les armes. Alors que toute ma vie était orchestrée autour de la PMA, voilà que je faisais le choix d'y mettre une pause : comme c'était étrange! Je pouvais maintenant reprendre le contrôle de ma vie, retrouver une certaine liberté!

Bien sûr, les phrases maladroitement, voire carrément méchantes, n'ont pas cessé pour autant : « Bon, je vous l'avais dit que vous étiez dûs pour prendre un *break*! ... Ah oui? Vous arrêtez? Ah moi je n'aurais pas pu. Je voulais bien trop avoir un enfant et à tout prix! ... Et tu ne trouves pas ça difficile de voir des femmes enceintes et accoucher? Tu dois drôlement les envier, non?... Ce n'est pas le moment de baisser les bras, il vous reste un essai et vous ne savez pas si vous aurez à le payer, avec l'abolition du projet de loi 20!... Allez-vous adopter? ... Bon, là, vous allez essayer avec un donneur? » Et puis j'ai fini par développer une certaine aisance à répondre à toutes les phrases pas toujours délicates de mes différents interlocuteurs, allant même jusqu'à sourire intérieurement devant leur mutisme, lorsque je réussais carrément à leur clouer le bec!

Et les mois ont encore passé! Nous avons décidé de faire un ultime test pour mieux envisager nos

chances de réussite avec la FIV⁶. Les résultats étaient assez évocateurs : nos chances étaient, avouons-le, proches du zéro absolu... et ce que la littérature disait des bébés miracles, lorsque grossesse il y avait, ne m'a encouragé en rien à poursuivre (plus grand risque de bébé de petit poids, de prématurité, de fausses couches...). Qui, il y avait toujours de l'espoir, mais à *quel prix*? À quel prix étions-nous prêts à « utiliser notre dernier billet de loterie »? À quel prix étais-je prête à recommencer les traitements hormonaux, les interventions? Et si ça ne fonctionnait pas? Et si ça fonctionnait?

Il y a 18 jours, j'ai entamé ma 30^e année de vie! Et je souris quand je pense à l'idée que je m'étais faite de ma vie à cet âge : *la famille serait finie*... nous aurions quatre beaux enfants en santé! Même si ce rêve que nous avions, de fonder une famille, ne demeurerait qu'un songe, je suis heureuse et fière de pouvoir dire aujourd'hui que j'ai franchi une étape importante de tout un long processus de deuil : celui de lui trouver un *sens*! J'aurais autant de raisons de me plaindre et d'être triste de ce que je n'ai pas, que de motifs de célébrer ce que j'ai. Et, étant une femme optimiste de nature, j'ai décidé d'opter pour le Bonheur. Je ne peux pas dire qu'il n'y a plus aucun moment où c'est difficile, où parfois je ressens de la tristesse et me demande : Et si nous avions fait partie des quelques couples pour qui ça fonctionne? Oui, cela m'arrive encore, quelquefois. Mais, la majorité du temps, je jouis de la vie avec le nouveau regard que cette épreuve m'a accordé, et je me trouve choyée! Choyée d'avoir trouvé l'âme-sœur, d'avoir découvert ce qui est pour moi le plus beau métier du monde, de voir naître des petites âmes ou d'accompagner leurs parents en prénatal, d'avoir un réseau toujours plus grand de couples, de familles, de collègues avec qui je tisse des liens authentiques et uniques, de voyager, et j'en passe! J'aurais beaucoup de raisons d'envier et de couler, mais j'en ai tout autant d'éprouver de la gratitude et de m'élever! J'ai choisi la Vie, j'ai choisi d'utiliser cette épreuve douloureuse pour y faire germer un projet de vie authentique! Et si jamais la vie nous gratifie finalement de l'immense joie et privilège de devenir parent, alors je dirai haut et fort que tout ceci en aura valu la peine et que je suis fière d'être devenue la personne que ce combat m'aura permis de devenir, que cette nouvelle force me permettra de vivre une grossesse bien différemment et d'affronter le tumulte de la naissance d'un ange tout aussi différent!

Ce que j'aimerais dire à tous ceux qui ne connaîtront pas ce parcours...

- De grâce, soyez indulgents envers les personnes qui vous disent trouver le temps long avant de parvenir à concevoir. Que cela fasse deux mois ou deux ans, c'est leur vécu à eux, c'est là où ils sont rendus, ici et maintenant, et leurs sentiments sont bien réels!

- Si vous ne savez pas quoi leur dire ou craignez d'être maladroit, ne dites rien, soyez simplement

présents! Prenez-les dans vos bras, dites-leur que vous êtes là!

- Ne leur dites pas que vous comprenez ce qu'elles vivent, ne l'ayant pas vécu, mais dites-leur que vous imaginez combien cela doit être difficile.

- Soyez délicats lorsque vous leur donnerez des conseils et rappelez-vous que, bien souvent, *un conseil est apprécié lorsqu'il est demandé!*

- Laisser parler votre *intuition*!

Ce que j'aimerais dire à tous ceux qui ont vécu ou qui vivront ce parcours...

- Le parcours est parfois aussi riche que la destination, même si celle-ci n'est pas forcément celle que l'on avait en tête, au départ.

- Je pense qu'il est possible de vivre le parcours d'autant de manières qu'il peut y avoir d'individus, selon ces deux courants, que l'on peut qualifier d'« extrêmes » : s'en remettre entièrement à la merci et au *savoir* des médecins spécialistes, ou choisir de se prendre en main et de creuser le pourquoi de cette épreuve, d'un point de vue psychologique, émotionnel, physique, relationnel. Ou encore, en voyant tout en noir et en vivant des émotions négatives (peur, jalousie, envie, colère, tristesse) ou bien en cherchant un sens à l'épreuve (résilience, force, joie de vivre). Comme nous n'aurons jamais totalement le contrôle sur le miracle de la procréation, mais que nous pourrions toujours avoir le contrôle sur la façon dont nous choisissons d'orienter nos pensées face aux embûches, de quelle manière choisirez-vous d'orienter les vôtres?

- À un certain moment, j'ai commencé à me trouver ridicule et méchante quant aux pensées qui me venaient lorsque je voyais une femme enceinte. Puis je me suis dit : est-ce que je serais plus enceinte si elle ne l'était pas? Ou est-ce que sa grossesse influence un tant soit peu le fait que je n'en vive pas une? Et qui suis-je pour juger la façon dont elles vivent leur maternité, l'éducation de leurs enfants, leurs choix? Mais vous savez, je pense que cela fait aussi partie des étapes du processus, et que s'en culpabiliser n'est pas mieux!

- Laisser parler votre *intuition*!

Références

1. Procréation médicalement assistée. On dit aussi AMP, assistance médicale à la procréation, ou techniques de procréation assistée.
2. Toucher vaginal
3. Association des couples infertiles du Québec
4. Association canadienne de sensibilisation à l'infertilité
5. Réf : *Le Safari de la vie* de John P Strelecky. Ma ma Gombé, l'un des personnes du livre, explique que les « Qui » sont des personnes qui passeront dans nos vies et dont le but est de nous aider à réaliser *nos cinq grands rêves de vie*. Parfois, elles nous font avancer à la dure, parfois, elles nous ouvrent littéralement des portes!
6. Fécondation *in vitro*.



**mondo
bébé**

1525 Hymus, Dorval, QC
(1 min. de l'Aut. 40)
Lun-Ven: 10h-17h
Samedi et sur rendez-vous
contactez : 514-421-5891

www.mondobebé.com

**Économisez :
Meubles de qualité,
directement du
manufacturier**

**La plus grande salle
de montre au
Québec 6000 p²**



Des nouvelles de la Baie-des-Chaleurs

LA PROCHAINE ÉTAPE : REPRISE DES TRAVAUX AVEC LE NOUVEAUX CISSS

Marie-Josée Racine

Représentante régionale, Baie-des-Chaleurs | Porte-parole, Collectif Accès Sages-Femmes Baie-des-Chaleurs



En 2014, le collectif Accès sages-femmes Baie-des-Chaleurs a vu la mise en place d'un comité de travail pour l'implantation d'un service de sages-femmes sur le territoire de la Baie-des-Chaleurs. Ce comité est entre autres composé de médecins, d'infirmières, d'une sage-femme originaire de la Gaspésie et d'une représentante de notre collectif. Les travaux allaient rondement et nous avons constaté une belle ouverture

du côté du personnel hospitalier. Nous étions enthousiastes et pensions même voir naître ce service en 2015. Rappelons que, dans notre région, l'implantation d'une maison de naissance n'était pas projetée compte tenu du faible taux de naissance et de la grande étendue du territoire desservi.

Malheureusement, un point important ne faisait pas l'unanimité au sein du comité, soit celui de l'accouchement à domicile. En effet, l'ancien conseil d'administration du CISSS Baie-des-Chaleurs avait mandaté ce comité de voir à l'intégration d'une seule sage-femme au centre hospitalier de Maria, sans la possibilité d'accompagner les accouchements à l'extérieur de cet établissement.

Notre collectif, la sage-femme et le Regroupement Les Sages-femmes du Québec (venu nous prêter main-forte) défendent plutôt les besoins exprimés par la population, la non-viabilité du service si développé tel quel, le droit des femmes de choisir le lieu de leur accouchement et l'aspect sécuritaire de l'accouchement à domicile. Une lettre a même été envoyée au ministre de la Santé à cet effet, qui lui a d'ailleurs donné suite, se ralliant à notre position. Ce fut un point fort ce printemps !

Cependant, avec tous les changements survenus par la suite avec la venue des CISSS, nous avons dû changer d'interlocuteur. Après avoir pris de nouveau contact, nous sommes convaincus que les travaux du comité reprendront prochainement pour réviser son mandat et tenter de trouver un compromis. De quelle nature sera ce compromis ? Embauche d'une seule sage-femme avec mise en place progressive d'un service complet de sages-femmes (trois sages-femmes à temps partiel), permettant ainsi d'offrir une continuité dans le service et la possibilité pour les femmes de choisir le lieu de leur accouchement ?

Dans l'immédiat, les membres de notre collectif profiteront de l'été pour prendre du recul et reviendront en force en septembre pour suivre ce dossier.

Marie-Josée Racine | (418) 759-3938 | sagesfemmesbdc@yahoo.ca

À MON BÉBÉ QUI A AUJOURD'HUI 25 ANS

Serge Brouillard

C'était le 19 décembre 1989, les contractions ont débuté le matin et nous sommes allés marcher dans le rang, ou plutôt, moi, je marchais et maman roulait à côté de moi! Il faisait un froid à fendre les pierres et une tempête de vent et de poudrerie s'est élevée dans l'après-midi.

Michèle Champagne, notre bonne fée sage-femme, est arrivée vers trois heures et après avoir examiné maman, elle nous a fait décoller presque immédiatement parce que tu avais l'air de vouloir sortir vite!

Nous sommes donc partis en convoi, à la brunante et dans la tempête, nous à bord de notre vieille BMW et Michèle dans sa Ford Tempo. Ce qui devait arriver arriva : dès le départ, Michèle s'est prise dans l'entrée de la maison et j'ai dû sortir pour la débarrasser : pousse, tire, pousse, la voilà repartie en tanguant et en glissant! Au printemps suivant, j'ai même retrouvé un de ses *traction aid* que j'ai conservé pendant des années afin de lui remettre.

À l'époque, la portion de la 30 qui partait de la 132 à Châteauguay n'existait pas, elle a été faite après la « crise amérindienne ». Nous sommes donc passés par les chemins de campagne qui passent par Saint-Mathieu, Saint-Michel, Saint-Rémi, Saint-Isidore, ville Mercier et Châteauguay pour enfin arriver à ce nouvel hôpital Anna-Laberge qui venait d'ouvrir et qui a, lui aussi, 25 ans!

Le voyage, ou plutôt l'épopée, a été mémorable! À quelques reprises, nous avons failli prendre le clos et ta mère hurlait de douleur à chaque fois que nous passions sur une motte ou dans un trou. À un certain moment, un peu après Saint-Isidore, nous nous sommes arrêtés et Michèle a vérifié pour savoir si Ti-pout n'avait pas l'intention de naître dans un banc de neige comme Blanche

Pronovost. « Aïe! Dilaté à 9 cm! Envoie à l'hôpital, pis ça presse, sinon elle accouche dans le char! »

Je suis reparti sur les chapeaux de roues en essayant de rester concentré sur la route malgré les

qui les a faits avec la complicité de l'infirmière qui nous a laissés tranquilles pendant presque tout le travail. À un moment donné, la poche des eaux ne voulait pas céder et Michèle l'a crevée après m'avoir envoyé vérifier si l'infirmière n'allait pas rappliquer.



En juin dernier, lors de la soirée bénéfice de la Maison bleue, coup de théâtre lorsque deux femmes s'approchent pour savoir si Michèle est bel et bien Michèle! De gauche à droite, Carole, Michèle et Frédérique lors de ces joyeuses et touchantes retrouvailles.

hurlements de maman sur la banquette arrière. Finalement, nous avons pu apercevoir les lumières de l'hôpital à travers la poudrerie et j'ai stationné en cowboy devant l'entrée principale.

Après avoir installé Carole sur un fauteuil roulant, on l'a poussée jusqu'à la maternité pour se faire dire que ça ne pressait pas tant que ça parce les contractions avaient ralenti. Tu avais décidé de retourner dans ta cachette, pas pour longtemps, car une fois dans la chambre, tu t'es mise à t'agiter pour sortir jouer dehors. La suite est une longue succession de contractions, de respirations, de serviettes d'eau bouillante que Michèle, avec ses mains de fer, appliquait dans le dos de ta mère pour la soulager instantanément entre deux contractions.

Le travail d'accompagnement, les interventions bienfaites, les encouragements, c'est Michèle

À un moment donné, tu as fini par apparaître en même temps que l'obstétricienne qui est entrée dans la chambre en criant : « Comment ça va ma tite madame! » Michèle a dû lui montrer qu'elle devait s'occuper de toi qui sortais, « Woooo, pas si vite, j'pas prête! » Et elle t'a attrapée comme un ballon, avant que tu ne tombes!

À cette époque, les salles d'accouchement étaient rares et mettre un enfant au monde, encore considéré comme un acte médical sous contrôle exclusif des médecins. Jeune père sans expérience, je ne me sentais pas

équipé pour argumenter ou prendre des décisions dans le feu de l'action. Michèle a pris les choses en main dès le départ et je lui en serai éternellement reconnaissant. Après une première rencontre très décevante avec l'obstétricienne, ta mère et moi avions décidé de nous faire accompagner par une sage-femme. Nous avons été pris en charge par Michèle du début à la fin avec une approche professionnelle et humaine.

La dernière fois que j'ai vu Michèle, c'est lors d'une rencontre de bébés de la même cohorte, mais je ne l'ai jamais oubliée. Le hasard a fait que tu fasses un stage à La Maison Bleue pour que je reçoive cette photo de toi, maman et Michèle prise lors de la soirée-bénéfice. C'était très émouvant!

Michèle, mille fois merci de toute la famille Brouillard-Noël : Carole, Frédérique et Serge.



LE NOYAU FAMILIAL

COUP DE POUCE À DOMICILE POUR nouveaux parents

Nous aidons les parents qui se sentent seuls, fatigués et découragés à se sentir "entourés, supportés et allégés"

facebook.com/noyaufamilial

info@lenoyaufamilial.ca / 514-816-2977

PREMIÈRE RENCONTRE 30 min gratuite



MES HOMMAGES MICHÈLE

Lysane Grégoire

Présidente, Groupe MAMAN

Il est de ces personnes d'exception qu'on a la chance un jour de trouver sur son chemin. Mais quelle veine quand une telle personne vous fait le cadeau de son amitié. J'ai connu Michèle Champagne en 1996 alors que nous étions toutes deux nommées membres du Conseil d'évaluation des projets-pilotes sages-femmes, Michèle y représentant les sages-femmes et moi, les usagères. Encore toute neuve dans ce dossier qui me passionnait, quelle mentor je venais de trouver !

Toutes deux montréalaises et les rencontres du Conseil ayant lieu à Québec, nous avons rapidement pris l'habitude de faire le voyage ensemble en train. J'ai pu être témoin, à travers l'expérience de première main de Michèle, de l'histoire de nos sages-femmes pionnières, les premières qui ont été officiellement reconnues aptes à la pratique par le gouvernement et à qui ont confié l'expérimentation de la pratique dans le cadre des projets-pilotes.

Elle me racontait leur formation autodidacte et par apprentissage auprès d'une sage-femme d'expérience, puisqu'il n'y avait pas d'école de formation au Québec. Elle me faisait vivre leur pratique à côté de la légalité, l'éthique qu'elles se donnaient, les rencontres entre pairs qu'elles avaient dans leur petit local du Plateau... La vie de Michèle et de ses comparses de l'époque pourrait alimenter notre propre télésérie *Sages-femmes au Québec* !

Michèle est une bâtisseuse, elle a mis en place la maison de naissance de Pointe-Claire qu'elle a coordonnée et où elle a été responsable des services durant plusieurs années. Elle y a insufflé sa vision et son respect des femmes; elle y a instaurée un climat de pratique qui faisait envie. Combien de fois ai-je vu cette expression à la fois admirative et d'envie quand quelqu'une disait d'une autre sage-femme qu'elle travaillait à Pointe-Claire.

Au Conseil d'évaluation, Michèle ne donnait pas sa place pour ramener à l'ordre la vision de la normalité ou encore du fait que la naissance appartient aux femmes. Affirmée et convaincue, les médecins n'avaient qu'à bien se rasseoir lorsqu'elle leur servait une tirade inspirée qui ne laissait place à aucun doute. Michèle possédait cette conviction que l'accouchement est normal; sa confiance dans le processus et dans le corps des femmes transpirait de toutes ses pores.

Michèle est aussi un exemple de courage. Elle a obtenu la confiance de ses consœurs pour assumer la responsabilité de mettre en place le tout premier Ordre professionnel des sages-femmes du Québec. Dans un climat fortement hostile où la loupe était braquée sur la pratique, elle a échafaudé l'Ordre, une brique à la fois. Avec prudence et avec rigueur, elle a permis à cette institution de prendre forme en la préservant de la mainmise médicale qui avait (a toujours) le bras long. Mais surtout, elle a toujours préservé le lien avec les femmes en favorisant notamment des rencontres régulières entre les femmes usagères et le Bureau de l'Ordre.

Michèle a tout donné pour cette profession, même sa santé. Aujourd'hui à la retraite, c'est avec les femmes qu'elle poursuit le combat. Le CA du Groupe MAMAN a la chance de l'avoir dans ses rangs, de bénéficier de son expérience, de sa sagesse et de son sens de l'indignation qui n'a rien perdu de son acuité, au contraire.

Merci Michèle d'être celle que tu es et, bien égoïstement pour moi, merci de ton amitié.



**Nous sommes là pour vous
avant, pendant et après
la naissance de votre bébé.**

Accompagnement à la naissance
Cours prénataux privés
Plan de naissance et plus encore...



1-866-NAISSANCE | www.naissance.ca



Des nouvelles de Montmagny

RETOUR SUR UNE ANNÉE BIEN REMPLIE !

Madison Bernier

Représentante régionale, Montmagny

C'est le samedi 16 mai 2015 que le comité Des sages-femmes pour Montmagny-L'Islet a eu l'honneur de présenter le film *L'Arbre et le nid* à la Vigie de St-Jean-Port-Joli pour souligner la fin de notre première année d'activités!

Un panel, animé par Catherine Avard, herboriste et accompagnante à la naissance, a suivi la projection du film. Nos trois invitées, soit Dre Michèle Boulanger (omnipraticienne pratiquant les accouchements à Montmagny depuis près de 30 ans), Sandra Demontigny (responsable des services de sages-femmes par intérim de la Maison de naissance Mimosa depuis juin 2014) ainsi que Nathalie Normand (maman utilisatrice des services de sages-femmes à deux reprises) ont pu échanger sur le thème de l'accouchement.

Nous avons eu la chance de compter parmi nous M^{me} Marie-Josée Neault, coordonnatrice du programme Famille-Enfance-Jeunesse, qui a pu nous apprendre l'intérêt du CISSS de mettre en place le volet 1 du projet du comité, c'est-à-dire le service de consultation. C'est avec une immense joie que nous avons appris quelques jours plus tard que les premiers suivis avaient eu lieu. Une sage-femme de Mimosa viendra au CLSC de Montmagny pour les consultations pré et postnatales des mamans en suivi à la

maison de naissance. C'est une très belle nouvelle pour les mamans d'ici, et pour toutes les mamans du comité qui ont travaillé fort toute l'année pour faire connaître notre projet et pour faire circuler notre lettre d'appui! Un grand travail de sensibilisation était à amorcer dans notre région puisque les services de sages-femmes y sont encore plutôt méconnus...

Nous avons également mis en ligne un site web dans le but d'informer les mamans d'ici : <http://www.sages-femmes-montmagny.com/>



Madison Bernier | (418) 247-7437 | o-ma-divine@hotmail.com

Allaiter

*n'aura jamais été aussi simple:
n'importe où et
n'importe quand...
Même en public.*



Disponible en ligne et dans plusieurs points de ventes

www.momzelle.com



Vêtements d'allaitement
momzelle

9475 rue Meilleur - Suite 208, Montréal

PORTER LA VOIX DES FEMMES

Anne-Marie Rouillier

Anthropologue | Maman de Damien et Iris, nés à la Maison de naissance de la Capitale-Nationale à Limoilou

Alors que les mères sont bombardées de messages sur les risques de la maternité encourageant l'utilisation de médication permettant d'anesthésier la douleur, certaines femmes choisissent l'accouchement physiologique et les sensations inhérentes à celui-ci. Mettant de l'avant leur capacité de choisir, elles se positionnent à contre-courant des pratiques médicalisées entourant majoritairement la naissance au Québec, choisissant d'être libres de leurs corps, d'être des actrices actives de leur grossesse et de leur accouchement. Vu l'intérêt grandissant pour les services de sage-femme et les débats entourant l'humanisation, mais aussi la médicalisation des soins périnataux, il semble à propos de comprendre le parcours des femmes qui font le choix particulier de l'accouchement physiologique avec une sage-femme. Ainsi, dans le cadre de ma maîtrise en anthropologie, j'ai réalisé un mémoire intitulé *Corps, douleur et risque dans le processus menant à privilégier l'accouchement physiologique et le suivi sage-femme* portant sur l'expérience de femmes québécoises ayant accouché à domicile ou en maison de naissance.

Ainsi, afin de mettre en lumière leur vécu, vingt mères québécoises ayant accouché tout au plus quinze mois auparavant m'ont partagé leur histoire. En complément, quatre sages-femmes ont échangé avec moi au sujet de leur pratique. À la lumière des témoignages reçus, les trois éléments clés que sont le rapport au corps, le vécu et la conception de la douleur et enfin les représentations du risque, que ce dernier soit réel ou imaginaire, ont permis l'émergence de trois types d'expériences de la naissance auprès d'une sage-femme, laissant entrevoir combien cet événement est chaque fois aussi unique que la femme qui le vit.

Portrait des mères qui ont fait un choix « naturel »

De l'ensemble des mères, il était aisé d'identifier celles pour qui l'accouchement avec une sage-femme était « naturel », « allait de soi », car elles l'avaient mentionné de façon claire pour la plupart. Aussi, elles étaient promptes à dire qu'elles ne se souvenaient pas d'un moment lors duquel elles avaient décidé qu'une sage-femme serait la bonne professionnelle pour les accompagner, cela semblait être un désir ancré depuis longtemps. Ces mères correspondaient aussi, de façon générale, au profil plus typique que l'on se fait des mères accouchant avec une sage-

femme. Le rapport qu'elles entretiennent avec leur corps en est un de confiance; pour elles, la douleur de l'accouchement est naturelle et significative. Elles se sentent rassurées par le fait d'être accompagnées par des sages-femmes professionnelles qui ont de l'expérience. Ce sont donc neuf mères qui se sont retrouvées dans ce profil.

Portrait des mères qui ont fait un choix « réparateur »

Les mères ayant vécu une expérience traumatisante ou une déception majeure lors d'un accouchement précédent se démarquaient spontanément des autres de par leur histoire obstétricale particulière. Celle-ci était vraisemblablement garante d'un rapport à leur corps particulier puisque ce dernier avait été forcé, violé par des pratiques qui ne leur correspondaient pas. Parfois aussi, les femmes vivaient une grande déception, car ledit corps n'avait pas « fonctionné » tel que souhaité dans sa tâche de mise au monde. De même, le fait d'avoir vécu un événement traumatisant ou décevant précédemment suscitait des inquiétudes supplémentaires pour ces mères quant aux risques encourus lors de l'accouchement subséquent. Enfin, la douleur avait été particulièrement exacerbée par des interventions, manœuvres ou protocoles visant à faciliter l'accouchement. Ainsi, cinq femmes se sont retrouvées dans ce groupe, faisant le choix de l'accouchement physiologique et du suivi en maison de naissance afin de « réparer » les souvenirs douloureux et tendre vers une future naissance sereine en allant chercher le soutien humain, la réassurance de la sage-femme et la réappropriation de leur corps.

Portrait des mères qui ont fait un choix « réaliste »

Certaines des répondantes ont réfléchi plus longuement à leur choix, s'informant, se mobilisant dans leur histoire de grossesse pour créer elles-mêmes leur plan de naissance : un accouchement à leur image. Elles n'avaient pas pour autant vécu une expérience négative au préalable, pas plus qu'elles ont toujours cru que l'option du suivi sage-femme était la bonne pour elles. Elles ont vécu un questionnement étoffé les menant à choisir une sage-femme pour les accompagner dans leur projet d'accouchement et potentiellement leur



Bébé Iris, née le 27 juillet 2014, quatre jours après la remise du mémoire...

permettre de s'éloigner d'un milieu non désiré : l'univers hospitalier et ses interventions qu'elles voyaient comme souvent abusives. Pour ce groupe, tout le processus a été l'occasion d'une réflexion approfondie sur l'appui que pouvait leur apporter une sage-femme. Certaines étaient inquiètes et s'étaient sérieusement informées sur les risques de complications lors d'un accouchement en maison de naissance ou à domicile. D'autres n'avaient pas développé le rapport au corps qui est fréquent parmi les femmes suivies par une sage-femme, mais elles y sont venues au fil des semaines, avec l'appui de leur sage-femme. De même, elles ont appris à comprendre le rôle de la douleur dans un accouchement physiologique pour mieux l'accepter ensuite.

Pour conclure, ces groupes de femmes présentent certes un grand intérêt à petite échelle, mais leur réalité peut aussi être reliée à des tendances plus générales au Québec. Mon souhait derrière cette recherche était de laisser la parole aux femmes pour que leur vécu soit davantage connu. Je souhaitais aussi leur offrir une tribune pour permettre à leur voix d'être entendue dans la construction des savoirs, parce que « de cette "marginalité" [la naissance avec une sage-femme] pourrait naître bien des révolutions, des prises de conscience, des redécouvertes... »¹.

Référence

1. COLLONGE, J., et C. COLLONGE (dir.), 2008, *Intimes naissances : choisir d'accoucher à la maison*. Barcelone, La page.

TÉMOIGNAGE DE COLETTE DUGUAY, 91 ANS, MÈRE DE SIX ENFANTS NÉS ENTRE 1948 ET 1966

Propos recueillis par Mariane Labrecque

Je m'appelle Colette Duguay, j'ai 91 ans et je suis née à St-Méthode, au Lac St-Jean, le 19 mars 1924. Je suis la dixième d'une famille de 13 enfants. Ma mère, Anna Dallaire, a accouché de tous ses enfants à la maison.

À mon époque, on ne parlait pas de ça, la grossesse ou l'accouchement. On ne savait strictement rien. C'était caché. Jamais ma mère ne m'a expliqué ce qui allait se passer lors de l'accouchement. Bien sûr, on n'avait pas de cours prénataux. On était ignorants. En plus, c'était considéré comme honteux. Ça ne paraissait pas que les femmes étaient enceintes, on s'arrangeait pour que ça ne paraisse pas. On avait des scrupules par rapport à ça. Dans ces temps-là, les femmes accouchaient à la maison. On ne se parlait pas de ces sujets-là entre nous. Personne ne se demandait : « Tu es à combien de semaines ou combien de mois ? » On était enceintes le plus discrètement possible, puis à un moment donné, le bébé arrivait.

Moi, j'ai accouché de mon premier enfant le 2 mai 1948 à Frelighsburg. Il y avait encore des sages-femmes, mais la majorité des femmes accouchaient avec des médecins. À cette époque, c'est le médecin qui se déplaçait, qui venait à la maison. On l'appelait quand le travail commençait. Pour mon premier enfant, quand les contractions ont débuté, j'ai tout de suite appelé le médecin. Mais comme ça n'allait pas assez vite à son goût, il s'est couché dans le salon et il a dormi. J'avais le droit de me promener dans la maison, de me



lever, de manger ou de boire si je le voulais. On avait préparé le lit et mis des serviettes sur le matelas. Puis quand les contractions ont été assez fortes et que c'était le temps de pousser le bébé, le médecin m'a endormie. Je ne sais pas avec quoi. C'était par la respiration. Quand je me suis réveillée, je ne sais pas combien de temps après, l'accouchement avait eu lieu. Les gens nous apportaient le bébé après. Ils mettaient le bébé dans un petit lit en attendant. Mon mari était dans la maison et il pouvait venir dans la chambre. Deux ans plus tard, le 23 juillet 1949, j'accouchais d'une fille de la même manière, à la maison aussi.

En plus, il y avait une coutume qui faisait qu'on devait rester au lit neuf jours après la grossesse. Neuf jours complets sans se lever du tout. Les gens nous apportaient notre repas au lit, on ne se levait même pas pour aller aux toilettes, on

utilisait une bassine. Quand on se levait, on était tellement faibles qu'on avait de la misère à marcher... c'est-tu naïseux rien qu'un peu? C'est pour ça qu'il y avait des relevailles, parce que ça prenait quelqu'un pour s'occuper des autres enfants pendant qu'on était alitées. Moi, quand j'étais jeune fille, j'ai « relevé » toutes mes tantes et mes cousines. Je suis même allée aux États-Unis pour aider des membres de ma famille. Ensuite, je me suis mariée. C'était comme ça, c'était le travail des filles.

Mes quatre accouchements suivants ont eu lieu à l'hôpital et c'était la même méthode. On faisait le travail, puis ils nous endorment à la poussée. Mais, maintenant, on se levait tout de suite après l'accouchement, on ne restait plus alitées.

À l'époque, les médecins nous disaient que notre lait n'était pas assez bon pour le bébé, qu'il était « trop pauvre ». Alors, j'ai donné du lait de vache à mon bébé. Mais il était allergique, il avait de l'eczéma partout. Je le regrette assez! Des fois, quand je fais de l'insomnie, j'y pense encore... mon pauvre petit bébé qui était allergique au lait de vache et le médecin qui me disait que c'était mieux que mon lait. Mais, c'était comme ça dans ce temps-là. On était obéissantes, on ne posait pas trop de questions. Je suis contente de mes accouchements. On avait un petit bébé en santé et on était heureuses. Aujourd'hui, il y a bien des choses qui se sont modernisées. Mais, avant, c'était comme ça et ce n'était pas plus malcommode.

Des nouvelles de Pointe-Claire

UN COMITÉ DE PARENTS ENCORE TRÈS APPRÉCIÉ !

Vanessa Antkiw

Représentante régionale, Pointe-Claire

À la Maison de naissance du CSSS de l'Ouest-de-l'Île, le comité de parents est très content d'annoncer que nos rencontres mensuelles sont très appréciées par les parents (surtout les mamans) et les bébés. Cela fait deux ans que le groupe n'a pas raté une seule rencontre et nous espérons que cela va continuer! Le grand événement de l'année, en

septembre, est la fête pour les nouveau-nés de l'an 2014-2015. Nous espérons avoir d'autres événements, par exemple une projection de film, une soirée témoignages et quelque chose pour le 5 mai (Journée internationale des sages-femmes).

Vanessa Antkiw | vanessa.antkiw@gmail.com | www.facebook.com/groups/191647084877

LA MERVEILLEUSE HISTOIRE DE PLUSIEURS NAISSANCES

Lyne Morin

Citoyenne pour le Regroupement Maison de naissance Pointe-de-l'Île

Ma propre naissance, celle d'une femme qui a pris en main la destinée de ce qui allait devenir les plus grands moments de sa vie, celle d'une mère comblée, la naissance d'un couple uni à jamais par le souvenir de ces moments de bonheur. La naissance de notre aîné et celle de notre deuxième fils 7 années plus tard.

Laissez-moi vous raconter notre histoire. Malgré les 31 années passées, j'ai encore le cœur gonflé de bonheur.

Issue d'une famille où les grossesses et les accouchements se vivaient de façon presque détachée de ce que les femmes désiraient, je me souviens avoir visité ma première nièce à l'hôpital lors de sa naissance et de l'avoir regardée par la vitre de la pouponnière. Ce qui restait de l'expérience de l'accouchement, c'était les interventions médicales (monitoring, péridurale, épisiotomie...). Dans ma tête de jeune femme, je me suis dit : « moi, j'aimerais bien vivre la naissance de mes enfants autrement ».

Et voilà qu'un jour, une amie enceinte me raconte qu'elle fait son suivi de grossesse avec une sage-femme, qu'elle accouchera à la maison et qu'elle a bien l'intention d'allaiter son bébé le plus longtemps possible.

Le grand jour venu, à peine quelques heures après la naissance de son bébé, j'ai pu la prendre dans mes bras, la cajoler et constater que ses parents avaient vécu ces moments entourés de respect, d'appui et surtout d'amour... ILLUMINATION... c'est comme ça que je veux vivre ce si grand moment ! Et en plus, lorsque j'ai rencontré la sage-femme, j'ai eu un coup de foudre.

Après neuf mois de prise en charge de ma grossesse, aidée par la sage-femme, de ses connaissances, de son expérience, de son soutien, de sa compréhension, mais surtout de son affection et de son respect, nous nous préparons pour la venue de ce petit être tant désiré.

Le 21 octobre 1983, aux petites heures du matin, je donnais naissance à mon premier fils avec tout le réconfort de mon chum, dans ma maison, dans mon lit, à circuler comme bon me semble. Pendant le travail, j'ai eu besoin de marcher à l'extérieur, de prendre l'air main dans la main avec mon amour. Personne, rien, pour m'en empêcher, à mon rythme... Comme je me sentais respectée, appuyée et surtout en toute sécurité !

Je savais que la sage-femme et l'apprentie sage-femme étaient présentes pour nous soutenir et faire tout ce qu'il faut pour que ces moments de vie soient parmi les plus beaux et que notre bébé naisse en sentant qu'il est le bienvenu sur cette terre et qu'il sera accueilli avec toute la chaleur humaine de sa famille.

Pour nous, que la sage-femme soit « légale » ou non, que sa profession soit « reconnue » ou non, on ne s'en souciait guère. Pour nous, l'important c'est qu'en tant que femme, mère, père, nouveau-né, ce moment si important dans la vie nous marque à jamais et donne le point de départ pour une vie qui s'annoncera... si BELLE.

En 1990, encore sous les bonnes vibrations de mon premier accouchement, je donne naissance à notre deuxième fils accompagnée de la même sage-femme qui me confie que pour tout l'or au monde elle ne manquerait pas d'être là avec nous.



Hyacinthe notre aîné (7 ans), Hugo notre nouveau bébé, Isabelle Brabant notre sage-femme adorée et moi-même, Lyne, la maman très heureuse.

Mon aîné assistera à la naissance de son petit frère ainsi que mon frère à qui nous avons demandé d'être présent pour répondre aux besoins de notre plus vieux. J'étais bien, j'étais entourée de mon clan, des hommes de ma vie, mon chum, mon frère et mon fils, et tous ensemble nous avons accueilli ce petit être.

Je suis bien certaine que la relation si proche, si affectueuse que j'ai avec mes fils aujourd'hui a débuté au moment où, comme femme, comme mère, j'ai décidé que je serais maîtresse de ma grossesse, de mon accouchement et que je choisirais ceux avec qui je partagerais ces moments. Ce fut déterminant pour la suite de leur jeune vie ainsi que pour ma vie de FEMME.

Lecture coup de cœur du CA

Une naissance heureuse, bien vivre sa grossesse et son accouchement, par Isabelle Brabant

Isabelle Brabant est une sage-femme qui œuvre dans la profession depuis plus de 35 ans. Depuis la première édition en 1991, puis la deuxième en 2001, le livre *Une naissance heureuse* est devenu un incontournable dans le milieu de la périnatalité. Une nouvelle édition revampée est parue en 2013. Ce qui fait tout le charme de cet ouvrage est la douceur et la sensibilité dont fait preuve Brabant à travers les mots et la tonalité employée pour s'adresser à ses lecteurs. Elle ne fait pas seulement *expliquer* les phénomènes de la grossesse et de l'accouchement, elle *accompagne* les parents dans cette nouvelle aventure avec respect et empathie.



QUAND ACCOUCHER DEVIENT UN CAUCHEMAR

Manon Grenier

Le 30 mars 2011, j'ai perdu les eaux à 36.6 semaines de grossesse. J'ai demandé l'épidurale, j'étais dilatée à 3. L'épidurale n'a fonctionné que d'un côté. Je sentais donc toutes les contractions. Je poussais depuis environ 20 minutes lorsqu'on m'a dit que le cœur du bébé battait trop vite. Une infirmière a alors poussé sur mon ventre pendant mes contractions pour m'aider à faire sortir le bébé. Lorsque le bébé est né, un beau garçon de 6 livres et demi, on m'a annoncé que j'avais une grosse déchirure au 4^e degré.

Quelque temps après, je me suis rendue compte que tous mes gaz passaient par le vagin. J'en ai donc parlé à mon gynécologue, celui qui a fait le suivi de ma grossesse. Il m'a répondu d'aller voir la gynécologue qui m'a accouchée et de demander un papier à mon médecin de famille pour avoir un rendez-vous avec celle-ci. J'ai trouvé ça bizarre qu'il ne puisse pas m'aider, mais il m'a dit que ce n'était pas à lui de me faire la référence.

Après avoir revu celle qui m'a accouchée, celle-ci m'a envoyé passer une fistulographie (examen radiographique) qui n'a rien révélé. Alors, on m'a répété que c'était dans ma tête et que toutes les femmes ont des gaz qui passent par le vagin!! J'avais honte de moi. Comme on ne me croyait pas, je suis restée ainsi.

Enceinte de mon deuxième, j'ai demandé à mon gynécologue, celui qui m'a suivi pour ma première grossesse, s'il y avait des risques que je déchire à nouveau, car dans ce cas, je souhaitais une césarienne. Il m'a répondu que non, que je n'allais pas à nouveau déchirer. Pourtant, en regardant sur Internet, beaucoup de sites suggéraient une césarienne suite à une aussi grosse déchirure. Je lui ai fait confiance, même si dans mon cœur j'avais un doute.

À mon 2^e accouchement, le 5 janvier 2014, j'ai accouché à 39.6 semaine d'un bébé de 8 lbs. J'ai de nouveau déchiré au 4^e degré. La gynécologue qui était de garde cette journée-là, m'a dit que c'était

sûr que j'allais déchirer, car mon périnée était très court. Pendant qu'elle réparait ma déchirure, je lui ai parlé des gaz qui passaient par mon vagin depuis le 30 mars 2011. Elle m'a dit, « Ne reste

Cette spécialiste m'a fait passer une échographie anale qui a révélé une petite fistule et un bris des sphincters anaux. Mais puisqu'elle ne trouvait pas ma fistule à l'œil, elle m'a dit qu'elle ne pouvait pas opérer et elle m'a demandé de revenir la voir dans 3 mois. Je me suis mise à pleurer dans son bureau en lui disant que des selles passaient aussi par mon vagin et que je ne voulais plus vivre ainsi. Elle m'a dit que « ça ne se pouvait pas, que si j'avais une fistule, elle était si petite que des selles ne pourraient pas y passer », mais elle m'a quand même référée à son collègue, un autre gynécologue spécialiste. Lui (son collègue), sans m'examiner, mais ayant visualisé mes tests (écho anale, manométrie), m'a référée à un chirurgien gastro-entérologue. Ce chirurgien ne veut pas toucher à mes sphincters, disant que mon incontinence n'est pas assez grave, qu'on n'opère pas pour des pertes involontaires de gaz ou de selles liquides. Il m'a dit de mettre un protège-dessous et, finalement, que pour réparer la fistule c'était environ 1 an d'attente. On était déjà en mars 2015. Un an et deux mois que je me faisais garrocher d'un médecin à un autre.

Je suis allée voir un autre spécialiste, un proctologue dans une clinique privée qui, après m'avoir examinée, m'a dit « oh! Il faut opérer, vos sphincters anaux sont brisés » et il m'a référée à l'hôpital de Sherbrooke pour voir un collègue qui est chirurgien. Je suis en attente d'un rendez-vous depuis un mois.

Je ne vis plus, j'ai honte de moi. Aller travailler est devenu une source d'anxiété extrême. Je manque souvent, j'ai peur de perdre mon emploi. Mon patron a été très patient avec mes absences. Mais j'ai peur de prendre le métro, le bus, peur d'avoir des pertes involontaires de gaz ou de selles. Je suis diagnostiquée côlon irritable, maintenant je peux aller au moins 10 fois par jour à la selle. Je fais des crises d'angoisse. Je suis déprimée et je pleure. J'aimerais tellement pouvoir sortir avec mes enfants sans me soucier de savoir si je vais avoir envie et de repérer les



Photo prise lors de l'accouchement de bébé Mikael avec son grand frère Alexis le 5 janvier 2014.

pas comme ça ». Pourtant, je n'ai eu aucune référence. Je suis donc retournée voir mon gynécologue, celui qui a fait le suivi de ma première et de ma deuxième grossesse, afin de lui reparler des gaz qui passaient par mon vagin depuis mon 1^{er} accouchement, et aussi parce que je croyais avoir une descente d'organe. Je sentais une boule lorsque je me lavais et je ne retenais plus mes selles. Il m'a de nouveau dit de retourner voir celle qui m'a accouchée pour ma 2^e grossesse. Celle-ci m'a envoyée voir une gynécologue spécialiste.

toilettes en tout lieu. Je suis malheureuse, j'ai vu huit médecins depuis 18 mois, beaucoup ne m'ont pas crue. J'ai des tests qui confirment ce que j'ai et, pourtant, je suis classée non urgente et ils se lancent mon cas en m'envoyant d'un bureau à l'autre. On me dit : « Ce n'est pas grave, madame, d'avoir des pertes de gaz, ce n'est pas grave, madame, si vous êtes incontinente aux selles liquides puisque c'est rare des selles liquides!!! Ce n'est pas grave votre incontinence, mettez un protège-dessous ». Ils ne se sont pas souciés de comment moi je le vivais. J'ai au moins la chance d'avoir un bon médecin de famille qui m'écoute et m'a fait des références lorsque mon gynécologue de suivi n'a pas voulu.

Quelle femme suis-je devenue? J'ai 30 ans, j'ai une fistule recto-vaginale, une incontinence aux gaz et aux selles liquides et molles (j'arrive à me retenir 10 min pour les selles dures), j'ai un urétrorhée et un côlon irritable. J'ai beaucoup manqué le travail depuis mon premier accouchement, encore plus depuis mon deuxième accouchement. Mon médecin de famille m'a mis en arrêt de travail presque deux mois pour faire retomber la pression. Mon anxiété était devenue beaucoup trop sévère. Je ne travaille que deux jours par semaine maintenant. L'anxiété, lorsque je me réveille le matin, me prend immédiatement. Je n'ai plus beaucoup d'argent puisque le chômage ne veut pas compenser, car je reviens de congé parental (RQAP). Avec toutes les fois où j'ai dû m'absen-

ter, je n'ai pas pu me ramasser les 600 heures que demande le chômage pour être éligible.

Je pleure parfois dans le métro, car j'ai peur de ne pas me rendre aux toilettes. À la garderie de mon fils, l'autre jour, je n'ai pas eu le temps de me rendre et mes selles sont passées par mon vagin. Ça brûlait, c'était horrible et je devais quand même aller chercher mes enfants en marchant jusque chez moi avec des selles dans le vagin, et la première spécialiste que j'ai vue m'a dit que ça ne se pouvait pas!!!

Je veux que les femmes soient prises au sérieux. Je veux que les suivis médicaux soient plus serrés et beaucoup plus efficaces lors d'aussi grosses déchirures. J'ai trouvé beaucoup de documentation qui confirme qu'après une aussi grosse déchirure, une césarienne est à considérer. Pourtant, j'ai demandé une césarienne et on me l'a refusée. Les problèmes de fistules sont bien connus des spécialistes en gynécologie au Québec et au Canada. La SOGC est même partenaire du programme international pour la santé des femmes et particulièrement pour soutenir les femmes vivant avec des fistules obstétricales, mais en Afrique!!! (http://iwhp.sogc.org/index.php?page=obstetric-fistula&hl=fr_FR)

Je veux que les femmes comme moi arrêtent de se cacher. Donner la vie, c'est la plus belle chose au monde. Je ne regretterai jamais d'avoir eu mes enfants, je les aime tellement. Mais je passe

chaque minute de ma vie à me demander pourquoi, pourquoi suis-je mutilée à ce point? Que s'est-il passé? On ne me donne pas de réponse, on ne m'explique pas, car « Voyons madame, ce n'est pas si grave tout ça, portez un protège-dessous! »

J'ai créé une page sur Facebook pour essayer de rejoindre des femmes qui ont vécu des problèmes tant physiques que psychiques pendant ou après leur accouchement sous le nom de *Quand accoucher devient un cauchemar*.

J'ai aussi créé un blog : <http://fistulerectovaginal.simplesite.com/> dans le but de partager nos expériences, nos solutions... Si vous êtes de celles qui avez vécu, comme moi, une maternité qui a tourné au cauchemar, que vous avez le désir de partager votre vécu, d'être soutenues et/ou de soutenir d'autres femmes, de dénoncer et de faire changer la façon d'accompagner les femmes dans la maternité, merci de participer à ces échanges, pour qu'ensemble nous retrouvions notre dignité.

J'ai aussi partagé mon témoignage sur le blog *Maternité et dignité*, du Regroupement Naissance-Renaissance, regroupement d'organismes communautaires qui œuvre depuis plus de 30 ans pour l'humanisation des naissances au Québec.

<https://materniteetdignite.wordpress.com/>

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

TÉMOIGNAGES

UNE NAISSANCE QUI GUÉRIT

Aline Carle

Stella, ma petite-fille, naissait doucement, calmement dans la maison familiale. Poussée par le cri de sa mère et accueillie par les mains de son père, elle fit sa place dans le roman familial. Petite Stella, par ta naissance, tu as guéri les blessures de ta mamie.

Janvier 1979, ma fille Mélissa voit le jour brusquement sans que je puisse la serrer dans mes bras sous prétexte qu'il faut la réchauffer! À l'époque, il y a une trentaine d'années, ce n'est pas si loin quand même, je me sentais coupée de mon corps. Des champs stériles de la taille aux pieds, les consignes rigides, une lumière éblouissante et une position horizontale dégradante m'enlevaient toute possibilité de participation. Et je ne parle pas des agressions et mutilations subies. On nous accouchait! Heureusement que j'allaitais. Je savourais chaque quatre heures ces instants de pur bonheur. On était très loin des réflexions de Frédéric Leboyer, ami des bébés, un des premiers à

déclarer que le bébé est une personne. Pourtant, à l'époque, je savais qu'au fond de moi je pouvais accoucher librement. Puis vint le colloque en 1980 « Accoucher ou se faire accoucher ». Cette rencontre a dardé mes blessures mal cicatrisées. La suture a tenu le coup, comme dit Richard Desjardins. Mais une réflexion et une implication professionnelle en périnatalité m'amènent à revendiquer avec d'autres femmes notre pouvoir sur notre corps. En 1983, la naissance de ma deuxième fille Catherine fut empreinte des affirmations de mes choix. Mais quand nos valeurs, nos croyances et nos choix vont à l'encontre du système, ce n'est pas facile. La cohabitation, l'allaitement exclusif faisaient déjà partie de mes revendications. Mais à l'hôpital, votre bébé ne vous appartient pas! Et la granola n'a qu'à suivre! Pourtant j'étais juste une maman qui voulait des moments de tendresse et d'amour, et ces moments, on ne peut vous les voler sous aucun prétexte. Ensuite vint dans ma vie, de par mon travail et mon implication commu-

nautaire, de si belles rencontres et discussions avec les femmes. Il y eut un grand mouvement de fond qui a brassé tout le système périnatal. Les femmes ont partagé leurs expériences, réfléchi sur leur vision de la maternité, affirmé leurs choix et enfin revendiqué des lieux de naissance différents. J'ai été témoin de ce virage et j'y ai participé. Il a été laborieux. Même si d'autres pays étaient des exemples de respect de la naissance, ici le processus a été long, l'accouchement étant considéré comme un risque et non comme un événement naturel et normal. Alors petite Stella, toi tu transportes désormais les gènes de la liberté d'accoucher. Te voir naître a permis à ta mamie de guérir ses blessures.

Merci à ta maman, ton papa et à Léon d'avoir participé à ma guérison.

Une mamie heureuse

L'HISTOIRE DE L'HUMANISATION DE LA NAISSANCE EN DEUX ACCOUCHEMENTS

France Charron

Maman de Wennita et Renée et grand-maman de Luan, Maël, Nanuk et Ayla

13 juillet 1975

Mes contractions sont commencées depuis la veille, mais difficile de savoir ce que c'est vraiment une contraction quand c'est notre première grossesse. Ce matin, je le sais. Jean-Guy et moi comptons le temps et, quand on est aux 5 minutes, on part pour l'hôpital.

Oui, oui ! Le médecin avait dit oui à toute nos demandes.

Moi : « Vous aller m'accoucher de façon naturelle ? »

Docteur : « Bien sûr »

Moi : « Dans une chambre comme à la maison ? »

Docteur : « Bien sûr »

Moi : « Le papa peut assister à l'accouchement ? »

Docteur : « Bien sûr »

Moi : « Un éclairage tamisé ? »

Docteur : « Oui, oui. »

Foutaise, le jour venu.

Infirmière : « On va te faire une épisiotomie. Signe ici. »

Moi : « Non, non. Je signe pas. Je ne veux pas d'épisiotomie. Je veux un accouchement naturel ; je veux être dans ma chambre avec mon conjoint pour accoucher comme des millions de femmes l'ont fait avant moi. »

...

Docteur : « Si tu déchires, je vais être obligé de te recoudre sans anesthésie locale. »

Moi : « Vous me stressiez, j'arrive pas à me concentrer »

Infirmière : « Fais pas de bruit, tu vas faire peur aux autres. »

Docteur : « Bon, ben, s'il sort pas ce coup-là, je la coupe. »

Mon bébé est sorti ! J'ai tellement forcé que, évidemment, j'ai déchiré. Il m'a recousu. Moi : « Avez-vous bientôt fini, docteur ? (Disons que sa pince un peu.) Où est mon bébé ? Où est ma petite fille ? » Elle était partie se faire mesurer, peser, laver, etc.

Merci pour mon accouchement naturel, docteur.

14 novembre 1976

23 h. Mes contractions commencent, je le sais maintenant ; j'ai l'expérience. On téléphone au voisin pour faire garder la petite Wennita.

On a préparé une chambre pour l'accouchement. On vérifie qu'on est prêts. C'est sûr qu'on est prêts, on se prépare depuis des mois.

Il n'était pas question que je retourne à l'hôpital. Faute de n'avoir trouvé personne pour nous assister, on allait le faire tous les deux. Jean-Guy m'a souvent posé la question : « Tu es sûre que c'est ok ? On va être juste tous les deux ». Je l'ai toujours rassuré en disant que si une seule fraction de seconde j'avais peur d'accoucher à la maison on irait à l'hôpital.

1 h. Je vais me coucher et je dors.

15 novembre 1976

6 h. Je me réveille, les contractions sont plus fortes.

8 h. Les voisins viennent voir si j'ai accouché. Moi : « Ben non, j'ai dormi cette nuit. Le travail a sûrement été au ralenti, je suis aux 5 minutes maintenant. » Vite, vite, ils repartent ; ils ne veulent pas être à la maison au moment de l'accouchement au cas où il arriverait quelque chose de grave.

Tout est si calme. Aucun bruit.

Dehors, il neige.

Je ne suis pas stressée.

Je me berce. Je tricote entre deux contractions.

Jean-Guy prend des photos.

Vers 9 h, on va s'installer dans la chambre.

10 h. Je m'étends sur le lit.

Moi : « Regarde ce qui se passe. »

J-G : « Je vois la tête. »

Moi : « Ok. À la prochaine contraction, je vais pousser. Regarde ce qui se passe. »

J-G : « Ok »

Mes eaux ont crevé et Jean-Guy les a reçues en pleine figure ! C'était hilarant ! Après s'être essuyé en vitesse, J-G : « Le bébé tourne tout seul ! »

10 h 20. La tête sort et le corps suit.

J-G : « C'est une fille ! »

Je n'ai pas déchiré.

Quelques contractions plus tard, le placenta a suivi (on voulait le manger, mais finalement ce sont les chiens qui l'ont fait).

Vers midi, la visite est revenue. Comme tout s'était bien passé, elle était rassurée. Pendant que Jean-Guy fêtait la nouvelle venue avec la visite, moi, j'étais couchée.

à côté de ma fille

le sein à portée de bouche

au cas où

et on s'est endormies

ensemble

SOURCE D'INSPIRATION

Wennita Charron

Bénévole au Groupe MAMAN | Maman de Luan, Maël, Nanuk et Ayla



Bisous (France et Wennita).

Toute mon enfance a été baignée par ce récit de ma naissance traumatisante, suivi par le récit de la naissance idyllique de ma sœur Renée, 16 mois plus tard (voir p. 54). Malgré la présence de ces deux récits de naissance si différents, jamais mes parents ne m'ont parlé de sages-femmes ou d'humanisation des naissances. Jamais ils n'ont manifesté, signé une pétition ou parlé de ça à la maison. Ils ne sont pas allés au colloque *Accoucher ou se faire accoucher* en 1980. Jamais ils n'ont fait allusion à mes futurs accouchements. Ces deux récits étaient juste là.

Mon tour est finalement arrivé de tomber enceinte. Mon conjoint et moi, on avait pris ça pas mal à la légère, sans trop savoir dans quoi on s'embarquait. Devant le test de grossesse en novembre 2001, j'ai eu un petit moment d'inquiétude quand j'ai présenté l'option des sages-femmes en maison de naissance à mon conjoint. Telle ne fut pas ma joie qu'il embarque à fond dans mon

projet! J'ai dû passer les premiers mois sur la liste d'attente de la MdN et j'ai rencontré une ob-gyn assez plate pendant ce temps. Quand j'ai eu mon suivi SF à près de 20 semaines, j'étais bien contente. J'ai pu comparer les deux approches et j'ai apprécié encore davantage mon suivi SF!

Je passe vite sur mes quatre accouchements avec les SF parce que le but de mon texte n'est pas de vous entretenir de ça.

Le hasard a voulu que je fasse connaissance du Groupe MAMAN seulement pendant mon 3^e congé de maternité. Il y avait un visionnement d'*Orgasmic Birth* dans un auditorium. Après avoir entendu une présentation de Lysane Grégoire, j'ai tout de suite adhéré au Groupe MAMAN! L'énergie bénévole étant ce qu'elle est, je n'ai eu de leurs nouvelles que 10 mois plus tard, alors que j'étais maintenant enceinte de mon 4^e enfant. Le GM était à la recherche d'un infographiste bénévole pour le *MAMANzine* alors je leur ai écrit pour leur proposer les services de mon conjoint. On m'a invitée à une rencontre de CA et je suis littéralement tombée dedans!

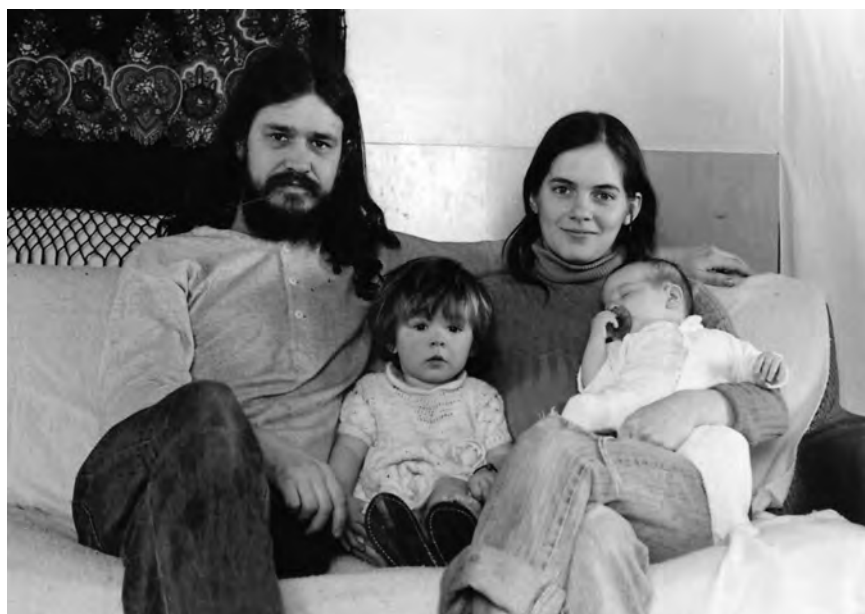
Les rencontres que j'ai faites avec le Groupe MAMAN et les connaissances que j'y ai acquises m'ont transformée. Jusque-là, je n'avais suivi que mon petit bonhomme de chemin avec les SF, mais un monde insoupçonné s'ouvrait à moi. Toute cette histoire des femmes du Québec demandant

des options depuis plus de 30 ans, le mouvement d'humanisation des naissances, les sages-femmes reconnues dans leur communauté, les ANA, Leboyer, Odent, Brabant, Gaskin, St-Amant, le RNR, le YoniFest, etc. Tout ça. Comme j'aurais voulu connaître le Groupe MAMAN avant!

Lors du dépôt du *Manifeste* du Groupe MAMAN au printemps 2011, une discussion avec l'historienne Andrée Rivard m'a mise sur une piste insoupçonnée du passé de mes parents. Alors que je lui parlais de la naissance de ma sœur, Andrée m'a confié être à la recherche de pères ayant accompagné leur conjointe pour un accouchement non assisté dans les années 70. En nommant mon père, elle m'a demandé si c'était lui qui avait signé le *Manifeste de St-Léandre*. Je n'avais jamais entendu parler de ce manifeste... mais je savais pour sûr que ma sœur était née dans ce petit village du Bas-St-Laurent. Ça ne pouvait pas être une coïncidence! De fil en aiguille, j'ai réussi à mettre la main sur le précieux document, la première trace de l'humanisation des naissances au Québec, datant du printemps 1977! Il y avait bien là le témoignage de mon père racontant la naissance de ma sœur ainsi que la preuve tangible que mes parents avaient participé à l'élaboration de ce *Manifeste*. J'ai également mis la main sur un numéro spécial de la revue *Mainmise* (n° 70, mai 1977) où le témoignage de mon père était repris.

Comment mes parents ont-ils pu me cacher tout ça? Comment se fait-il qu'ils n'aient jamais parlé de ce *Manifeste*? De l'article dans *Mainmise*? Ça me fait plaisir de penser que depuis 2010, soit 33 ans après mes parents, je me retrouve à reprendre le flambeau de la lutte pour l'humanisation des naissances et pour l'autonomisation (*empowerment*) des femmes sur leur corps, leurs grossesses et leurs accouchements. J'espère voir des gains importants de mon vivant. J'espère aussi voir ma fille, et mes fils, continuer la lutte à mes côtés.

Merci France et Jean-Guy d'avoir suivi votre instinct et votre intuition, de vous être fait confiance et d'avoir fait confiance à la nature! Vous m'avez inspirée!



Jean-Guy, Wennita, France et Renée.

INSPIRATION NAISSANCE ET L'ANNÉE 2014-2015

Nadja Carrier-Giasson

Représentante régionale, Saguenay-Lac-Saint-Jean | Présidente du comité Inspiration naissance



L'année 2014-2015 a été positive et bien remplie pour le Comité maison des naissances 02 (officiellement Inspiration naissance depuis 2015), le groupe citoyen du Saguenay-Lac-Saint-Jean qui a revendiqué les services de sages-femmes dans la région. Ces derniers y sont accessibles depuis décembre 2013 et y sont de plus en plus en demande. Un groupe de parents usagers indépendant est aussi né au sein de la Maison de naissance du CSSS de Chicoutimi en 2014.

Poursuivant sa mission d'inspirer les femmes à accoucher physiologiquement, d'informer la population en ce sens et de s'impliquer dans son milieu pour la promotion des services de sages-femmes, le comité Inspiration naissance a multiplié les activités et les actions auprès de la population et de divers acteurs locaux.

En automne 2014, l'organisme a participé au bazar du Regroupement des parents étudiants de l'UQAC, a rédigé son nouveau dépliant informatif et a participé au Salon Parents d'aujourd'hui. En janvier 2015, plus d'une quarantaine de personnes a assisté au lancement de sa programmation trimestrielle, de son nouveau logo et de la tisane Inspiration naissance. Cette dernière représente un moyen de financement et a été créée spécifiquement pour les femmes enceintes en partenariat avec une herboriste de la région et la maison de thé La théière à l'envers. La programmation d'activités incluait cinq rencontres mensuelles sur le thème de la naissance dont une projection du film *Le premier cri* le 12 février et quatre soirées témoignages. Une première était intitulée *Donner naissance, donner la vie* le 12 mars, une deuxième, *Quand la vie décide autrement* le 9 avril, une troisième, *L'accouchement à travers les générations* le 8 mai et une dernière, *La parole aux pères* le 18 juin. De belles rencontres et de riches discussions!

À l'hiver 2015, Inspiration naissance a accordé une entrevue à TVA Saguenay-Lac-Saint-Jean pour se prononcer contre le projet de Loi 10 et a aussi participé à une rencontre régionale des femmes au pouvoir à La Baie à cet effet. De plus, l'organisme a créé sa nouvelle page Facebook sous ses nouveaux nom et logo. Le Comité maison des naissances 02 a été officiellement enregistré au registraire des entreprises sous le nom d'Inspiration naissance, lequel correspond mieux à la nouvelle mission depuis l'arrivée des sages-femmes dans la région.

Pour clore l'année en beauté, Inspiration naissance a tenu un kiosque à la Semaine québécoise des familles en mai 2015, puis a organisé sa dernière soirée témoignage de l'année en l'honneur de la fête des Pères en juin. De nouveaux projets et activités sont à venir pour l'année prochaine!



Lancement du nouveau logo et de la tisane Inspiration naissance à La théière à l'envers à Chicoutimi.



Nos tables au bazar du Regroupement des parents étudiants de l'UQAC à Chicoutimi.

Nadja Carrier-Giasson | (581) 235-2050 | maisonnaissances02@gmail.com



**CENTRE CHIROPRATIQUE
SAINT-ROMUALD**



Maman de 3 enfants, j'aime travailler tout en douceur avec vous et vos enfants.

Pour vous aider à profiter de votre grossesse avec plus d'énergie, plus de confort et optimiser le positionnement de votre bassin pour l'accouchement.

Ne laissez pas traîner les signaux d'alarme de votre corps comme une douleur à la fesse ou au bas du dos.

Pour les petits pouspons comme les plus grands. Pour optimiser leur système nerveux afin d'aider les coliques, les bébés irritables, les maux d'oreilles, les problèmes respiratoires, les problèmes d'agitation, de turbulence et de concentration, les maux de tête, les douleurs au dos et aux jambes, etc.

- Tables adaptées pour femmes enceintes et coussins spéciaux pour femmes qui allaitent.

- Table spéciale d'éléphant pour les enfants.

Pour profiter pleinement de la vie !

*plus de 15 ans
d'expérience*

www.centre-chiropratique.ca | 418-839-7364

RÉCIT DE MON AVAC EN MAISON DE NAISSANCE

Caroline Naubert

Maman de trois enfants

Lorsque j'ai découvert que j'étais enceinte de mon deuxième enfant, c'était clair que je ne voulais pas revivre l'expérience désastreuse de mon premier accouchement en 2007. Ayant été provoquée par un obstétricien trop pressé de passer à une autre patiente, mon accouchement s'est terminé en césarienne parce que l'équipe médicale ne croyait pas en mes capacités de mettre mon enfant au monde; 12 heures sous synto et ouverture du col à 1 cm, jamais mon bébé ne sortirait par là qu'ils ont dit.

Nouvellement arrivée dans la région de Trois-Rivières, j'ai entrepris à 10 semaines de cette deuxième grossesse la recherche d'un médecin. Partout, on me disait que l'AVAC (accouchement vaginal après césarienne) ne serait pas possible parce que mon col n'avait pas ouvert au premier accouchement. Il serait donc très étonnant que j'arrive à mettre mon enfant au monde. Après cinq refus de tenter l'AVAC, j'ai appris que nous avions une maison de naissance à Nicolet à 20 minutes de chez moi. Mon mari me soutenant dans ma démarche, je me suis tournée vers les sages-femmes qui m'ont accueillie les bras grands ouverts. Annie a cru en moi dès le début, elle m'a appuyée tout au long de ma grossesse, elle m'a soutenue et encouragée à persévérer vers l'AVAC. Elle m'a aidée à extérioriser ma peine et ma déception de ma précédente césarienne, elle a prit le temps de comprendre ma blessure et elle a su trouver les mots pour me permettre de bien vivre ma grossesse. Pour la première fois depuis

ma césarienne, je me sentais comprise et non pas jugée.

Ayant de très longs cycles menstruels et ressentant clairement mes ovulations, je savais que ma DPA du 13 avril n'était pas réaliste, mais que le 20 avril concordait plus avec mon ovulation. Ma sage-femme et moi avons choisi de garder en tête la DPA du 20 avril ce qui donnait plus de temps à mon bébé pour se décider à venir nous rejoindre. Ayant dépassé le terme, j'ai dû me présenter à l'hôpital pour un monitoring et une échographie. À trois reprises, j'ai rencontré des obstétriciens qui me trouvaient insouciant de tenter un AVAC, et en maison de naissance en plus! Une plus précisément me mettait beaucoup de pression pour planifier une césarienne, elle disait impossible que j'y arrive. Ma sage-femme m'a beaucoup aidée à garder espoir, elle m'a donné plein de trucs pour aider bébé à venir et surtout elle n'arrêtait pas de dire que bébé pouvait arriver n'importe quand, après tout mon col était déjà ouvert à 1 cm.

Le 29 avril 2010 notre deuxième enfant s'est décidé à venir nous rejoindre, j'étais alors enceinte de 42 semaines et 4 jours. Au bout de 22 heures de contractions et une heure de poussée (oui oui, mon col a bel et bien ouvert), ma sage-femme a dû me transférer à l'hôpital parce que mon bébé se présentait le menton sur l'épaule, il n'arrivait donc pas à passer le col. Couchée sur la civière de l'ambulance, ma sage-femme m'a dit que ce n'était pas fini, je pouvais encore réussir mon AVAC.

J'ai été accueillie à l'hôpital par une infirmière d'expérience et un médecin qui a l'habitude des AVAC. Il m'a fait comprendre que s'il ne réussissait pas à tourner la tête de mon bébé, une césarienne d'urgence serait faite, car il y avait présence de méconium. Il m'a imposé la péridurale pour faire la manœuvre, mais une fois mon bébé bien placé il m'a laissée pousser à mon rythme. Notre garçon est né avec un peu d'aide médicale, mais mon AVAC fut un succès.

N'ayant pas vécu le stress physique et psychologique d'une césarienne, ma montée de lait est arrivée en 2-3 jours, ce qui m'a permis d'allaiter plus facilement mon fils durant de nombreux mois. Cet accouchement, quoi que très long et épuisant, m'a permis de découvrir la force de mon corps et aussi toute la volonté que j'avais de mettre mon enfant au monde.

Réussir mon AVAC m'a permis de me réconcilier avec mon corps qui m'avait laissée tomber au premier accouchement, mais il m'a surtout permis de faire mon deuil de cette césarienne qui m'avait tant bouleversée.

Nous avons accueilli notre troisième enfant à la fin 2013, né tout en douceur à 38 semaines et 5 jours, sous les bons soins des sages-femmes de la maison de naissance de Nicolet. À peine 6h de contractions et trois poussées! Un accouchement de rêve comme je rêvais depuis ma première grossesse.

Des nouvelles de Côte-des-Neiges (Montréal)

LE COMITÉ DE PARENTS DE LA MAISON DE NAISSANCE CÔTE-DES-NEIGES REPREND VIE!

Amélie Cayouette

Membre du comité de parents

Cette année, quelques parents ont décidé de se rassembler afin de redonner vie au vieux comité qui était enterré depuis quelques années...! Avec l'aide de deux sages-femmes, Natacha et Annie, des mercredis-causeries ont pu être instaurés chaque deuxième mercredi du mois de 13 h à 15 h à la maison de naissance. Différents thèmes sont proposés aux parents et ceux-ci débordent largement des sujets pour le bonheur des plus petits comme des plus grands. Un premier pique-nique annuel a également été organisé afin de rassembler les usagers actuels de la maison de naissance, tout comme les anciens! Et ce n'est pas tout... le comité réserve

encore plusieurs surprises à ses membres pour les mois à venir, dont, probablement, un merveilleux *party* de Noël à l'approche du temps des Fêtes. Différents postes de gestion viennent d'être créés au sein du comité afin de favoriser une meilleure communication entre les usagers et la maison de naissance. Différentes activités, causeries, soirées témoignages et autres pourront être organisées pour tous. Si vous le souhaitez, vous pouvez nous rejoindre sur Facebook, dans le groupe « Comité de parents de la Maison de naissance Côte-des-Neiges ». Au plaisir de vous côtoyer cette année!

Sarah Landry | www.facebook.com/groups/893015670750020/

NAÎTRE SUR L'AUTOROUTE...

Madison Bernier

Représentante régionale, Montmagny | Coordinatrice du comité Des sages-femmes pour Montmagny-L'Islet | Maman de Nathan et Loïc

Samedi matin. LE matin où on peut ENFIN dormir !

5 h : Nathan, 22 mois, entre dans notre chambre. Il vient se blottir contre moi et demande le sein. Il est encore très tôt, mais je me sens déjà bien réveillée et en pleine forme !

5 h 15 : Ho ! Une contraction ! Chouette ! Ça faisait si longtemps !

5 h 17 : Ho ! Une autre ! Coudonc, on dirait enfin du « prétravail » ! Avec un peu de chance peut-être que j'accoucherai cette fin de semaine ? !

5 h 19 : Encore une... je me rappelais vaguement la sensation des contractions, mais dans mes souvenirs, elles étaient moins intenses que ça lors du « prétravail »... Elles sont assez rapprochées, mais elles sont aussi très courtes... Alors ce n'est pas inquiétant !

5 h 21 : Nathan veut changer de sein. Je suis en pleine contraction. Je dois respirer doucement pour me détendre. Je lui réponds : « Pas tout de suite, mon coco, maman a la bedaine dure, dure... Laisse-moi une petite minute, on changera de sein tantôt. » Il se décroche de mon sein, va se coller contre JP et se rendort. Ouf... Ce n'est pas de refus ! Je me dis que les choses vont sûrement se calmer maintenant qu'il ne tète plus ! Alors je ferme les yeux pour essayer de me rendormir !

5 h 23 : Eh non ! Une autre ! Encore et toujours aux deux minutes, mais aussi courte et intense ! Je ferais bien d'aller prendre un bain pour voir si ça ralentit le travail.

Les contractions défilent pendant que je prépare la salle de bain... Je perds la notion du temps. J'ai vraiment mal. J'ai besoin de respirer profondément à chaque contraction pour me sentir en contrôle. Si c'est intense comme ça maintenant, qu'est-ce que ce sera tantôt ? ! L'eau est brûlante. Ça me fait du bien. Je me détends un peu. Je gère bien les contractions ainsi.

Mais en sortant du bain, les contractions reprennent avec une force surprenante, non : violente. Je dois me tenir au lavabo et balancer mes hanches de gauche à droite pour réussir à les gérer de mon mieux. Je décide de monter à l'étage pour dire à JP de préparer les bagages, car je crois que je vais accoucher dans les prochaines heures. Il est alors environ 6 h...



Sur cette photo, on voit la première tétée en tandem de Nathan et bébé Loïc, quelques heures après sa naissance précipitée.

Mais en arrivant dans la chambre, une autre grosse contraction me prend par surprise. Je m'agrippe à la commode et je me balance... JP grogne un peu, s'étire, puis me regarde, nonchamment... Il me lance : « Hum... Tu as ta face de fille qui accouche, toi !!! » Puis il se rendort ! Tiens, tiens, lui aussi s'imaginer qu'on a beeeeaucoup du temps devant nous ! Quand je reprends mon souffle, je lui explique que c'est vraiment intense pour un début de travail, mais que je suis perplexe : les contractions semblent très courtes, ça ne vaut donc probablement pas la peine d'appeler Marie-Josée tout de suite. Et voilà déjà autre contraction. Il chronomètre cette fois.

JP : « Ouin, ben moi, sur ma montre ça donne genre 45 secondes... »

J'appelle donc Marie-Josée. Elle me répond de sa voix tout endormie :

« Allo ? »

« Salut Marie-Josée ! Je t'appelle pour annuler notre rendez-vous de mardi prochain. On s'y rendra pas jusque là ! »

« OK, le travail est commencé ? Tes contractions sont au combien de temps ? »

« » (Contraction)

« Madison ? T'es là ? »

« Oui, oui... J'sais pas trop, il me semble qu'elles sont rapprochées pas mal... Mais elles sont courtes, je ne sais pas encore si c'est le vrai travail qui est... » (Autre contraction)

« Madison ? T'es là ? Quoi ? Déjà une autre contraction ?? »

« OK, elle est finie... Tu vois, j'te disais qu'elles étaient courtes ! Tu crois que c'est le vrai travail ? »

Et Marie-Josée de me répondre de sa voix si douce et rassurante : « OK, Madison : ça dure presque une minute, donc NON elles ne sont pas si courtes. Et tu sembles avoir à peu près une minute entre chaque. C'est clair que c'est le vrai travail ! Là, vous partez le plus vite possible, OK ? »

Et si tu trouves que ça va trop vite, tu arrêtes à l'Hôpital de Montmagny, d'accord ? »

« Hum... Oui, oui ! » (Dans ma tête : « *No way* que je vais accoucher dans un hôpital !!! »)

À partir de ce moment-là, tout ce que je réussis à faire, c'est rester accoudée au comptoir de cuisine en me balançant de gauche à droite. Je n'arrive plus à parler, je suis vraiment dans ma bulle. Nathan me regarde. Je le vois, mais je n'arrive plus à lui expliquer tendrement la situation. Juste le silence. Le mouvement. Les « hooooouuuuuuuuu » à chaque contraction.

J'entends ma mère entrer ! Je suis soulagée de voir que quelqu'un est là pour parler à Nathan ! Elle vient me rejoindre. Elle me sourit.

Je me sens tellement écartelée, j'ai l'impression que mon bassin va éclater si quelqu'un ne le retient pas ! Ma mère se met derrière moi, et tient mon bassin pendant que JP me met des bottes d'hiver ! On sort dehors. Je n'ai même pas réussi à dire au revoir. Trop intense. On part enfin.

Je démarre le siège chauffant.

Je ferme la radio.

JP rouvre la radio *moins fort*.

Je ferme la radio

JP remet la radio en m'expliquant : « Mais, Mad, ça va être plate L'Islet-Québec sans rien à écouter ! »

Je ferme la radio.

Je le regarde avec mes yeux qui disent : « Sérieux, si tu remets la radio, t'es mort ».

J'ai besoin de silence. Je veux ma bulle.

Les contractions défilent. JP roule. Vite. (130. Je prends la peine de l'écrire : tout le monde pose la question !)

Puis ça arrête. Je dors presque. Ça soulage. Enfin une pause.

JP me dit quelques minutes plus tard : « OK, on arrive à Montmagny. Veux-tu qu'on arrête ? » Moi : « Non, non, ça va ! »

Mais voilà LA contraction qui arrive JUSTE comme on dépasse la sortie de l'hôpital ! Je pousse un « hooooonnnn » grave, profond et intense à la fois. Un son animal.

Nouveau rythme, nouvelle intensité. C'est le sprint final. Je le sais. Je le sens. Chaque contraction me donne l'envie de faire des sons graves. Mon siège est incliné au maximum. Je me soulève en m'agrippant à l'appuie-tête : je n'ai pas envie d'être *assise* sur le siège d'auto. Je sens mon bébé qui descend dans mon bassin.

À chaque contraction, je dis d'une voix grave et d'un seul souffle : « J'ai maaaaaaaal ». Puis, dès que la contraction se termine, je souris et je dis à JP : « Heille, s'cuse moi ! C'est pas si pire que ça, sérieux ! C'est juste que ça m'a fait du bien de dire ça ! » Je suis complètement zen entre les contractions ! Je me repose.

De ma main, je sens la poche des eaux bombée. Je sens sa tête. Je réalise peu à peu ce qui est en train de se passer. J'ai le goût de pousser. J'ai le goût d'en finir. J'essaie à quelques reprises de briser la poche des eaux. J'en peux plus. Je veux qu'il sorte. J'ai le goût d'enlever mon pyjama. Et, de toute façon, je ne me sens tellement plus bien dedans ! J'ai le goût d'être toute nue !

Et, là, leçon de vie no 1327 : MIEUX VAUT ÊTRE PRÉCIS si on veut se comprendre !

Les mots que j'ai prononcés (en baissant mon pyjama) : « Heille, s'cuse moi JP, mais j'suis plus capable ! »

Ce que je pensais : « S'cuse moi JP de te faire vivre ça, mais j'suis plus capable de le retenir. À *go* je pousse et ton fils va naître maintenant, dans ton char, sans notre sage-femme »

Ce que JP a compris : « S'cuse moi JP de me mettre les fesses nues sur ton banc de char, mais j'suis plus capable d'endurer mon pyjama plein de liquide amniotique ! »

LA contraction arrive. Je pousse. Une fois. La tête sort.

Je dis : « Ça brûle ».

JP me répond : « OK, je vais arrêter ton siège chauffant ».

(Sans commentaire...)

Mais en disant ça, il a vu la tête. Je regarde JP, on dirait que je cherche une réponse dans son regard ou une « autorisation » quelconque (?!).

Il me dit : « *Go*, Mad ! Un autre p'tit coup et il est là ! »

Avec ma main je tâte son cou. Je sens le cordon. Je me prépare mentalement à le retirer au plus vite ! LA contraction arrive. Je pousse. (Une deuxième et dernière fois !) Il sort. Et là, je réalise qu'un bébé qui sort, c'est vraiment glissant ! Je l'assois tant bien que mal entre mes cuisses. Je réussis à détordre le cordon. Je le regarde, non : je l'admire ! Il est si beau. Je vois sa minuscule poitrine qui se soulève à chaque respiration. Il fait des petits miaulements à peine audibles. Il a l'air zen.

Moi, je souris ! « J'ai réussi, JP ! J'ai réussi ! »

Mais JP a l'air inquiet : « Ben là, Mad, il est pas censé brailler un peu ? »

Moi : « Non, non : il respire ! Il est bien ! »

Mon deuxième réflexe ? L'heure : 7 h 30, soit deux heures et 15 minutes depuis la toute première contraction ! Puis : « On est où EXACTEMENT ? ! » En regardant dehors, je vois : km 335. À la frontière entre Beaumont et Lévis, on y était presque ! On sourit. C'est étrange, cette ambiance qui plane dans l'auto. On est détendus, je colle mon bébé. Quelle merveilleuse aventure !

Solution de la grille (p. 23)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	L		S	O	L	I	D	A	R	I	T	E		O	R
2	A	D	O	S				R	I	D	A		B	U	E
3	C	R	U		P	U	I	S	S	A	N	C	E		G
4	E	U	T		U	R	L			G	O		L	A	
5	T		I	O		N			N	E	O	N		I	L
6		R	E	S	P	E	C	T		G		F		B	E
7	Z	E	N		O		H	U	M	A	N	I	S	E	R
8		F		H	U	G	O		L		A		R		
9	I	L			V		I		D	I	G	N	I	T	E
10	D	E	S	S	O	U	S		T		C		E	N	
11	E	X	O		I		I	N	T	E	R	E	T		F
12	S	I	L		R	I	R	E	S		I	S	O		A
13		O			C		V	E	X	A		T	O	N	
14	I	N	T	I	M	I	T	E			M	E	U	T	
15		S	A	L	E		A	U	T	O	N	O	M	I	E

COMMENT J'AI DÉCOUVERT L'INCROYABLE FORCE DES FEMMES

Élisabeth Boucher

Représentante régionale, Rivière-du-Loup | Membre du comité de parents de la Maison de naissance Colette-Julien de Mont-Joli

Je me présente : je m'appelle Elisabeth Boucher et je suis, depuis peu, représentante régionale du Groupe MAMAN pour la région du Bas-Saint-Laurent. Pour être plus précise, j'habite Rivière-du-Loup, une ville où les options de naissance sont plutôt minces et où l'accès aux services de sages-femmes est encore difficile.

Quand j'ai appris que j'étais enceinte pour la première fois, mon conjoint et moi avons décidé d'aller à la Maison de naissance Colette-Julien de Mont-Joli. Ça impliquait plusieurs rendez-vous à Rimouski et plusieurs déplacements à presque 150 km de chez moi. Certaines personnes de mon entourage nous disaient téméraires, mais pour nous, c'était tout naturel, ça correspondait à nos valeurs et on se sentait en confiance et sûrs de notre décision. Jamais on n'a douté.

J'ai eu la chance de savoir que j'avais accès à ce service grâce à mes amis Vincent et Sophie, qui avaient eux aussi fait ce choix deux fois avant moi. Merci, mes amis...

Après la merveilleuse naissance de mon fils, un beau garçon tout blond aux grands yeux ronds, j'ai trouvé l'adaptation très difficile. C'était la première fois dans ma vie que j'étais confrontée à autant de nouveauté, d'insécurité, de questionnements... J'avais le sentiment de ne pas savoir quoi faire, d'être inadéquate. Je devais vivre avec mon cœur, habiter mon corps, tout entier, sentir ce qui se passait à l'intérieur de moi; je devais sortir de ma tête, en permanence... Sans m'en apercevoir, j'apprenais à vivre en pleine conscience et je trouvais ça dur... Mais je dois te dire un gros merci, mon Nico.

J'avais peu de ressources autour de moi pour m'appuyer. Ma mère est décédée quand mon fils avait huit jours, cinq ans après mon père. Mes sœurs n'avaient pas d'enfants et n'habitaient pas la région. Je me suis vraiment sentie plantée là, toute seule, avec un bébé dans les bras et un conjoint aussi inexpérimenté que moi dans ce nouveau rôle, sans mes prédécesseurs pour me guider. L'année de mon congé de maternité a été longue. Heureusement, ma belle-mère et ma belle-sœur ont été, malgré la distance, d'un soutien inestimable. Merci, Betty et Anne-Julie...

Ma fille est née quatre ans plus tard. Quand j'ai appelé à la maison de naissance pour prendre un rendez-vous, Josée, la réceptionniste, m'a dit que j'étais sur une liste d'attente, puisque j'habitais en dehors du territoire desservi. Pour la première fois, j'ai senti monter en moi une grande injustice, des frustrations... Qu'est-ce que c'est que cette histoire-là ? Il y a des chances que je ne puisse pas revivre la belle expérience que j'avais eue ? Josée m'a rassurée que c'était une procédure et que j'aurais probablement ma place. J'allais attendre de ses nouvelles avant d'entreprendre toute autre démarche. Ce jour-là, il était hors de question que j'entame un suivi avec un médecin. Peu après, j'apprenais avec grand soulagement que j'avais accès au service...

Quatre ans, c'est le temps que ça nous a pris avant d'avoir la folie de recommencer l'aventure... Nous en avons tellement bavé ! Nous ne pou-

vions nous imaginer nous replonger de notre propre gré, tête première, dans ce même tourbillon. Cependant, après les neuf mois de la maladie de ma belle-mère (diagnostiquée le jour de la césarienne d'urgence de ma sœur), suivi de son décès, la perspective d'un nouveau bébé était un vent de fraîcheur, de renouveau. Pendant la grossesse, j'étais anxieuse et émotive. Quand ma fille est née, j'ai repris confiance en mes capacités de mère. Tout était si simple et normal. Ce congé de maternité a été très réparateur et bienfaisant. Merci, ma belle Angèle...

C'est d'ailleurs à ce moment-là que j'ai décidé de m'impliquer dans le comité de parents de la maison de naissance. J'avais en moi une crainte

enfouie de revivre l'isolement vécu quatre ans auparavant. Je me rappelle très bien l'excitation de mettre mon cadran à 6 h 00 un dimanche matin pour une petite escapade de filles à Mont-Joli avec mon bébé de deux mois. J'étais nerveuse, mais c'était un élan que je ne pouvais réprimer. Je devais me regrouper avec des femmes qui avaient les mêmes intérêts que moi et qui avaient vécu une expérience similaire à la mienne. Sans trop le savoir, j'allais ainsi participer à la pro-

motion de la pratique sage-femme et de l'accouchement naturel. Merci Jean de t'occuper des enfants quand vient le temps pour moi d'élargir mes horizons.

Voici quelques nouvelles du comité : nous avons tenu notre assemblée générale annuelle en juin dernier. Geneviève, la sage-femme siégeant au comité, nous a fait un suivi sur la dernière assemblée du Conseil sage-femme, où le taux de satisfaction et l'appréciation générale du service, compilés par notre sondage aux usagères, ont été présentés à certains dirigeants du nouveau CISSS par notre présidente, Claudie. Les résultats les ont évidemment emballés ! Je tiens à mentionner que le comité de parents a désormais une place officielle dans l'organigramme du Conseil sage-femme.

Comme à chaque année, nous avons organisé au mois de mars la projection d'un film en lien avec la périnatalité en collaboration avec le cinéma et centre de production Paralœil. Il s'agissait du documentaire *Freedom for birth*, un film exposant la réalité des femmes de divers pays quant à leur liberté de choisir le contexte dans lequel elles souhaitent donner naissance. La projection était suivie d'une passionnante discussion avec des sages-femmes de la maison de naissance.

Nous avons également publié la neuvième édition de notre magazine annuel *En attendant bébé*, magazine qui regroupe des témoignages et récits de naissance ainsi que divers articles informatifs. Je souligne l'importante contribution du Groupe MAMAN, qui a partagé le fruit de son travail sous la rubrique *Humanisation des naissances*. Environ 1500 exemplaires sont distribués gratuitement dans la région, tout au long de l'année.

Nous avons organisé un défi-allaitement en même temps qu'un bébé-bazar, créant ainsi un lieu de partage et l'occasion de vendre ou d'échanger ses articles de bébé.

Le comité de parents



Des nouvelles de Mont-Joli (suite)



Le financement de nos activités se fait principalement par le brunch annuel, où ont lieu de beaux moments de retrouvailles entre sages-femmes et familles. Il y a également la vente de chandails pour enfant et cache-couche à l'effigie de la maison de naissance, qui arborent fièrement *Je suis né (née) avec une sage-femme*.

Notre plan d'action est appelé à changer légèrement pour la prochaine année. Nous allons revoir la pertinence de certaines activités et en ajouter de nouvelles.

J'aime beaucoup m'impliquer dans le comité de parents, particulièrement dans la réalisation de la revue, malgré la distance et l'emploi du temps qui font que je suis la plupart du temps aux réunions virtuellement, par Skype. J'aime ce groupe hétéroclite de femmes passionnées évoluant au fil des saisons et des accouchements, ces huit autres femmes avec qui je partage le but commun de faire connaître la pratique sage-femme et l'incroyable force qui se trouve en nous. Merci, les belles femmes...

L'action du comité de parents se limite principalement aux alentours de Mont-Joli et de Rimouski. Je me sens loin parfois et je me questionne fréquemment sur ce que je pourrais faire pour contribuer à diffuser dans ma ville l'expérience que j'ai vécue. J'ai donc suivi ma formation pour devenir accompagnante à la naissance, presque au même moment où j'étais contactée par le Groupe MAMAN pour devenir représentante régionale. J'ai organisé une première soirée témoignages sur l'accouchement physiologique. Pour être bien honnête, j'ai été un peu déçue par une participation faible : quatre femmes, toutes mes amies... Néanmoins, j'ai été

contactée par une cliente potentielle pour un accompagnement en août et j'ai consolidé des liens d'amitié.

Alors, j'ai décidé de changer d'approche et de me greffer à la programmation de la maison de la famille. Avec deux de mes amies, nous témoignerons de l'expérience vécue à Mont-Joli auprès des couples de Rivière-du-Loup dans une formule échanges et discussions. Le but est de faire connaître cette option, réalisable avec une certaine logistique somme toute simple et qui vaut tellement tous les déplacements que ça implique. J'ose croire que la grande visibilité de la maison de la famille nous permettra d'aller rejoindre un plus grand nombre de couples.

Je sens que j'ai beaucoup de travail à faire encore pour diffuser tout ce que j'ai appris dans les dernières années : l'importance de se questionner sur ce qu'on veut réellement quand on est enceinte, de prendre en charge les choses et de mettre en place toutes les conditions idéales pour son accouchement. Bien sûr, il y a des situations particulières que je n'aborderai pas ici.

Heureusement, je ne suis pas seule dans cette lutte et il y a de l'espoir ! Bien que je ne les connaisse pas personnellement, je sais qu'il existe un groupe de femmes qui œuvrent à mettre en place un service de sages-femmes dans toute la région de Rivière-du-Loup. J'ai su tout récemment qu'il y aura probablement une entente pour qu'il y ait un point de service de la Maison de naissance Colette-Julien de Mont-Joli, ici, à Rivière-du-Loup. Les femmes auraient ainsi la possibilité d'accoucher à domicile ou à l'hôpital avec une sage-femme. Serait-ce là un avantage du grand bouleversement dans le réseau de la santé ? Qui sait ? Merci pour votre travail, chères concitoyennes engagées...

Tranquillement, les choses bougent, changent et s'améliorent. Je réalise toutefois que le changement qui me touche particulièrement n'est pas tant ce qui se passe dans le contexte actuel du réseau de la santé, mais bien ce qui se passe dans le cœur des femmes. Parce qu'au fond, peu importe le lieu où nous accouchons et le professionnel qui nous suit, je crois que la vraie question réside dans la liberté de s'approprier notre grossesse et notre accouchement, permettant ainsi de faire rayonner toute l'incroyable force bien enfouie au creux des femmes. Pour ça, je dois un immense merci aux sages-femmes, qui contribuent, depuis toujours, à ce merveilleux acte que celui de donner confiance aux femmes qui donnent la vie.

Élisabeth Boucher | (418) 722-0010 | beth_boucher@hotmail.com

Lecture coup de cœur du CA

Une autre césarienne ou un AVAC? S'informer pour mieux décider, par Hélène Vadeboncœur

Hélène Vadeboncœur est chercheuse en périnatalité. Avec ce livre, elle propose aux femmes et aux couples de réelles pistes de réflexions lorsqu'un choix éclairé doit être fait : vivre une autre césarienne ou tenter un accouchement vaginal après une césarienne (AVAC) ? À travers des récits de femmes ayant vécu un AVAC et en ayant recours à des données scientifiques, M^{me} Vadeboncœur permet de répondre à une foule d'interrogations ; les avantages et les risques d'un accouchement vaginal après une césarienne et les risques d'une autre césarienne. Un incontournable !



LA NAISSANCE DE LA MAMAN EN MOI

Rachel Daigle

Représentante régionale, Sept-Îles

Au tout début de ma grossesse, je me suis dit de ne pas modifier ma vie d'une manière extrême. Je mange alors du brie et du saumon fumé cru, je continue à faire les mêmes efforts physiques tout en écoutant les limites de mon corps. Excepté le retrait préventif de mon travail de préposée aux bénéficiaires, la vie continue de bon train.

Je n'ose penser au déroulement de l'accouchement pendant plusieurs mois. Les expériences des femmes m'entourant sont plutôt négatives, voire effrayantes. Petit à petit, je m'informe comme je le peux ; je me joins à des cours prénataux, je lis des statistiques, je me trouve une accompagnante. Celle-ci me donne plein de bons livres à lire qui m'inspirent. Je veux un enfantement dynamique, non seulement pour donner naissance par voie vaginale, mais pour donner naissance à la mère en moi, à la confiance requise pour savoir que je suis capable de donner tout ce que je peux pour mon enfant, à la curiosité de voir mon corps faire ce qu'il sait faire pour se séparer de cet être que je garde en moi depuis des mois.

Je fais un plan de naissance, mais je réalise que le tout est très négatif : pas de toucher vaginal, pas d'ocytocine, pas d'accès veineux, etc. Je suis vraiment découragée lorsque mon médecin me dit que je ne pourrai pas attraper mon propre bébé à sa sortie. Par curiosité, je commence à m'informe sur la possibilité d'avoir un accouchement à la maison. Vu qu'il n'y a pas de sage-femme à Sept-Îles, ce serait un accouchement non assisté. Au début, je trouve ça un peu extrême. Plusieurs questions me rôdent en tête, la première étant « est-ce un choix irresponsable ? » Plus je m'informe, plus je suis convaincue : il y a une peur extrême envers les événements entourant la naissance. D'après les faits, les complications sont rares, alors pourquoi est-ce la seule chose dont on me parle ?

Les semaines passent et les choses tombent en place. Mon conjoint me démontre un support que je ne croyais pas recevoir. Il y a des inquiétudes du côté des amis et de la famille, mais ma confiance, inébranlable, grandit chaque jour. Je vois la possibilité devenir réalité.

16 février : tempête de neige. Je me réveille plusieurs fois durant la nuit, chaque fois avec une contraction. Je me lève à 1 h 30, j'ajoute du bois au poêle et je prépare une carafe de tisane.



Je me promène dans la maison en écoutant le vent, passant au travers des contractions familiaires des dernières semaines. Peter se réveille, me demande si je suis en train d'accoucher. Je ris, lui dit que la tête n'est pas encore sortie, il peut se rendormir. Des nausées s'emparent de moi, je me rends à la salle de bain et je vomis dans le bain avant d'y embarquer pour prendre une douche. Je me dis que cette fois-ci est la bonne, je crois. Le jet d'eau chaude me fait du bien sur le bas du dos.

Je sors, demande à Peter de me remplir une bouteille d'eau chaude et d'essayer de réchauffer la maison. Je prépare le lit : les draps normaux repliés au pied et ensuite les draps « d'accouchement ». Je m'installe et j'essaie de relaxer. Je commence à faire des sons, me concentrant à les faire le plus grave possible. La douleur n'est pas si mal, je me demande si c'est du vrai travail. C'est intense, mais ça va. Je m'efforce de tout relaxer, de faire des sons. Certaines contractions se passent silencieusement, soit dans mon lit ou de retour à la douche. D'autres où je commence à parler au bébé ou à la douleur : *Oh yes baby, come on baby, come on* ou *Oh yes, take me, take me*. Intérieurement, je ris de la situation. Les bruits que je fais et les mots que je dis pourraient être

confondus à une bonne session de sexe. Je me sens ridicule, me retourne à quatre pattes, vais à genoux, puis je marche. Je pense à Peter, rôdant aux alentours, silencieux, répondant à mes besoins et mes questions, rien de plus. Lors des contractions intenses, des fois je le sens nerveux et il quitte la pièce, exactement comme on avait discuté et comme ce dont j'avais besoin.

Je garde toujours ma tête et je me parle beaucoup : « Wow, c'est intense », « est-ce que je veux arrêter tout ça pour recommencer une autre fois ? Non, ça fait mal, mais je passe au travers une à la fois. T'es correct, Rachel ». « Une autre ? *All right, let's do this.* ». « Wooooow, j'ai l'air d'une vraie folle ! Je suis vraiment contente qu'il n'y ait que Peter ici »... « Est-ce que ça va commencer à réellement faire plus mal ou est-ce que ma perception de la douleur change et c'est ce qui fait que la douleur s'intensifie ? ». Je suis lucide tout au long. Je vis mon enfantement de seconde en seconde. J'aime l'expérience, et je suis curieuse de ce qui se passe à l'intérieur de moi. Je peux sentir mon bébé bouger souvent, je sais qu'il va bien.

Je retourne dans la douche une troisième fois. Durant les contractions, je me mets à quatre



pattes. Pendant une des contractions, je sens que j'ai un blocage – je dois me laisser aller complètement, accepter que je ne peux rien contrôler. Une superbe contraction s'empare de moi. Je ressens le besoin de me faire un toucher vaginal. Je peux sentir sa petite tête, les eaux et une bande de col. Woo-hoo! Je vais vraiment donner naissance bientôt! Une bonne contraction, un bon sentiment d'envie de pousser et pop! les eaux crèvent. Ouf, la pression me donne envie d'aller à la selle. Je me rends à mon lit.

La pièce est chaude. Peter est dans les parages. Je monte sur mon lit et je continue de penser à l'envie de faire une selle. J'essaie d'aller aux toilettes, en vain. Le besoin de pousser commence à venir. Je me rappelle d'avoir lu de ne pas pousser si j'en suis capable. C'est ce que je fais. Quand ça survient, je ne pousse pas, mais mon corps le fait un peu, en efforts saccadés, inconstants. Je me dis finalement que si je fais des selles par terre, ce sera facilement nettoyable, je n'ai pas à me stresser avec ça.

Je me fais un autre toucher vaginal, et je sens la tête de mon bébé avec quelque chose dessus. Je n'ai aucune idée de ce que c'est et ça me fait un peu peur. Depuis que les eaux sont crévées, il y a un peu de sang. Je ne m'inquiétais pas, mais là, la pensée que c'est peut-être le placenta à l'avant de mon col me passe par la tête. Je dis à Peter que je pense peut-être devoir aller à l'hôpital. Il dit ok et commence à préparer ce dont nous avons besoin. Je suis étrangement calme, presque hypnotisée. Il me demande si j'ai appelé une de mes accompagnantes et je réponds que non, mais que c'est une bonne idée. J'appelle une de mes accompagnantes et une contraction passe. Je lui

explique que je suis inquiète que ce soit le placenta. Elle me répond qu'elle croit que ça saignerait beaucoup plus si c'est c'était le cas, et me dit que ma contraction semble plutôt être une poussée. Elle respire avec moi au téléphone, me dit qu'au moins la tempête est finie, que je peux me concentrer sur les poussées, une à la fois. Je la remercie, je raccroche, et je dis à Peter que tout est ok, qu'il n'y a pas de panique. J'avais juste besoin d'être rassurée.

Je m'installe sur le lit et les poussées viennent. Mon cellulaire fait un bruit – c'est mon autre accompagnante me textant que ce que je ressens est probablement juste les membranes. Je lui texte que tout est correct, qu'il est en train de sortir. Je me mets sur les genoux et j'essaie de ne pas pousser. Ce n'est pas la même sensation que les contractions d'avant, je peux passer à travers celles-ci silencieusement, me concentrant à ne pas aller trop vite. Je veux que son entrée soit faite en douceur. J'essaie de laisser mon corps faire le travail. Sa tête est là, moitié entrée, moitié sortie. Je la sens avec mes deux mains, je m'imprègne de cette mémoire. Une poussée vient, et je n'y pense pas trop. Je pousse, mais pas comme j'aurais cru devoir le faire. Mon bébé sort d'un coup et je l'attrape. J'entends Peter dire : « *Oh my God* ».

Voilà Sullivan, tout bleu, mauve, rouge, la lèvre d'en bas tremblotante pendant deux secondes avant de pleurer. Ses bras sont écartés, ses petits poings serrés, ses jambes écartées aussi. Il a les yeux fermés durs et pleure un bon coup. Je le prends dans mes bras et il arrête de pleurer aussitôt. Je demande des serviettes pour le sécher, Peter va les chercher. Je me lève du lit, liée à mon bébé par le cordon ombilical joint au placenta qui

est toujours à l'intérieur de moi. Peter enlève une couche de lit pour que je me retrouve au sec. Je me couche avec bébé, 7 h 37. Sullivan ne semble pas fouiner pour le sein. Peter me recouvre de draps pour nous réchauffer. Je tremble beaucoup, je suis heureuse, j'ai froid, je me sens bien, il y a un petit corps tout chaud sur moi, je n'arrive pas à croire que c'est tout. Je le referais n'importe quand. Après 10-15 minutes, je n'ai pas vraiment de contraction, mais je pousse un peu et le placenta sort sans se faire attendre.

C'est curieux, je ne me sentais pas différente. Je n'ai pas eu de vague d'amour, pas de sentiments de victoire immense. Satisfaite du travail que j'ai accompli, contente du résultat, mais pas différente. Nous appelons mon accompagnante et elle vient visiter un peu, me donne un peu de conseils sur l'allaitement. Une heure ou deux après la naissance, je profite du sommeil profond de mon bébé pour prendre ma première douche chaude en tant que maman. On en profite tous pour dormir une fois que les émotions fortes diminuent.

Sullivan est encore attaché au placenta pendant 10 ou 12 heures. Deux chandelles brûlent le cordon près de bébé qui dort sur le côté avec du carton le protégeant de la chaleur. Lorsque Sullivan commence à bouger, Peter prend des ciseaux à taule et « scrunch » le cordon est coupé. Le placenta est déposé dans un de nos bacs à vermicompost qui nous servira cet été.

Une personne de plus à notre domicile, une autre respiration à écouter durant la nuit. Sans drame, sans être exceptionnel, mon enfantement était parfaitement plaisant, et notre train-train quotidien a continué.

Mots d'enfant...

Grand-maman France dit à Nanuk, 3 ans et demie : « Tiens, Nanuk, ta sandwich est prête. »

Luan, 10 ans, corrige : « TON Sandwich. Sandwich, c'est au masculin. »

Nanuk : « Non ! C'est à la mayonnaise ! »

ET SI NOUS NOUS ÉTIONS DONNÉ UNE CHANCE

Roxanne Lorrain

Administratrice, CA du Groupe MAMAN | mère d'une petite Magalie 4 ans et de Gaspard 10 mois

*Dans la folie des petites choses,
Émerge un coquelicot de la prose.
Entre toi et moi, entre tes yeux et ton sourire,
L'amour fleurit dans ton ventre en saccade d'oiseau-lyre.*

- Mon amoureux

Tu es arrivée plus lentement que prévu. Je dirais même que personne, même pas moi, ne t'avons laissé le temps de te pointer le nez, de te laisser venir, de nous rencontrer au moment qui aurait dû être le nôtre. Tous et toutes, on attendait, on t'attendait. Je me demande encore si on t'a forcée à sortir, ou si je refusais de te laisser partir de moi. Qu'est-ce qui pressait tant ? J'aurais voulu, à travers ce récit, qui est le nôtre, le tien, celui de papa et le mien, pouvoir te raconter ce que j'ai espéré jusqu'au dernier moment, accoucher à la maison. Tu as fini par prendre le bateau qui passait, on s'y est tous résignés, avec beaucoup de chagrin, mais il fallait y aller paraît-il...

À un moment précis – changement de sage-femme – on a réfléchi beaucoup. Je ne me sentais pas à l'aise avec la femme qui allait m'accompagner pour mon accouchement. On a pensé changer de sage-femme, contacter une sage-femme reconnue dans la communauté. Puis, on s'est mis à rationaliser en se disant que ce serait correct et que ça irait. Que cet accouchement c'était avant tout, nous. Au final, nous aurions peut-être dû suivre notre intuition première, car j'avais besoin pour ce premier accouchement d'une présence sage-femme comme je l'avais rêvée et souhaitée, même si je sais que ce processus fait partie de moi et que mon cœur comme mon corps connaissent le chemin...

À deux semaines de plus que ma date prévue, on s'est rendus à l'hôpital Lasalle pour y faire un test de routine (réactivité fœtale et profil biophysique). C'est à ce moment que le verdict est tombé. Je retiens mes larmes, je ne sais pas quoi dire, moi qui avait confiance en mon corps. On me dit : « Non, Madame, il va falloir provoquer le travail. Revenez ce soir à 18 h 00 ». Lorsque je suis sortie de l'hôpital pour aller dans l'auto, j'étais désemparée, blessée. Je n'arrivais pas à croire que ça pouvait m'arriver à moi, notre plan était d'accoucher à la maison, et puis on se le faisait interdire. À aucun moment, nous nous sommes sentis soutenus par la sage-femme, et dans la possibilité de se laisser un peu de temps pour voir et comprendre ce qui arriverait...

En arrivant à la maison, j'ai réfléchi aux alternatives, j'ai appelé une accompagnante à la naissance pour avoir un avis externe. J'ai discuté avec elle des possibilités de monitoring à la maison pour se laisser un ou deux jours de plus. Je n'avais pas assez d'information pour prendre une décision juste et appropriée. J'étais stressé, mon cerveau était dans la brume. Mon amoureux se demandait ce que je faisais à réfléchir ainsi. J'aurais aimé avoir eu un soutien plus étroit de ma sage-femme pour comprendre les possibilités et les risques, mais j'avais l'impression qu'il s'agissait d'une fatalité, qu'il n'y avait pas d'option possible. J'aurais eu envie que quelqu'un me dise « oui, tu peux faire confiance à ton corps, on va être là quand même ».

En fin d'après-midi, ce même jour, nous nous dirigeons vers la maison de naissance, nous allions tenter de déclencher le travail un peu plus naturellement. Je n'étais aucunement dans un bon *mood*. Nous sommes partis en panique de la maison, nous n'avions pas fait de valise, et n'avions pas planifié du tout un accouchement à l'hôpital. Nous avons ouvert le livre d'Isabelle Brabant et apporté tout ce qui était détaillé sur la liste : 2 oreillers, pourquoi pas, des

couvertes allez hop, des bas chaud oh oui ! Et ainsi de suite. Nous avons aussi dévalisé l'épicerie, nous avons faim, et je prévoyais manger, quoi ?, aucune idée, mais avoir de la nourriture juste au cas où.

En maison de naissance, après des actées et une stimulation des seins, ma dilatation ne s'était pas du tout enclenchée, et donc vers 22 h 30, nous avons décidé de nous diriger vers l'hôpital. C'est là que le plaisir a réellement débuté. En fait, je pourrais résumer en deux expressions mon temps passé à l'hôpital : « *open bar vagina* » et « Madame, il faudrait sortir du bain pour continuer le monitoring ». J'avais toutefois avisé clairement l'infirmière que je ne voulais pas de péridurale, et que je ne voulais personne qui vienne me la proposer. En terme de cascade d'interventions, j'ai été grayée. Dès mon arrivée, j'ai eu droit à des hormones (Cervidil) pour dilater mon col, intenses sur le corps. J'avais faim, la cafétéria était fermée et nous n'avions pas mangé de la journée. Nous avons donc commandé quelque chose. Après une heure ou deux, le cœur du bébé s'est mis à décélérer et l'équipe est donc arrivée en panique : oxygène, changement de position, retrait des hormones. Après un court moment d'attente, l'équipe désirait me donner du Pitocin (ocytocine synthétique), j'ai donc négocié des mesures mécaniques (striping et rupture des membranes). Lors de la rupture des membranes, se sont succédées beaucoup de mains dans mon vagin puisque la résidente n'a pas été capable de réaliser l'intervention.

Suite à une nuit intense avec très peu de sommeil dans le corps, beaucoup d'interventions, de la négociation constante et des examens vaginaux à répétition, l'équipe m'a finalement installée sur le Pitocin. Après seulement 15 minutes d'intraveineuse, le cœur du bébé décélère à nouveau. Encore une fois, c'est en panique que les infirmières arrivent pour mettre de l'oxygène et me faire déplacer. À ce moment, les contractions étaient intenses. En fait, ce qui se passait dans mon corps était simple : j'avais une contraction et puis lorsque celle-ci diminuait mon utérus demeurait contracté, ce qui limitait la transmission d'oxygène pour le bébé. Par la suite, le déroulement de la journée a été lent. La séquence se répétait à chaque heure : monitoring en continu pendant 45 minutes, pause de 15 minutes qu'on étirait pour se lever, manger, faire pipi et se rendre dans le bain. Quand l'infirmière revenait pour nous dire « il faudrait sortir pour remettre le monitoring » ça devait faire 5 minutes que je m'étais assise dans l'eau. Moi, je me disais : ouf quelle pause et beau moment, j'étais tellement bien dans le bain.

Le travail n'avancait pas vraiment. Je dilatais à pas de souris. Les infirmières venaient prendre des prises de sang en m'expliquant que c'était au cas où je m'en irais en césarienne (wow, belle nouvelle, ça me donne confiance). Tout un art la subtilité. Peut-être que certaines femmes apprécieraient savoir les plans de l'équipe médicale, mais pas moi, non merci ! Je n'avais pas l'impression que j'allais y arriver. Nous étions, mon copain et moi, très fatigués.

Finalement, ma mère s'est pointée le bout du nez au milieu de l'après-midi... (Lorsqu'elle avait appelé plus tôt en matinée et demandé à Matthieu comment ça se déroulait, il avait été franc : « pas très bien »). Effectivement, ça n'allait pas très bien, nous avions l'impression d'être deux loups en cage qui se faisaient dire quoi faire et comment faire, ce qui n'était pas tout à fait ce qui avait été planifié. Nous avions envie d'exploser et de mordre toutes les personnes qui entraient dans la chambre. Ma mère (à qui on avait demandé de ne pas venir) s'est bel et bien déplacée devant son sentiment d'impuissance et voulant nous soutenir. Lorsque nous l'avons vu, je me rappelle ne

pas avoir été réellement contente de la voir. Mais après coup, Matthieu et moi sommes vraiment très heureux et reconnaissants qu'elle ait suivi son instinct et qu'elle soit venue à l'hôpital.

Sa présence a été douce pour notre petit cœur qui souffrait et sur un travail qui n'avancait plus. Elle est venue faire une petite bulle autour de nous, nous qui n'avions pas réussi à le faire dans cet environnement, et nous donner un peu de force pour continuer ou du moins nous aider à retrouver cette force en nous. Je me rappelle ses regards soutenant et ses mots encourageants : « j'y suis arrivée, ma chérie, reconnecte-toi, tu y arriveras », de même que son soutien et son accompagnement auprès de Matthieu. Il s'était rapidement senti mis de côté par la sage-femme puisque celle-ci ne le soutenait pas dans ses gestes et paroles lorsqu'il en avait besoin.

Lorsque ma mère a quitté, je ne me rappelle plus l'heure exacte, ni où j'étais dans mon travail. Ce que je me rappelle, c'était que les contractions étaient intenses et que ça semblait vouloir avancer. Enfin ! L'infirmière venait très souvent dans la chambre pour voir comment les choses évoluaient. Je me rappelle d'un moment où je m'étais levée pour essayer une autre position (chaque position devait aussi être confortable pour le bébé, sinon son cœur décélérerait). L'infirmière nous avait avisés que ma dilation était presque complète et qu'il ne restait plus qu'une bande du col. Lorsqu'elle nous avisa qu'elle allait quitter pour quelques instants, je l'ai regardée en lui disant « non non, je pense que c'est le moment, ça pousse, pis moi je veux pousser ». Elle m'a donc réexaminée, me donnant le feu vert pour m'installer vers les derniers efforts.

La poussée fut difficile. J'étais brûlée, Matthieu aussi. Cela faisait plus de 36 heures que nous étions debouts, avec pratiquement aucun repos, et très peu de repas dans le corps. Je me rappelle qu'à la fin, je mangeais du Jell-o ! En vain, j'avais essayé de me mettre en position verticale, me tenant sur un poteau suspendu au lit, mais par manque de force j'étais incapable de me tenir. J'optais donc pour une position semi-couchée et sur le côté. J'ai eu de la difficulté à comprendre le « où » pousser. Après une heure, je sentais enfin une petite tête sortir. En la touchant, j'ai senti que ça irait. J'ai poussé encore quelques fois, et mon petit bébé était sur moi. Heureusement, et malgré plusieurs fois où son cœur avait décéléré, la petite n'a pas eu besoin de réanimation ou autres interventions. Après avoir eu Magalie sur moi, j'ai

abdiqué et j'ai cessé de me battre. Le médecin (à ses yeux un massage, mais aux miens j'avais l'impression qu'il me défonçait le ventre) a fait sortir le placenta, rapidement puisque je devais avoir Magalie sur moi depuis à peine quelques minutes. J'étais dégoutée, mais pas assez rapide et forte pour l'en empêcher...

Après les petits examens de routine pour moi et le bébé, un premier contact avec le sein, nous décidions de quitter l'hôpital, environ trois heures après la naissance, afin d'aller à la maison de naissance, manger et nous reposer dans un autre environnement. Nous avions besoin de vivre autre chose, de nous retrouver et de faire notre nid.

Au moment où j'écris mon histoire, je suis enceinte de mon deuxième enfant.

J'ai la chance d'avoir accès, encore cette fois, à un suivi sage-femme, et en même temps je suis inquiète, et je ne sais comment me réjouir...

Inquiète de ne pas être soutenue et rassurée dans mes choix.

Inquiète de l'évolution de la pratique sage-femme, dans la pression du médical et de l'institutionnel qui se confronte de plus en plus au physiologique,

Qui opprime femmes, couples et sages-femmes dans leur liberté de choix et de pratique...

Je souhaite que mon rythme soit respecté et entendu. Je suis unique, mon rythme n'est pas celui de la norme. Il est celui d'une femme qui donnera la vie comme son corps et celui du bébé le décideront, et je désire être respectée et soutenue pour que ce qu'il y a autour de nous puisse nous laisser aller dans NOTRE aventure...

Sans pression et restrictions.

Serait-ce possible ?

Des nouvelles du Suroît

ALTER-NAISSANCE POUR VAUDREUIL-SOULANGES

Sophie Séguin

Représentante régionale, Suroît



À l'heure actuelle, une seule maison de naissance dessert la Montérégie, et ce, même s'il s'agit de la seconde région québécoise en terme de taux de natalité. Les familles de Vaudreuil-

Soulanges doivent faire appel à la Maison de naissance de Pointe-Claire (CSSS de l'Ouest-de-l'Île). Comme pour beaucoup d'autres familles ailleurs au Québec, bon nombre de demandes sont refusées par manque de temps, de ressources ou même d'espace.

Ainsi, en 2014, l'organisme Alter-Naissance a été fondé afin de remédier à cette situation. Son mandat est de promouvoir la pratique sage-femme et l'humanisation des soins offerts en périnatalité. Les membres de notre équipe travaillent également au projet d'implantation d'une maison de naissance sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges. Pour ce faire, lors des derniers mois, notre équipe a travaillé avec la collaboration du CSSS de Vaudreuil-Soulanges et d'une agente du Regroupement Les Sages-femmes

du Québec (RSFQ) à la création d'un comité visant l'ouverture d'une maison de naissance. Bien que nous ayons obtenu le soutien du CSSS, le projet d'implantation d'une maison de naissance est retardé de manière indéfinie en raison des réformes majeures en santé et la création des Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS).

Dès maintenant, nous désirons nous impliquer auprès de la communauté en travaillant sur divers nouveaux projets : la création de notre site web ; l'offre de séances de visionnement de documentaires et la tenue subséquente de discussions ; la présentation de formations et de conférences de natures diversifiées ; l'offre de cours prénataux gratuits et de séances d'information sur les droits des femmes ; la mise sur pied de groupes de soutien pour femmes ayant vécu des difficultés lors de leurs accouchements ou pour femmes en dépression post-partum ; et bien plus encore. Malgré que le processus d'ouverture d'une maison de naissance soit long et que plusieurs embûches entravent notre chemin, nous estimons que notre initiative représente un grand pas dans la bonne direction pour Vaudreuil-Soulanges.

Sophie Séguin | (514) 267-5804 | sophieseguine@me.com

MA MATERNITÉ EN TROIS ACTES

Valérie Turcotte

Accompagnante à la naissance

Je vous partage aujourd'hui mon cheminement au travers mes trois accouchements; ma maternité en trois actes.

C'est au petit matin d'un beau dimanche ensoleillé d'octobre 2009, après un peu plus de 36 heures de travail, deux nuits blanches à donner la vie et de nombreuses heures de poussées, que mon petit Mathias arrive enfin dans ce monde. C'est assise sur le banc de naissance, enlacée par mon amoureux, que nous accueillons notre premier enfant. C'est sous les grandes exclamations de joie et les sanglots de papa ainsi que sous mes soupirs de délivrance et de pur bonheur que nous sommes devenus trois. Ce jour où ma vie fut transformée tout autant que mon cœur et mon être. Cette expérience unique de dépassement de soi, de confiance et de puissance m'a permis de faire connaissance avec cette force grandiose qui habite le corps des femmes. Oui, j'ai douté de mes capacités par moments... Mais la confiance a gagné dans la tourmente. Mon petit Mathias m'a apporté une grande opportunité de croissance le jour de sa naissance... et par le fait même, il m'a fait goûter à ce qui allait devenir la plus grande de mes passions !

Puis, deux ans plus tard, en octobre 2011, ma sage-femme me dit que la tête est juste là et elle m'invite à la toucher... Je suis émue et fortement encouragée. Après quelques poussées, la tête sort enfin. J'approche mes mains tremblantes de cette petite tête chevelue. À la contraction suivante, je pousse encore. J'ouvre les yeux, j'attrape doucement mon bébé et je le dépose sur mon cœur. Sofia, ma petite poupée ! Je savoure ce grand moment. Puis je prends le temps de regarder autour de moi. Une atmosphère si magique était présente dans la chambre lorsque ma puce est née. Elle est née à l'intérieur d'un cercle rempli d'amour et de respect. Ce cercle était formé par nos sages-femmes et les autres personnes que nous avions souhaité avoir à nos côtés pour cette grande journée. Une petite femme qui est née dans un cercle de femmes ! Cette scène m'a profondément marquée. Tellement qu'il m'arrive encore aujourd'hui de fermer les yeux et d'essayer d'y retourner dans mes pensées. Sofia m'a offert une expérience d'accouchement toute douce et surtout, une expérience tellement harmonieuse pour mon cœur (et pour celui de son papa).

Après ces deux expériences d'accouchement à la maison de naissance, je réussis enfin à obtenir l'approbation de mon amoureux pour planifier un

accouchement à domicile pour mon troisième accouchement. Vient donc l'histoire d'Anaïs...

Nous sommes en mars 2014, un vendredi. Je remarque que mes contractions sont plus fortes que celles que j'ai de temps en temps depuis des semaines et, surtout, elles se suivent à un rythme régulier, toutes les dix minutes environ. Je reste aux aguets, prête à voir arriver le travail actif qui me mènera jusqu'à mon bébé.

Dimanche au soir, c'est la pleine lune. Je la regarde en flattant mon ventre plus que rond quand survient une contraction. C'est toujours le même scénario depuis 48 heures, je ne note aucun changement. Mais à 3 h du matin, je suis bien réveillée dans mon lit. Ça fait quelques contractions qui me surprennent et me réveillent. J'ai l'impression qu'elles changent d'intensité. Je me lève, car je me sens inconfortable, je retourne regarder la lune dans le ciel par la fenêtre et je reste attentive à ce qui se passe dans mon corps. L'intensité n'est plus la même. Mais curieusement, toujours le même intervalle de dix minutes. Je me sens un peu perdue. Je vais m'allonger près de mes enfants. Je regarde à tour de rôle Mathias et Sofia dormir et j'embrasse leurs petites joues chaudes. Je suis émue à l'idée que très bientôt, ce petit duo d'amour deviendra un trio.

Toute la journée, bébé bouge beaucoup dans mon ventre, je savoure cette sensation, pensant avec un brin de nostalgie que bientôt, ce long voyage de plus de neuf mois sera terminé... Mais quel bonheur de m'imaginer découvrir enfin mon bébé !

En fin d'après-midi, je ne peux plus continuer mes activités quand la vague arrive. J'avise



Rencontre avec mon premier bébé.



Rencontre avec mon deuxième bébé.

donc mon amoureux de revenir à la maison dès que possible. Je parle aussi avec mon amie et collègue accompagnante qui viendra se joindre à nous comme prévu.

Quand ma sage-femme et son étudiante arrivent, on s'installe dans la chambre et je suis stupéfaite d'apprendre que je suis à sept centimètres de dilatation ! Avec des contractions aux dix minutes ? Je peux encore parler et maintenir une conversation ? Où sont mes endorphines que j'embarque dans ma petite bulle ? Comme c'est toujours une vraie boîte à surprise, un accouchement !

Elles installent leur matériel dans ma chambre. C'est vraiment vrai ! Je m'apprête réellement à vivre mon accouchement à la maison. Celui que j'ai tant de fois imaginé, que j'ai préparé avec amour et enthousiasme pendant des semaines, que j'ai répété en boucle dans ma tête et dans mes rêves pendant des mois... Nous y sommes maintenant. Il ne me reste plus qu'à me laisser glisser dans l'expérience.

Tout mon petit monde maintenant en place, les contractions se rapprochent. Il y a vraiment une belle énergie dans la maison. Une ambiance de joie et d'amour, de fête presque. Je sens que toutes ces femmes qui m'entourent sont tellement heureuses d'être présentes... et moi, je suis si heureuse de leur présence !

Mon amoureux est toujours près de moi. Comme à chacun de mes accouchements, je le sens à la fois discret et présent. Le rythme s'accélère. Je m'accroche à son cou et il me serre dans ses bras. La pression est forte, c'est fou ! Cette intensité, celle qu'on oublie d'un bébé à l'autre, elle est bien là. Je me connecte sur la confiance, sur la puissance, sur mon corps qui sait quoi faire. J'ai un peu le trac pour la suite tout à coup... Mais en même temps, j'ai tellement confiance ! Confiance en moi, en mon corps et en mon bébé. Je m'imaginais le prendre par la main pour qu'ensemble, on puisse traverser la tempête. Je le visualise descendre, faire son chemin.

Les yeux fermés, je n'ai plus conscience de ce qui se passe autour de moi, mais par l'énergie qui m'entoure, je visualise très bien ce « cercle de femmes » tant désiré. Puis, je souris encore une fois à l'idée d'être en train d'accoucher dans MA maison. J'ai une immense pensée de gratitude dans ma tête avant de replonger dans une autre intense contraction.

Je commence à grogner et même à chanter à la fin des contractions. Je sens que le réflexe de poussée s'installe aussi. Ma douce sage-femme me propose de m'aider à enlever mon pantalon. Je me mets à trembler de la tête aux pieds de façon incontrôlable. Je reconnais là ce signe habituel de mon corps qui m'indique que c'est la fin.

Je m'installe sur le banc de naissance, mon homme derrière moi. C'est là-dessus que j'avais réussi à faire naître mon premier bébé après plusieurs heures de poussées. Je pousse à la fin de

chaque contraction. Mais j'ai l'étrange impression que rien ne progresse malgré mes efforts. J'exprime à ma sage-femme le fait que je sens que tout est coincé à l'intérieur de mon bassin. On me rassure et on me propose de changer de position.

Je me lève pour aller à la toilette. Dès que je m'y assois, je suis prise d'une incontrôlable VRAIE envie de pousser. Mon corps en entier pousse avec mon bébé. Je touche et je sens des petits cheveux entre mes doigts... le petit couronnement. Je m'affole un peu d'être assise sur la toilette ! Mon homme, mon accompagnante et mes sages-femmes accourent. Je me lève et je marche avec de l'aide jusqu'à mon lit. Quelle étrange sensation de marcher avec la tête de bébé à la sortie !

Je m'agenouille dans mon lit et rapidement la tête de mon bébé naît. Je veux accueillir mon bébé, l'attraper de mes propres mains. Je cherche à me placer pour le faire. Mes mains tremblotent, mon bébé est juste là et j'ai si hâte de l'attraper pour le serrer sur mon cœur ! Je pousse et pousse encore pour tenter de faire naître son corps. Étrangement, le temps me semble long... C'est louche. Je le sais, je le sens. Le temps s'écoule et rien ne bouge...

Finalement, on me fait me tourner sur le dos rapidement. Les minutes qui suivent sont longues : dystocie des épaules. Couchée complètement sur le dos au centre de mon lit, jambes repliées au maximum vers moi, ma sage-femme essaye de dégager les épaules, on m'encourage sans cesse à pousser, je pousse avec tout ce que j'ai dans le ventre. Pendant ce temps, le chronomètre à la main de mon amie accompagnante et aide natale continue d'afficher le décompte de minutes. Je me sens comme un robot qui exécute des ordres sans émotion. Toute la scène me semble si irréaliste ! Je me sens flotter comme si je n'habitais plus mon corps. Mais je me souviens que je réussis à suivre les directives à la lettre avec la parcelle d'espoir qui m'habite. « Pousse, Val, pousse ! » Je réponds : « mais j'essaie... » avec une toute petite voix que je reconnais à peine. Ma sage-femme fait une manœuvre interne pour dégager mon trésor. On me dit que je dois pousser tout ce qu'il me reste MAINTENANT. Je pousse de toutes mes forces en criant.

Mon bébé sort après ce qui m'a semblé être une éternité. Je le regarde atterrir sur le lit, dans les mains de ma sage-femme. Ce que je vois, c'est un bébé gris et mou, un bébé qui ne pleure pas, qui ne bouge pas. On clampe et coupe rapidement le cordon qui nous relie et je ressens un terrible



Le cercle de femmes (avec en bonus un homme !) pour mon accouchement à la maison.

pincement au cœur. Première émotion perceptible dans mon état de « robot ». On court avec mon bébé vers ce qui sert de table de réanimation dans le coin de ma chambre. Mon regard se fixe sur son petit bras qui pendouille vers le sol... Je tourne ensuite mes yeux vers mon amoureux. Son regard est glacé et rempli d'inquiétude. L'absence de larmes de joie dans ses yeux me perturbe. Je tourne la tête et me concentre de nouveau sur mon bébé. Je m'adresse à lui à voix haute : « Reviens mon bébé, tu es trop loin... »

On me dit que je dois maintenant me concentrer rapidement sur mon placenta. Je perds beaucoup de sang, beaucoup trop de sang. Me concentrer sur mon bébé ou sur mon placenta ? Je m'adresse alors à ce placenta qui a terminé son rôle et qui doit sortir maintenant... Et au travers mes demandes, je réalise que je m'adresse encore souvent à mon bébé qui est si loin. Mais rapidement, on me rassure. On me dit que bébé va mieux ! Je vois papa qui s'approche de lui. Je me concentre donc à 100 % sur ce placenta qui doit sortir pour nous laisser en paix. Il répond à ma demande et il sort enfin. Mais un examen rapide de celui-ci fait par ma sage-femme nous laisse croire qu'il manque un petit morceau. Une troisième urgence à gérer en si peu de temps... Mon sang qui ne finit plus de couler ! L'ambulance est appelée. Je dois être transférée à l'hôpital.

On m'installe sonde et soluté. Mon amoureux s'approche de moi avec le plus beau des trésors dans les bras. Il m'annonce que notre bébé est une petite fille ! Il y a tant de choses qui se bousculent dans ma tête, tant d'émotions qui voudraient sortir, mais je sens prise au fond de ma gorge... L'état de choc, j' imagine ?

Quelques minutes rapides de câlins avec bébé pendant qu'on termine de me préparer pour le transfert. Les ambulanciers me portent ensuite sur la civière. J'ai le cœur tellement gros de te laisser, mon bébé, derrière moi, mais je suis trop faible et secouée pour réagir...

À l'hôpital, on m'attend en salle d'opération où j'ai droit à une anesthésie, à une révision utérine et à un curetage. Pendant tout ce temps se poursuit le



Rencontre avec mon troisième bébé. Un petit bisou avant d'être transférée à l'hôpital.

déluge de sang. Mon état se stabilise juste avant d'entrer en salle de réveil. À ce moment précis, je sais qu'il s'est passé quelque chose de grave cette nuit, mais je ne sais pas encore à quel point. La fatigue est immense, mais malgré tout, mon cerveau n'arrête pas de penser. J'ai le cœur si gros en pensant à mon bébé qui est loin et en pensant à cette fin dramatique d'accouchement. Je n'ai plus la force de pleurer... Mais les larmes ne cessent de couler silencieusement sur mes joues.

C'est six longues heures après sa naissance que mon bébé m'a enfin retrouvée quand elle est arrivée à l'hôpital avec papa. Quel bonheur de l'avoir enfin près de moi ! À mon grand soulagement, comme pour rassurer mon cœur de maman, elle a rapidement pris le sein comme une championne. Nous avons passé presque toute la journée en

peau à peau à l'hôpital. Nous y sommes restées pendant 30 heures avant de reprendre le chemin de la maison. J'étais blanche comme un drap, faible, anémique et bouleversée. J'avais mal à la tête d'avoir trop pleuré et une seule idée me faisait oublier ma peine pendant un moment : rentrer à la maison et présenter bébé à son frère et à sa sœur.

Je m'étais imaginé tant de fois un magnifique

scénario pour accueillir mon bébé à la maison. Puis plus que jamais, je dois accepter le fait qu'on ne contrôle pas les éléments d'un accouchement. On peut juste suivre la vague et se rendre là où elle nous mène...

Alors à ce cordon qui n'a pas eu la chance de cesser de battre avant d'être clampé et que je n'ai pas eu l'occasion de couper moi-même. À la découverte de l'identité de mon bébé mystère qui n'a pas pu être vécue comme je l'avais imaginée. À l'absence de longs moments en peau à peau dès la sortie de mon bébé. À son odeur de bébé tout juste émergé de mon ventre que je n'ai pas eu l'occasion d'imprégner dans mes souvenirs. Au postnatal immédiat à la maison que je n'ai pas eu la chance de déguster. À ce placenta que je souhaitais conserver, que j'ai perdu quelque part

à l'hôpital. Aux souvenirs difficiles qui restent dans ma tête (et dans ma chambre) suite aux urgences... J'accueille cette histoire qui est la nôtre. Malgré ses imperfections, c'est notre histoire à nous. Je tente de m'accrocher à tous les souvenirs si doux et paisibles du premier acte de mon accouchement. Combinés au bonheur et à la gratitude que je ressens d'avoir mon bébé dans les bras aujourd'hui.

Alors, c'est à 41 semaines de grossesse, par une froide nuit de mars, que j'ai mis au monde, à la maison, une cocotte de dix livres et quatre onces.

Au moment où j'écris ces lignes, Anaïs fête son premier anniversaire. Ce matin, je me suis réveillée dans la pièce où s'est déroulée cette histoire, comme tous les autres matins de la dernière année. Heureusement, ce décor n'est plus synonyme de déception, de peur et de tristesse comme il l'a longtemps été. Ce décor, j'y suis maintenant attachée.

Et toi, Anaïs, par ta sagesse de bébé, tu as pris soin de moi alors que je pensais que c'est moi qui prenais soin de toi... Tu es un petit maître qui cherche à m'apprendre tant de choses, et ce, depuis le jour où j'ai su que tu as pris place dans mon ventre pour le plus grand des voyages.

Merci à mes trois amours de m'avoir choisie comme maman et aussi, merci la vie !

Des nouvelles des Hautes-Laurentides

QUELQUES EMBÛCHES EN HAUTES-LAURENTIDES

Rédigé par Julie Aubin, membre du Groupe MAMAN, à partir des propos de Valérie Leuchtmann, SF responsable des services de sages-femmes de la Maison de naissance du Boisé (CISSS des Laurentides) et de Jessy Desjardins, responsable régionale, Hautes-Laurentides.

Malheureusement, plusieurs mauvaises nouvelles ont ponctué les derniers mois dans la région des Hautes-Laurentides. Les acquis durement gagnés pendant les deux dernières années semblent se perdre. En effet, le financement du point de service n'a pas été reconduit et le bail du local de consultation à Saint-Jovite ne peut être renouvelé par manque d'espace dans la clinique d'ostéopathie où il se situait. Il s'agit donc de quelques coups durs qui sont source de démotivation. Dans la foulée, les sages-femmes qui étaient dans la région ne sont pas certaines de poursuivre leur implication au point de service. S'ajoute ainsi la difficulté d'avoir des ressources sage-femme, difficulté qui est, selon la sage-femme responsable, sans doute causée par la surcharge de travail que le point de service occasionne (perte d'une journée de congé, pas de contrat temps plein adapté à la charge supplémentaire et parfois peu de rendez-vous pour un déplacement). Ce problème pourrait sans doute se régler par un financement

garanti permettant d'afficher un contrat pour le point de service et donc, de recruter des sages-femmes motivées.

Par ailleurs, un organisme de Val-David (Le collectif de l'école IMAGINE), qui veut créer un centre communautaire à plusieurs vocations, dont une école Rudolph Steiner et des organismes communautaires pour les familles, aimerait inclure un espace pour les sages-femmes, voire un lieu d'accouchement ! Ce serait une solution emballante vue l'absence de local pour le point de chute. Par contre, Val-David se situe encore un peu plus au sud que Saint-Jovite par rapport à Mont-Laurier. Il reste qu'il y a un grand bassin de familles qui recherche les services de sage-femme autour de Val-David, ce qui justifierait cette localisation. Il s'agirait de réactiver l'entente avec le Centre hospitalier de Sainte-Agathe. C'est donc un dossier à suivre.

Jessy Desjardins | (866) 623-3009 | nais-renais@ireseau.com

GROSSESSE ET NAISSANCE LIBRES : UN PROCESSUS

Janie Vachon-Robillard

Voici tout d'abord le contexte d'où est tirée mon expérience :

- Née moi-même à la maison avec sage-femme. Témoin de la naissance de ma sœur à la maison à l'âge de sept ans, ce qui a inscrit dans mon inconscient : l'accouchement est un processus naturel et normal.

- 13 ans d'intérêt, d'études, de formations diverses en périnatalité, dont la moitié du bac en pratique sage-femme. Accompagnements, stages en pratique sage-femme.

- Deux accouchements naturels intuitifs, rapides et instinctifs : le premier à l'hôpital, le deuxième à la maison, dans l'eau.

- Formation d'intervenante avec la méthode *Birth into Being* pour guider la reprogrammation de l'empreinte limbique (le système limbique est le siège des comportements « programmés » ou inconscients) avec une expérience de naissance positive.

Je partage cette expérience pour réfléchir sur nos services de santé qui prennent en charge et ne soutiennent pas l'autonomie. Je partage pour inspirer, pour témoigner de cette possibilité.

Troisième grossesse.

Grossesse choisie et attendue depuis plusieurs années. Depuis mon deuxième accouchement, je savais que s'il m'était donné de répéter l'expérience, je voulais le faire sans professionnel de la santé. Il n'y aurait personne de « responsable », personne qui pourrait se faire poursuivre, personne redevable de compte à qui que ce soit, personne qui a peur, personne qui n'est pas là seulement pour vivre l'expérience simplement et pleinement avec nous dans l'instant présent. J'ai même pensé qu'il n'y aurait personne du tout. Seulement moi, toute seule, sans aucune possibilité d'être distraite par l'extérieur, avec la voie de l'écoute intérieure seulement. Comme c'est si beau une naissance, j'ai choisi de la partager. J'étais donc « assistée » d'amour et d'amitié. Je préfère ainsi parler d'une naissance libre que d'une naissance non assistée.

J'avais une nouvelle chance de vivre une naissance sans peur ni protocole arbitraire.

Et le suivi de grossesse ? Hum... Beaucoup d'occasions de se faire des peurs. Et si je prenais le temps des rencontres, des transports et des



lectures suggérées pour nourrir la confiance, la santé, l'harmonie dans ma grossesse ? Et si je vivais cette grossesse libre ? « Non monitorée ». Non comparée. Juste de la présence, de l'écoute, de l'amour. Je ne m'inscris donc pas à la maison de naissance. Je ne veux pas être mesurée, pesée, vérifiée, questionnée. Pas de place pour la recherche de bibittes. Juste nourrir l'harmonie. Rester alerte pour déceler les disharmonies et ramener mon équilibre physique, psychologique et spirituel, dès que nécessaire.

Mais comment répondre franchement à l'entourage que « non, on n'a pas de suivi sage-femme ni médical » sans créer une onde de peur autour de nous ? Je reste aussi réaliste : si je n'arrive pas à ramener l'harmonie moi-même rapidement, si j'ai des questionnements et des doutes sur ce que je vis dans mon corps, si j'ai besoin de faire des tests pour démasquer ou confirmer un malaise ? Un service « à la carte » – une prise de sang, s'il vous plaît, pour vérifier mon taux de fer – n'est pas une option auprès d'un service médical, ni d'un service sage-femme d'ailleurs, mais j'ai mes contacts à la maison de naissance. J'accepte donc d'y ou-

vrir un dossier. J'y connais une sage-femme qui acceptera de ne me faire passer aucun test, de ne prendre aucune mesure ou même écoute du cœur fœtal au Doppler. On pourra répondre qu'on a un suivi sage-femme : ouf... la vie est plus simple.

Mon conjoint me fait confiance jusque-là, mais se dit qu'on pourra appeler la sage-femme en cas de besoin. Une deuxième rencontre avec la sage-femme (plusieurs mois plus tard) qui essaie de faire le plus possible pour faire le moins possible, pour que je sois le plus à l'aise possible qu'elle soit là à l'accouchement. Elle dépasse sa zone de confort personnelle et finit par me dire : « Je veux bien donner du mien, mais il faut aussi que vous fassiez votre boutte ! » On doit accepter un minimum d'intervention (écoute du cœur fœtal en travail actif, présence d'une deuxième sage-femme, installation de son matériel de réanimation pendant le début du travail, etc.) pour qu'elle puisse poursuivre le suivi avec nous. À l'intérieur, ça crie : « Je n'ai pas à faire mon boutte ! Le rôle

d'une sage-femme n'est-il pas de répondre aux besoins des femmes et de respecter leur choix ? » Mon besoin à moi, c'est de l'appeler si j'ai besoin d'elle et quand j'aurai besoin d'elle, c'est tout. Pour une suture après la naissance ? Si mon bébé est différent et que j'ai besoin de conseils ? « Si tu n'as pas l'intention de m'appeler en début de travail, alors ne m'appelle pas du tout, pas plus tard, pendant ou après, même pas pour une suture. Le suivi se termine aussitôt que tu es en travail sans m'en avvertir ».

J'écris dans mon journal :

« La naissance comme la mort peuvent se vivre sans peur et sans complication. C'est à nous de changer de paradigme. La naissance n'est pas le fruit du hasard, mais bien le résultat, le point culminant reflétant l'état d'harmonie présent ou non à tous les niveaux : physique, psychique, émotionnel, spirituel et familial. Les sages-femmes d'aujourd'hui faisant partie du système de santé québécois peuvent-elles vraiment respecter le choix des femmes et des hommes prêts à assumer pleinement leur autonomie et leurs responsabilités ? Il semble que non. Je souhaite qu'un jour

notre système de santé soutienne les démarches d'autonomie ».

La colère gronde en moi.

« Je ne veux pas de la présence d'une personne "qualifiée" et légalement responsable. Je ne peux pas imaginer que cette présence puisse nous permettre d'incarner pleinement notre autonomie ni de vivre l'expérience de ce nouveau paradigme, celui où la naissance est simplement l'expression d'un passage harmonieux vécu et incarné dans un corps humain féminin conscient. Un passage auquel on fait pleinement confiance. »

Plusieurs jours passent avant que je puisse récupérer l'énergie de ma déception et de ma colère pour nourrir mon expérience. Si je ne peux même pas appeler pour demander de l'aide pour une suture, eh ben, il me faut être la plus précise et efficace possible avec mon pouvoir créateur et mon écoute intérieure.

J'accepte d'avoir à aller à l'hôpital si j'ai besoin de quoi que ce soit.

Mon conjoint n'est pas convaincu ni rassuré par cette décision qui se dessine de plus en plus clairement en moi. De mon côté, je ne l'affirme pas encore par « respect » pour lui dans ce cheminement.

Je lis dans *Unhindered Childbirth : wisdom for the passage of unassisted birth* de Sarah M. Haydock un passage relatant que c'est la mère qui porte l'enfant, qui sent son corps et celui de son enfant qui devrait choisir comment se passera la naissance. Personne ne devrait lui dire où et comment donner naissance, pas même le père. L'endroit où elle se sent le plus en sécurité est celui où elle le sera vraiment. Cette pensée me frappe de plein fouet ! Faux respect démasqué ! Je vois derrière ce prétendu respect que je porte à mon compagnon la non-reconnaissance de mon pouvoir et de mon intuition de femme qui porte l'enfant. Quelle femme bien « domptée » je suis, j'attends la permission de mon mari pour prendre une décision qui concerne mon corps et ma capacité à donner la vie. Je choisis d'assumer pleinement qui je suis : cette femme qui sait donner la vie.

J'appellerai pour fermer mon dossier à la maison de naissance et reprendre la pleine responsabilité de ma grossesse et de mon accouchement. Entre-temps, j'accompagnerai mon compagnon jusqu'à ce qu'il soit confortable avec ma décision. Je prendrai le temps de lui donner les connaissances et informations nécessaires (car beaucoup d'entre elles sont en moi, c'est moi qui vis dans ce corps) et d'accueillir ses peurs pour qu'il puisse faire confiance lui aussi. Éventuellement touché lui aussi par le même passage que moi, il me dira qu'il vaut mieux que je planifie la naissance comme je me sentirai le mieux.

J'ai continué de nourrir d'harmonie et de paix cette grossesse, je l'ai vécue comme une attente sacrée. Ta naissance, petite amour, s'est passée comme je l'avais souhaitée. Sans flâta, sans histoire, une continuation de la vie, simplement. Grande simplicité, respect, moment présent. Nous n'avons eu besoin d'aucun professionnel de la santé : merci la vie. Et ton père a dit : « Je suis content finalement qu'il n'y ait eu personne d'autre que nous. Nous avons vraiment pu le vivre à son rythme à elle ».

TÉMOIGNAGES

DONNER LA VIE LOIN DE SON NID

Catherine Landry

Membre du collectif Accès sages-femmes Baie-des-Chaleurs | Maman de Zoé et d'un 2^e petit être en devenir

Dès la naissance de notre premier bout de vie, Zoé, mon amoureux et moi avons inscrit sur le petit carton portant l'empreinte bleue de ses cinq orteils « petit pied voyageur ». Parce que nous avons beaucoup voyagé avant elle et nous continuons de voyager avec elle bien sûr, mais d'abord et avant tout parce que l'un des plus chouettes voyages que nous avons vécus ensemble, Zoé, son papa et moi, fut celui du suivi de grossesse et du jour où elle est venue au monde...

Classique comme image, voire cliché, me direz-vous. Pas tout à fait, quand on choisit de faire six heures de route aller-retour aux quatre à six semaines pour son suivi de grossesse, puis de s'installer à trois heures de la maison quelque temps avant la date prévue d'accouchement pour y attendre sagement bébé. Très volontairement, au lendemain même de la naissance et à la suite de 19 h d'éprouvant travail, on transforme la voiture en bébé-mobile pour un autre trois heures de route vers la maison. Là, on peut enfin se poser, entourés de nos proches qui nous attendaient impatiemment, et s'adapter à notre nouvelle vie à trois. Petit pied voyageur, depuis sa conception, avait donc déjà parcouru des centaines de kilomètres à son premier jour de vie !

Ces choix un peu hors du commun, nous les avons fait, car, malgré les efforts acharnés de la population et du collectif Accès sages-femmes Baie-des-Chaleurs depuis huit ans déjà, je suis tombée enceinte en 2013 en n'ayant pas accès aux services d'une sage-femme dans mon coin de pays, au sud de la Gaspésie.

Il y avait déjà un bon moment que mon conjoint et moi discussions des possibilités qui s'offraient à nous. Pour ma part, je n'arrivais tout simplement pas à visualiser mon accouchement dans un hôpital, un lieu qui était synonyme pour moi de souffrance, de stress et de maladie... Alors que,



dans les faits, j'étais en pleine santé et portais une vie toute neuve à l'intérieur que je souhaitais voir naître dans un environnement paisible et serein ! J'avais aussi la chance d'avoir un conjoint qui souhaitait le meilleur pour moi et notre Zoé en de-

venir et qui était prêt à embarquer dans tout projet qui nous rendrait la vie plus douce.

Sitôt le test de grossesse positif posé sur le comptoir de la salle de bain, j'ai lâché un coup de fil à la Maison de naissance Colette-Julien à Mont-Joli où j'ai eu la chance d'échanger longuement avec la responsable sage-femme qui a écouté mes souhaits, mes convictions et mes motivations avec toute l'empathie du monde. Deux semaines après, c'était confirmé. J'avais « mes » sages-femmes, un duo d'enfer, et une place bien à moi pour accoucher à la Maison de naissance quelques mois plus tard. Quelle joie !

Et quel suivi ! Moi qui, au départ, ne voyais que les avantages d'un accouchement dans un environnement calme et serein, j'ai vite réalisé que le suivi de grossesse avec une sage-femme valait largement la traversée mensuelle de la Vallée de la Matapédia et le dîner trop salé du restaurant du coin avant de reprendre la route vers la maison. J'avais droit à une oreille attentive, des conseils judicieux et beaucoup de temps pour me rassurer, pour valider que le bedon était sous contrôle et, surtout, pour sentir que ma grossesse et les choix qui en découlaient nous appartenaient, à mon conjoint et à moi. Pour chacune des décisions à prendre, on nous informait puis nous laissait sur la voie du « choix éclairé ». On nous rendait responsables et autonomes des décisions qui concernaient cette vie que nous avions créée. Quoi de mieux pour se préparer lorsqu'on s'apprête à devenir parents ? Chaque fois que nous reprenions la route après un rendez-vous à la Maison de naissance, je me sentais légère, confiante et j'avais l'impression de revenir d'une bonne jasette avec une grande amie.

Tout ce temps consacré à bâtir la relation de confiance entre mon conjoint, mes sages-femmes et moi-même ainsi qu'à nous connaître en a largement valu le coup venu le jour de l'accouchement. Encore là, je sentais que les choix demeuraient les nôtres et que Geneviève, notre sage femme pré-

sente ce jour-là, devenait notre guide, notre petite voix sage et enveloppante à la fois. Nous avons d'ailleurs eu droit à de longues périodes seul à seul en amoureux, lors des premières heures du travail, notre « gardienne de la bulle » venant faire son tour de temps à autre. Elle nous encourageait à continuer comme nous le sentions, la force et l'énergie de notre couple étant les principaux maîtres de cérémonie.

Or, un accouchement étant un accouchement, il est impossible de tout prévoir, et comme ma fille s'était retournée en postérieur et que mon col refusait de dilater au-delà de cinq centimètres malgré toutes les heures de travail et d'efforts dans diverses positions, nous avons dû faire un saut de quelques heures à l'hôpital pour stimuler les contractions. Plusieurs y auraient sans doute vu un échec par rapport au plan initial, soit celui de donner la vie dans un environnement paisible et serein. Pourtant, j'avais une telle confiance en Geneviève qui, elle, avait démontré une telle confiance en moi et en ma force de femme donnant la vie pendant des heures et des heures avant de nous guider vers l'hôpital, que j'étais entièrement en paix avec le cours des choses. Ce sentiment m'habite toujours, 14 mois plus tard.

Je me souviens même avoir dit à Geneviève peu avant la poussée : « Hôpital ou pas, je ne regrette en rien mon suivi sage-femme ! » Puis, j'ai donné la vie par voie naturelle à une petite merveille. Pas dans l'eau. Pas à la Maison de naissance. Pas dans un beau grand lit double, les bras de mon amoureux m'encerclant. À l'hôpital, soit à 20 minutes de route de plus que ce qui était prévu. Le plan avait bien changé et pourtant...

Nous sommes retournés à la Maison de naissance quelques heures plus tard. Nous y avons passé une nuit, savouré de délicieux repas aux heures qui nous convenaient et bénéficié de la générosité, de la disponibilité et des bons conseils des aides-natales sur place. Un 24 h post-natal cinq étoiles pour lesquelles je ne remercierai

jamais assez notre sage-femme Geneviève et ces femmes merveilleuses qui appuient les couples et leurs nouveau-nés tout en laissant place à beaucoup de liberté et de repos dans un endroit où, véritablement, on se sent comme chez soi.

Oui, le plan a bien changé et Zoé a vu le jour sous les fluorescents entre les murs blancs d'un hôpital. Pourtant, 14 mois plus tard, deux autres petits pieds voyageurs grandissent dans mon ventre et nous avons de nouveau fait le choix de faire six heures de route aller-retour aux quatre à six semaines, puis de nous installer à trois heures de la maison de naissance quelque temps avant la date prévue d'accouchement pour y attendre sagement bébé. Très volontairement, au lendemain même de la naissance et à la suite d'un éprouvant travail, nous transformerons de nouveau la voiture en bébé mobile pour un autre trois heures de route vers la maison. Là, on pourra enfin se poser, entourés de nos proches qui nous auront attendus impatiemment, et s'adapter à notre nouvelle vie à quatre. Ah oui ! Ajoutons à cela tous les nouveaux casse-têtes logistiques pour les suivis, l'installation préaccouchement et l'accouchement puisque nous avons Zoé avec nous cette fois-ci, bien vivante, débordante d'énergie et pas particulièrement amatrice des longs trajets en voiture ! Ses petits pieds refont pourtant courageusement la route à répétition en attendant son petit frère ou sa petite sœur.

Au travers de tout cela, c'est avec détermination, foi et volonté que nous continuons de lutter pour qu'un service de sages-femmes complet voie le jour dans la Baie-des-Chaleurs. Parce que malgré ma chance inouïe de donner la vie à la Maison de naissance de Mont-Joli accompagnée d'êtres humains extraordinaires, il s'agit là d'un service public reconnu par le ministère de la Santé et des Services sociaux auquel toutes les femmes du Québec qui le souhaitent devraient avoir accès si elles en font le choix – leur choix – sans avoir à faire autant voyager tous les petits pieds que leur ventre puisse porter.

Des nouvelles de la Beauce

UNE BELLE VICTOIRE POUR LES FAMILLES DE LA BEAUCE !

Rédigé par Julie Aubin, membre du Groupe MAMAN, à partir des propos de Caroline Guénette, représentante régionale pour le comité citoyen Sage-femme en Beauce

Les familles de la Beauce peuvent se réjouir, puisqu'un nouveau point de service sera mis sur pied à Saint-Georges d'ici la fin de l'année 2015 ! L'équipe sera composée de quatre sages-femmes qui offriront aux femmes de la région la possibilité d'accoucher au Centre hospitalier de Saint-Georges avec une sage-femme, à leur domicile ou encore à la MdN Mimos. D'ailleurs, c'est l'équipe de la maison de naissance de Lévis qui a collaboré avec les médecins, infirmières et gestionnaires du centre hos-

pitalier afin de rendre le déploiement des services possible. Les bureaux des sages-femmes devraient être situés dans les locaux de la Maison de la famille de Saint-Georges, et les négociations sont en cours pour qu'une chambre de naissance soit disponible dans le point de service même. Le comité citoyen « Sage-femme en Beauce » est ravi de ces développements, lui qui milite et organise des activités de sensibilisation afin d'obtenir des services sage-femme dans la région !

Caroline Guénette | (418) 228-7393 | cguenette@globetrotter.net



Un récit doux et rempli d'amour.

Marie-Noelle Marineau, blogueuse



Évaluation amazon.ca

Toute femme qui s'apprête à accoucher devrait retrouver l'enfant en soi et lire ce petit livre.

Isabelle Garneau, sage-femme

Des nouvelles de Pointe-Saint-Charles

UNE MAISON DE NAISSANCE TRÈS ATTENDUE À POINTE-SAINT-CHARLES

Rédigé par Julie Aubin, membre du Groupe MAMAN, à partir des propos de Claudia Faille, chargée de projet, Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles.

À l'hiver 2015, la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles a été mandatée par l'agence de la Santé et des Services sociaux de Montréal pour procéder à une étude de faisabilité quant à l'implantation d'une maison de naissance à Pointe-Saint-Charles. Ce projet s'adresserait à la population des anciens territoires (CSSS Dorval-Lachine-LaSalle - CSSS Sud-Ouest-Verdun), touchant donc l'ensemble du sud-ouest de l'île de Montréal. La Clinique ainsi que le collectif de citoyenNEs Naître à la Pointe militent et travaillent pour établir une maison de naissance sur leur territoire depuis 2010. Le projet est des plus intéressants, puisqu'il est issu d'un milieu communautaire particulièrement riche. Il propose une gestion citoyenne et un statut unique non intégré aux CISSS, ce qui lui donne déjà ses propres couleurs! De plus, le projet développera une offre de service prioritaire auprès des femmes et familles en contexte de vulnérabilité.

Pour le moment, l'île de Montréal compte environ 1000 femmes par année n'ayant aucun suivi de grossesse, ainsi qu'environ 1500 femmes par année qui sont sur les listes d'attente des maisons de naissance existantes (Pointe-Claire et Côte-des-Neiges) ou du service de sages-femmes (Jeanne-Mance). De plus, il y a du retard à rattraper pour atteindre les cibles de la *Politique de périnatalité*, qui vise à ce que 10% des suivis de maternité soient accomplis par des sages-femmes d'ici 2019, alors qu'actuellement nous n'en sommes qu'à 3%. Il va sans dire que le projet de maison de naissance à Pointe-Saint-Charles est très attendu et répondra à une grande demande en périnatalité de première ligne.

Céline Bianchi | (514) 938-1496 | bianchi_celine@yahoo.ca

Des nouvelles de Laval

UN PROJET À 2 VITESSES

Lysane Grégoire

Présidente, CA du Groupe MAMAN | Directrice de Mieux-Naitre à Laval | Représentante régionale, Laval



Mieux-Naitre à Laval (MNL) a fait un bond vers l'avant avec son volet de Centre de ressources périnatales (CRP) en intégrant ses propres locaux en juin 2015, près de cinq ans après son incorporation en OBNL (organisme à but non lucratif). Cette évolution importante pour l'organisme permet de multiplier les services aux familles tout en voyant l'équipe de travail passer de une à cinq employées et de cinq à près d'une dizaine de contractuelles.

Le volet Maison de naissance du projet cependant, avance à pas de tortue. Pourtant, la volonté de l'Agence de santé et de services sociaux de Laval d'aller de l'avant s'était concrétisée par la création d'un Comité régional sage-femme en juin 2012. Malheureusement, après trois rencontres seulement, le comité a avorté en raison d'une « fin de non recevoir » de la part des médecins, nous a-t-on alors donné comme explication. Puis, l'Agence a manifesté l'intention de développer des services de sages-femmes en collaboration avec la Maison de naissance du Bois à Blainville, mais rien n'a jamais avancé en ce sens.

À la fin de l'année 2014, nous avons appris que l'Agence allait obtenir le financement requis pour l'embauche d'une chargée de projet sage-femme. Nouvelle fantastique sur le moment mais, en août 2015, au moment d'écrire ces lignes, le poste n'a toujours pas été affiché. MNL a tenté d'activer les choses en fournissant à l'Agence l'affichage du poste fait par nos consœurs de Naitre à la Pointe (Pointe-Saint-Charles), dont le libellé était particulièrement inspirant, mettant de l'avant l'aspect communautaire et l'implication citoyenne. La lenteur des procédures s'explique par la réforme du système de santé et les changements au niveau des cadres responsables du dossier.

L'organigramme du nouveau CISSS de Laval est maintenant stabilisé et, avec la publication au printemps dernier du cadre de référence du MSSS

pour le développement de la pratique sage-femme et des maisons de naissance, tous les espoirs sont permis pour voir enfin le projet évoluer.

Depuis le dépôt de notre pétition pour une maison de naissance en 2010, les relations de MNL avec le CSSS et l'ASSS se sont très bien développées notamment par notre participation à la Table en périnatalité, au Comité régional en allaitement et à diverses concertations en petite enfance. Tout cela a conduit à l'intégration au projet clinique régional 2011-2016 de la priorité suivante : Collaborer à la création d'un milieu de vie communautaire et interculturel pour les parents qui vivent la période périnatale. Ceci s'est concrétisé cette année avec une entente de services pour offrir des services de relevailles à domicile. En moins d'un mois, le service était déjà rempli à pleine capacité.

C'est dans ce contexte d'une énergie renouvelée par l'avancement du volet CRP de son projet que MNL envisage participer activement à l'avènement des sages-femmes dans la région. Habitant la troisième plus grande ville du Québec, il est plus que temps que les Lavalloises aient une autre option que l'accouchement à l'hôpital Cité de la santé, seul et unique lieu d'accouchement qui leur est proposé.



Le 14 septembre 2015, Mieux-Naitre à Laval coupait le cordon ombilical pour marquer symboliquement l'inauguration de ses nouveaux locaux.
Crédit : Laloba Photo..

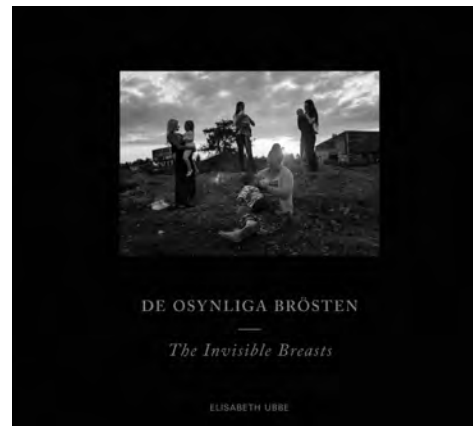
Lysane Grégoire | (438) 830-4323 | lgregoire@mieuxnaitre.org

Lecture coup de cœur du CA

The Invisible Breasts (Les seins invisibles), par Elisabeth Ubbe

« Quand j'ai parcouru ce magnifique livre, je me suis dit qu'il fallait absolument en faire profiter le lectorat du Québec. En cette époque où il n'est pas rare que des réactions inappropriées, devant une femme qui allaite, soient rapportés par les médias, on a besoin de remettre le sein dans son contexte, sa normalité et sa diversité. »

– Lysane Grégoire, présidente du Groupe MAMAN

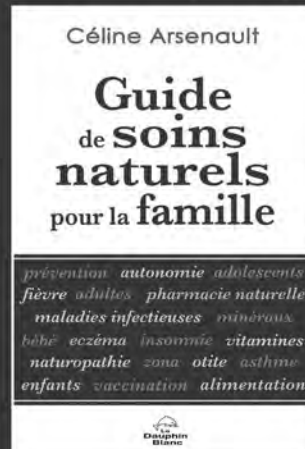
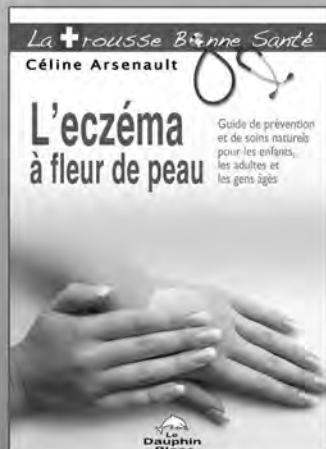




Des livres à votre service au quotidien...

Par Céline Arsenault, ND.A.

www.celinearsenault.ca



Édition revue
et augmentée
de Soins à mon enfant.



Pour obtenir du soutien
pour votre allaitement,
COMPOSEZ LE
.....
1 866 ALLAITER
(255-2483)
.....

Visitez notre site INTERNET



Notre mission est d'aider les mères à allaiter leur bébé, par un soutien de mère à mère, en donnant de l'encouragement, de l'information, de l'éducation et en faisant la promotion d'une meilleure compréhension de l'allaitement comme étant un élément important d'un développement sain du bébé et de la mère.

Chaque année, nous organisons **deux événements** : un congrès en juin qui s'adresse aux parents et aux bénévoles en périnatalité ainsi qu'un symposium en novembre qui s'adresse aux professionnels de la santé et aux bénévoles en allaitement.



Pour connaître les dates et les sujets des conférences et des ateliers, consultez notre site Internet www.allaitement.ca ou suivez-nous sur notre **page Facebook**.



www.allaitement.ca/services/trouver-une-monitrice



6 sortes de porte-bébé,
écharpes, Mei Tai et préformés.

Conçus et fabriqués au Québec
par des mères et professionnelles
de la santé.

Confortables et ergonomiques
de la naissance à la petite
enfance.

Totalement sécuritaires et
conformes aux standards de
l'industrie.

10% rabais en ligne
code: MAMAZINE
jusqu'au 1er juin 2016



www.chimparoo.ca



AQCPP

Association québécoise de
CHIROPATRIQUE PÉDIATRIQUE et PÉRinataLE

info@aqcpp.com · aqcpp.com

CHIROPATRIQUE | PÉDIATRIQUE | PÉRinataLE

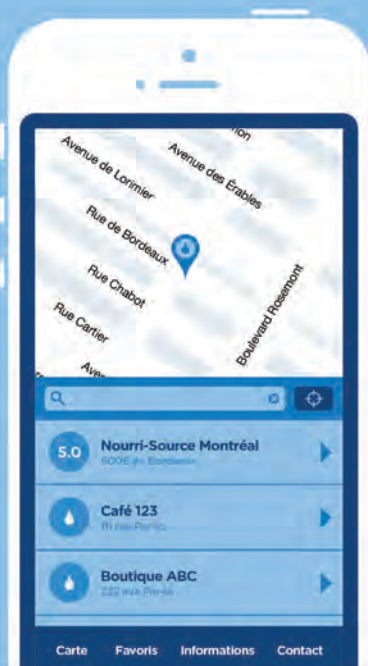


La route
du lait

UN PROJET DE NOURRI-SOURCE MONTRÉAL

VOTRE GROUPE D'ENTRAIDE
EN ALLAITEMENT MATERNEL

www.routedulait.org



La Route du lait, c'est un réseau de plus
de 200 commerçants qui vous ouvrent leur
porte pour allaiter, sans obligation d'achat.

Allaitez n'importe où, n'importe quand
grâce à notre application mobile!

Téléchargez «La Route du lait» maintenant



Repérez le logo
dans les vitrines
de nos commerces
participants!



SOUTIEN | INFORMATION | RÉFÉRENCE



514 948-5160

[www.
info@nourrisourcemontréal.org](http://www.nourrisourcemontréal.org)