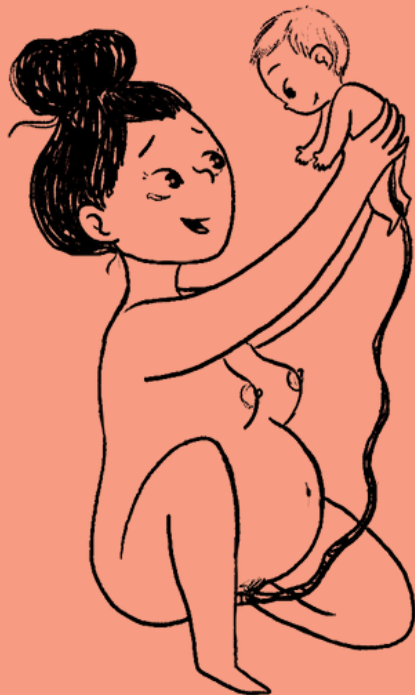


C'est Mon Accouchement

Floriane Stauffer

Mon Accouchement Mes choix

se réappropriier la grossesse et
l'accouchement



Sommaire



1. La loi est de ton côté

2. Les droits spécifiques des femmes en maternité

3. Le B.R.A.I.N pour des décisions Badass

4. Comment utiliser le B.R.A.I.N

5. Posture pour affirmer ses choix

6. Empouvoirement et Assertivité

Ton accouchement, tes choix

Bonjour à toi !

Mon expérience auprès des femmes me rappelle chaque jour combien il est crucial de savoir que la loi est de ton côté. Oui, **tu as des droits en tant que patiente**, et il est essentiel de les connaître pour faire les choix qui te conviennent le mieux. Peut-être as-tu déjà entendu des amies dire, avec regret : "Si j'avais su, je me serais mieux informée" ou "Je me suis laissée faire, je m'en veux de ne pas avoir osé dire non." Ces mots résonnent souvent avec une certaine douleur, mais sache qu'il n'est jamais trop tard pour reprendre le contrôle.

Dans ce guide, nous allons explorer ensemble les droits spécifiques des femmes en maternité. Tu découvriras comment ces droits peuvent transformer ton expérience d'accouchement et t'aider à faire des choix éclairés. Je vais aussi te parler du **B.R.A.I.N.**, un outil puissant pour prendre des décisions vraiment badass. Avec lui, tu pourras peser les bénéfices, les risques, les alternatives, écouter ton intuition et évaluer la nécessité de chaque intervention.

Mais connaître cet outil n'est qu'une partie de la préparation. Savoir comment utiliser le B.R.A.I.N. en pratique sera essentiel pour que tu te sentes prête à **dialoguer avec les professionnels de santé en toute confiance**. Je te guiderai également sur la posture à adopter pour affirmer tes choix, en utilisant la Communication Non Violente pour exprimer tes besoins de manière douce mais claire.

Enfin, nous aborderons l'**empouvoirement et l'assertivité**. Tu es l'actrice principale de ton accouchement, et je veux que tu te sentes non seulement informée, mais aussi puissante et en contrôle. Avec les bonnes informations et une attitude assertive, tu pourras faire valoir tes choix et vivre cette expérience à ta manière.

Ce guide est là pour te soutenir et t'aider à aborder ton accouchement avec toute la confiance et le pouvoir que tu mérites. Alors, plongeons ensemble dans cette aventure pour faire de ton accouchement un moment qui te ressemble vraiment !



« La naissance est la première grande décision que nous faisons en tant que mères, et elle doit être prise avec confiance, car chaque femme a le pouvoir de choisir son propre chemin. »

Michel Odent, "L'Instinct de naître". Éditions Les Arènes.

La loi est de ton côté !

En France, c'est principalement la **loi du 4 mars 2002** qui protège tes droits et te permet de faire des choix éclairés. Elle t'assure que tu es au centre des décisions prises pour toi et ton bébé. Le Code de la santé publique, ainsi que les codes de déontologie, renforcent ces droits en imposant des devoirs aux professionnels de santé allant dans le même sens.

Droit à l'information :

Chaque patient a le droit d'être informé de manière claire, loyale et appropriée sur son état de santé, les traitements envisagés, et leurs conséquences. Cela signifie que tu as le droit de recevoir des informations détaillées sur ta situation ainsi que sur les options de soins disponibles. Ces informations doivent inclure les bénéfices, les risques, et les alternatives à chaque intervention ou traitement proposé, délivrées de manière compréhensible et adaptée à tes besoins.

Droit au consentement libre et éclairé :

Ton consentement doit être obtenu avant toute intervention médicale durant ta grossesse et ton accouchement. Ce consentement doit être donné librement, sans pression, et après que tu aies reçu toutes les informations nécessaires pour prendre une décision éclairée. Tu as également le droit de retirer ce consentement à tout moment.

Droit de choisir et de refuser une intervention :

Tu as le droit de choisir ou de refuser les soins et traitements proposés, qu'il s'agisse d'une césarienne, d'une épisiotomie, ou de l'administration de médicaments. La loi te permet de faire valoir ces choix en toute connaissance de cause.

Les obligations professionnelles renforcent tes droits :

Les codes de déontologie encadrent la pratique des professionnels de santé en définissant des règles éthiques et des devoirs envers les patients. Ils veillent à ce que les soins soient dispensés avec respect, bienveillance et compétence, tout en garantissant la confidentialité des informations médicales. En plaçant l'intérêt du patient au cœur de leurs obligations, ces codes contribuent à protéger tes droits, notamment en assurant que les décisions médicales soient prises en toute transparence et avec ton consentement éclairé. Ainsi, ils complètent et renforcent la protection offerte par la loi.



« Toute personne a le droit d'être informée sur son état de santé. Cette information porte sur les différentes investigations, traitements ou actions de prévention qui sont proposés, leur utilité, leur urgence éventuelle, leurs conséquences, les risques fréquents ou graves normalement prévisibles qu'ils comportent ainsi que sur les autres solutions possibles et sur les conséquences prévisibles en cas de refus ».

Focus sur le Droit de Refuser une Intervention :



Les femmes ont le droit de refuser toute intervention médicale qu'elles jugent inappropriée ou non nécessaire. Cela inclut des procédures comme la césarienne, l'épisiotomie ou l'administration de médicaments.

En tant que femme enceinte, tu as le droit de refuser toute intervention médicale que tu ne souhaites pas subir. La seule condition qui dispense les professionnels de recueillir ton consentement est celle où tu es inconsciente ou dans l'incapacité de t'exprimer. En théorie, tu as le droit de refuser une intervention même si ce refus pourrait avoir des conséquences graves sur ton bébé ou toi. Bien sûr, ce n'est pas souhaitable, mais cela montre à quel point la loi est de ton côté et te reconnaît comme souveraine de ton propre corps.

Par exemple tu peux

Refuser une césarienne non urgente : Si l'équipe médicale propose une césarienne, tu peux demander des explications détaillées et choisir de refuser cette intervention si tu préfères tenter un accouchement par voie basse.

Refuser l'épisiotomie : Tu peux exprimer clairement ton souhait de ne pas subir d'épisiotomie

Refuser d'être sur le dos pour la poussée : Tu peux demander à être dans une autre position plus favorable et où tu ressens mieux les choses

Droit à un 2ème avis :

Si tu as des doutes sur un diagnostic ou un traitement proposé, tu as le droit de demander une deuxième opinion médicale.

Consultation avec un autre spécialiste : Tu peux consulter un.e autre obstétricien.ne ou une sage-femme pour obtenir un avis supplémentaire sur ta situation.

Accès à tes dossiers médicaux : Tu peux demander à avoir accès à ton dossier médical complet pour le partager avec un.e autre professionnel.le de santé.

Le B.R.A.I.N pour des décisions Badass

L'outil B.R.A.I.N est ton meilleur allié pour prendre des décisions éclairées et devenir l'actrice principale de ton accouchement. Il t'aide à évaluer chaque intervention ou décision médicale en analysant cinq aspects clés : Bénéfices, Risques, Alternatives, Intuition et Nécessité.

1. Bénéfices

Demande toujours quels sont les avantages potentiels d'une intervention proposée. Par exemple :

En quoi cette intervention peut-elle améliorer ma santé ou celle de mon bébé ?
Quels bénéfices immédiats et à long terme puis-je attendre ?

2. Risques

Les risques potentiels doivent être clairement expliqués. Pose des questions comme :
Quels sont les risques associés à cette intervention ?
Y a-t-il des effets secondaires ou des complications possibles ?

3. Alternatives

Il y a souvent plusieurs façons d'aborder une situation. Explore vos options :

- Quelles sont les alternatives à cette intervention ?
- Y a-t-il des méthodes plus naturelles ou moins invasives ?

4. Intuition

Ton ressenti est crucial et l'intuition permet de te mettre en rapport avec des informations de ton subconscient :

- Comment est-ce que je me sens à propos de cette décision ?
- Est-ce que cela correspond à mes valeurs et à mes souhaits pour cet accouchement ?

5. Nécessité

Assure-toi que l'intervention est vraiment nécessaire et vraiment maintenant :

- Cette intervention est-elle absolument indispensable maintenant ?
- Peut-on attendre et voir comment les choses évoluent ?

L'outil B.R.A.I.N a été développé par Penny Simkin, une sage-femme américaine & Debra Pascali-Bonaro, une doula. Leur objectif était de créer un cadre pratique pour aider les femmes à prendre des décisions éclairées en matière de soins durant la grossesse et l'accouchement. Le modèle B.R.A.I.N permet de structurer les décisions médicales.



Comment utiliser le B.R.A.I.N ?

Utiliser B.R.A.I.N, c'est avant tout savoir poser les bonnes questions pour prendre des décisions éclairées. Voici quelques exemples :

"Quels sont les bénéfices et les risques de cette intervention ?"

"Existe-t-il des alternatives ?"

"Est-ce que je peux prendre un moment pour réfléchir avant de décider ?"

"Comment se passe cette intervention dans la pratique ?"

"Y a-t-il des preuves scientifiques pour soutenir cette recommandation ?"

Quelques points généraux

Sauf en cas d'urgence, ne prends jamais de décision lors du rendez-vous, surtout si tu es seule. Demande à réfléchir et laisse-toi au moins une nuit pour recueillir d'autres informations et écouter ton intuition. Pense à lire des documents de vulgarisation des sociétés savantes ou des blogs professionnels avec des sources fiables. N'hésite pas à demander un second rendez-vous pour préciser certains points.

Exemples de Scénarios d'Utilisation de B.R.A.I.N

Scénario 1 : Péridurale

Bénéfices : Soulagement de la douleur, possibilité de se reposer.

Risques : Baisse de la pression artérielle, effets secondaires pour le bébé

Alternatives : Méthodes de gestion de la douleur non médicamenteuses

Intuition : Est-ce que je me sens à l'aise avec l'idée d'une péridurale ?

Nécessité : Ai-je besoin de la péridurale tout de suite ou puis-je attendre de voir comment évolue la douleur ?

Scénario 2 : Déclenchement de l'Accouchement

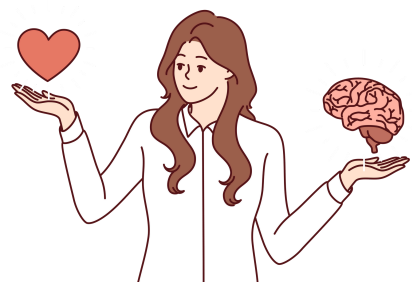
Bénéfices : Accélération du travail si la grossesse dépasse le terme

Risques : Contractions plus douloureuses, risque d'extraction instrumentale plus élevé

Alternatives : Attente vigilante, techniques naturelles pour stimuler le travail

Intuition : Est-ce que je ressens que c'est le bon moment pour déclencher l'accouchement ?

Nécessité : Est-ce médicalement nécessaire ou peut-on attendre un peu plus ?



L'intuition est définie comme la capacité de comprendre ou de savoir quelque chose immédiatement, sans recours à un raisonnement conscient ou à une analyse rationnelle. C'est un processus mental rapide qui repose sur des perceptions subtiles et des expériences passées, permettant de saisir des solutions ou des vérités sans une démarche analytique explicite. Selon Daniel Kahneman, psychologue et prix Nobel, dans son livre "Thinking, Fast and Slow", l'intuition est une forme de pensée automatique et rapide, souvent basée sur des raccourcis cognitifs que notre cerveau utilise pour traiter l'information de manière efficace. Contrairement à l'ésotérisme, l'intuition repose sur des mécanismes psychologiques et cognitifs reconnus, plutôt que sur des croyances mystiques ou surnaturelles.

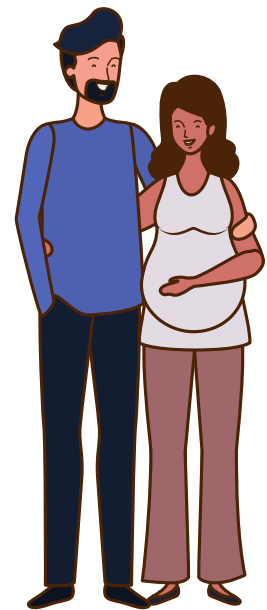
Posture pour Affirmer Ses Choix

Puisque les pro qui accompagnent ta grossesse et ton accouchement sont et doivent rester tes alliés, une approche de communication parfaite c'est la C.N.V

La Communication Non Violente (CNV), développée par Marshall Rosenberg, est une approche qui vise à favoriser des échanges respectueux et empathiques et repose sur quatre principes clés :

- 1.Observation sans jugement : Décris les faits de manière objective, sans interprétation ou jugement personnel.
- 1.Expression des sentiments : Partage tes émotions authentiques liées à la situation.
- 1.Identification des besoins : Exprime les besoins sous-jacents à tes sentiments.
- 1.Formulation de demandes claires : Fais des demandes précises et réalisables pour satisfaire tes besoins.

Ces principes aident à créer un dialogue constructif et à éviter les malentendus.



CNV efficace dans un contexte médical

- Utilise des phrases en "je" :

Je me sens préoccupée parce que je ne comprends pas pourquoi cette intervention est nécessaire.

Pourriez-vous m'expliquer davantage ?

- Exprime tes besoins clairement :

J'ai besoin de plus d'informations pour me sentir en confiance avec cette décision. Pouvez-vous me fournir des détails supplémentaires ?

- Fais des demandes spécifiques :

Je souhaiterais discuter de mes options avant de prendre une décision.

Pourriez-vous organiser une réunion à ce sujet ?

Empouvoirement et Assertivité

Être l'actrice principale de ton accouchement signifie prendre le contrôle de tes choix et te sentir confiante dans tes décisions. L'empouvoirement est le processus par lequel tu prends conscience de ta propre force et autorité.

1. Affirme ton rôle

Rappelle-toi que tu es la principale décideur concernant ton corps et ton accouchement.

2. Prépare-toi

Informe-toi sur tes options, tes droits, les statistiques des lieux de naissance porche de chez toi, le déroulement possible de l'accouchement... Plus tu seras informée, plus tu seras confiante.

3. Visualise ton succès

Imagine-toi accouchant dans les conditions que tu as choisies, avec calme et confiance.

4. Reste calme et assertif face à 1 désaccord avec les Pro

Les désaccords avec les professionnel.les de santé peuvent survenir, mais il est important de rester calme et assertive pour défendre tes choix :

- Reste calme et centrée : Prends une grande respiration et reste concentrée sur tes objectifs. La sérénité aide à exprimer tes besoins de manière claire et non conflictuelle.
- Exprime tes préoccupations de manière constructive : Utilise la CNV pour communiquer tes préoccupations sans accuser ou blâmer. Par exemple, "Je suis préoccupée par cette option parce que j'en connais les effets secondaires importants"
- Demande des clarifications : Si une recommandation semble floue ou injustifiée, demande des explications supplémentaires. Cela montre ton engagement à comprendre et à participer activement aux décisions.
- Recherche un compromis : Essaie de trouver une solution qui respecte à la fois tes souhaits et les recommandations médicales. Par exemple, "Je comprends l'importance du déclenchement dans ma situation et je pourrais l'accepter mais je souhaite pouvoir quand même accoucher dans l'eau et une sortie précoce ?"

Exemples de Phrases à Utiliser pour Affirmer Ses Choix

"Je préfère essayer cette méthode avant de considérer une autre option."

"Je comprends que vous suggérez cette intervention, mais j'aimerais d'abord explorer d'autres alternatives."

"Je suis prête à prendre une décision, mais j'aimerais avoir toutes les informations nécessaires avant de confirmer."





En utilisant ces conseils de posture, tu peux faire et affirmer tes choix avec assurance et respect tout en maintenant une communication constructive avec les professionnels de santé.

TU es l'actrice principale de **TON** accouchement, et chaque décision doit refléter TES valeurs et TES besoins personnels.

Ressources Supplémentaires

Pour approfondir le sujet voici quelques ressources supplémentaires :

1. Haute Autorité de Santé (HAS) – Informations sur les droits des patientes en maternité et fiches patients sur les différentes recommandations de bonnes pratiques - https://www.has-sante.fr/jcms/p_1501269/fr/les-droits-des-patients
2. Fondation des Femmes – Ressources pour les femmes, y compris des informations sur les droits en maternité - <https://fondationdesfemmes.org>
3. Le Collectif Inter Associatif autour de la Naissance
4. Les livres :
 - “Accouchement les femmes méritent mieux” Marie-Hélène Lahaye
 - “L'accouchement est politique” Béatrice Cascales, Laëtitia Négrié
 - “Pour une approche féministe de la maternité” Claudine Schalck, Gerard DaSilva

Si tu veux aller plus loin avec moi je te propose :

Mon livre pour approfondir à 200% le sujet



L'accouchement est devenu en Occident un événement hautement technique et médical. Peut-on choisir d'enfanter autrement ? Comment se réapproprier ce moment essentiel de la vie ? Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui s'interrogent sur leur manière d'accoucher.

Mon programme en ligne pour intégrer véritablement la transmission du livre

C'est mon accouchement : le programme en ligne pour kiffer ton accouchement

Avec ce guide pratique, **Vis ton accouchement autrement** : en confiance, en lien avec ton corps, ton bébé, ton/ta partenaire, avec des outils concrets, puissants et joyeux et **cela où que tu accouches**

Entre les projets de naissance rêvé et le jour J il y a trop souvent un fossé

Aujourd'hui, l'info est (enfin) disponible : tu sais peut-être ce que tu veux, mais dans la réalité :

- Tu n'oses pas toujours dire non
- Tu doutes de toi face à un.e pro en blouse
- Tu sens que ça peut clasher, et tu veux éviter ça
- Tu veux communiquer, pas te battre
- Ta tête a compris mais ton cœur peut encore douter

Ce programme t'aide à incarner ton projet de naissance.

Pas juste à l'écrire. Pas juste à l'imaginer.

À savoir pourquoi tu fais tes choix, comment les porter, comment les ajuster sans te trahir ni t'opposer violemment.

C'est là que réside le vrai pouvoir : dans la clarté, la posture et l'ancrage.

Ce que tu recevras immédiatement à l'achat et accessible à vie

- 7 modules avec au total 27 vidéos
- Ton livret d'exploration en PDF
- 1 Daily routine pour ton 9ème mois
- 3 fiches mémos illustrées
- 6 tests pour mieux te comprendre et cerner tes besoins
- 9 audios pour booster ton état d'esprit
- 10 illustrations exclusives d'ancrage