

BIBA


15,5% des femmes ont mal vécu leur grossesse. Et si l'accompagnement périnatal était un soutien indispensable ?





EMILIE GILLE | 4 JANVIER 2023 | MIS À JOUR LE 4 JANVIER 2023

D'après Santé Publique France, 15,5% des femmes ont mal vécu leur grossesse. Et si l'accompagnement périnatal était un soutien indispensable pour les jeunes parents ? Nous avons rencontré Karine Goetgheluck, psychologue et directrice du CeFAP (Centre de Formation à l'Accompagnement Périnatal), et un jeune couple, Marilou et Raphaël, qui a accueilli son premier enfant.



 On ne vous l'apprend pas, une grossesse dans la vie d'une femme est un véritable bouleversement. Qu'elle soit compliquée ou pas, elle a des conséquences sur la santé mentale des futures mamans, avant même que le bébé soit né, puis plusieurs mois après le post-partum.

 D'après une récente étude dévoilée par [Santé Publique France](#) en octobre 2022, **16,7% des femmes présentent des symptômes suggérant une [dépression post-partum](#)**. Parmi les sondées, 15,5% des femmes disent avoir vécu difficilement, voire très difficilement leur grossesse.



Pourtant, il existe des solutions pour accompagner les jeunes mamans, mais aussi leur entourage. L'accompagnement périnatal est l'une d'entre elles. Il s'agit en fait d'une **aide complémentaire à celle fournie par les sages-femmes et autres professionnels de santé, pendant et après la grossesse**. Cette présence permet à toutes les femmes, quelle que soit leur situation ou les épreuves qu'elles ont pu affronter à ce moment de leur vie (deuil périnatal, prématurité, isolement...) de bénéficier d'une aide personnalisée par un professionnel.

Un accompagnement personnalisé des jeunes mamans par des professionnels formés

N'est pas accompagnant périnatal qui veut. Pour accompagner les jeunes mamans - mais aussi leurs co-parents, il existe des professionnels qui ont bénéficié d'une « *formation exigeante indispensable et d'un cadre dans leur pratique qui sécurise chacun* », explique **Karine Goetgheluck, psychologue et directrice du CeFAP** (Centre de Formation à l'Accompagnement Périnatal). « *Cet accompagnement est par ailleurs hors champ familial et amical, ce qui permet une liberté complète dans l'expression de ce qui est positif comme dans les vécus plus complexes ou difficiles* », ajoute-t-elle.



[Voir le profil](#)

**Devenez Accompagnant·e
Périnatale·e CeFAP®**



Un accompagnant propose un « *accompagnement professionnel et personnalisé pendant la grossesse, à l'accouchement et au retour à la maison* ». Il n'intervient pas seulement auprès de la jeune maman, mais aussi des autres membres du foyer, qu'il s'agisse du co-parent ou d'une autre membre de la fratrie. Il est présent pour épauler la famille du nourrisson quelle que soit la situation, et pour répondre à tous ses questionnements.

Un soutien émotionnel essentiel pour les jeunes parents

Si 90% des femmes se disent satisfaites de leur suivi médical, il leur manque toutefois un véritable « *espace de parole* », comme nous le dit Karine Goetgheluck. Mais pas seulement les jeunes mamans, car le co-parent est « *trop peu (pour ne pas dire pas du tout) pris en compte dans son vécu* ». En dehors du suivi classique, l'accompagnement périnatal est encore assez méconnu. Marilou et Raphaël, un jeune couple qui a accueilli son premier bébé, Camille, et bénéficié de ce suivi, a témoigné. « *Nous n'avons pas envisagé cet accompagnement avant, tout simplement parce que nous n'en avons pas connaissance* », nous confient les jeunes parents.

En plus d'un changement radical dans la **dynamique du couple**, les jeunes parents font face à de nombreuses difficultés. « *Un sentiment d'incompréhension, le sentiment ou la réalité d'un isolement délétère, une inquiétude qui peut aller jusqu'à l'angoisse, un vécu très contradictoire de cette période allant de l'euphorie à l'envie de tout arrêter* », énumère la directrice du CeFAP. Floriane, l'accompagnante de Marilou et Raphaël, a ses conseils à chaque personne qui forme le couple. « *Elle a su individualiser les conseils au papa et à la maman pour que chacun se sente bien dans son rôle avant, pendant et après l'accouchement* », racontent les jeunes parents du petit Camille.

Ce suivi leur a également permis d'exprimer leurs questionnements et inquiétudes, mais aussi de parler de leurs attentes à toutes les étapes de cette grossesse. Elle les a également aidés à rédiger leur **projet de naissance**, ce qui est un moyen de réfléchir en amont à toutes les interrogations qu'on peut avoir, mais aussi de faciliter certaines décisions le jour de l'accouchement. La naissance aura-t-elle lieu à la maternité ou au domicile ? La maman souhaite-t-elle accoucher avec une péridurale ? Il est important de bien réfléchir à ce type de questions en amont, et de transmettre ses désirs au personnel médical. **Il s'agit d'un document personnalisé qui ne sera jamais le même d'une mère à l'autre.**

Une vision positive de la parentalité

En plus d'être une épreuve dans la vie d'une femme, la parentalité l'est aussi pour le couple. Il se peut alors que les deux parents ne soient pas sur la même longueur d'ondes, que des difficultés apparaissent mais aussi que chacun ait du mal à trouver sa place. L'accompagnement de Floriane a eu un impact positif sur la parentalité de Marilou et Raphaël. « *Elle a renforcé notre confiance en nous et en notre capacité à être des parents attentifs et à l'écoute de notre enfant, à répondre à ses besoins et à prendre les décisions qui nous conviennent en tant que parents. Nous avons conservé de son accompagnement une réelle confiance en nous et en nos choix pour notre enfant* », affirme le jeune couple.

« *Il me semble précieux de faire confiance aux parents et de leur donner les moyens de favoriser un vécu positif de ce temps fondateur de l'arrivée de l'enfant mais qui finalement sert tout au long de la vie* », conclut Karine Goetgheluck. Une chose est sûre, Marilou et Raphaël recommandent ce suivi à tous les futurs parents, pour le devenir « *dans la sérénité* ».

[Lire l'article en ligne](#)