

L'entretien psycho-éducatif comme nouvelle manière d'aborder l'entretien prénatal

L'entretien psycho-éducatif est un outil de plus en plus utilisé par les sages-femmes en Suisse romande. Il nécessite une formation qui amène à changer son regard et à être au plus près de ce que vit la personne que l'on accompagne. Témoignage.

.....

Liza Henin

En tant que sage-femme conseillère au sein du Conseil en périnatalité de la Fondation Profa¹, l'entretien psycho-éducatif fait partie des outils que j'utilise lors de l'entretien prénatal. Je rencontre les futurs parents pendant la grossesse pour leur offrir un temps d'écoute, d'échange et d'orientation. Ainsi cela permet de faire le point avec eux sur leurs besoins, ce qu'ils vivent pendant la grossesse et leur contexte de vie. Je leur donne également les informations concernant les ressources existantes dans leur région pour les soutenir dès la grossesse et à l'arrivée de l'enfant. Je peux – en cas de besoin – les orienter vers ma collègue assistante sociale en périnatalité pour les informations d'ordre sociojuridiques (maternité et travail, allocations, filiation, autorité parentale, etc.) et cette orientation peut se faire jusqu'au 6^e mois du bébé. J'ai aussi participé à une étude menée par Chantal Razurel sur l'intérêt de proposer un entretien psycho-éducatif systématiquement dans le post-partum.

Comment s'organiser concrètement?

Sur le plan de l'organisation de l'entretien prénatal, il est essentiel de pouvoir disposer d'une heure minimum pour suivre la trame de l'entretien psycho-éducatif. En anténatal, nous allons principalement identifier les différents facteurs de stress exprimés par les futurs parents et les soutenir dans la recherche de solutions. Les facteurs de stress les plus souvent exprimés sont: les risques médicaux et obstétricaux, les changements psychosociaux liés à la grossesse et les projections vis-à-vis de l'accouchement et de l'arrivée de l'enfant.

Je vais encourager l'expression des émotions ressenties et évaluer avec les futurs parents le degré de stress associé ou non. J'ai en tête les techniques d'entretien comme *la généralisation* pour faire émerger les sentiments, *la reformulation*, *le reflet*, *l'écho-miroir*. Cela permet de comprendre au mieux ce que vit la personne et donc de répondre efficacement à son besoin et de chercher avec elle une solution envisageable pour elle et pour son/sa partenaire². Une fois que j'ai identifié ce qu'elle vit, je vais investiguer quelles ressources elle utilise pour gérer ce stress et identifier ses *stratégies de coping*³.

Par exemple, par rapport à l'anxiété de l'accouchement, je vais lui demander: «Comment gérez-vous votre anxiété dans une situation du quotidien? Qu'est-ce qui vous fait du bien? Que feriez-vous pour vous préparer à une épreuve sportive? De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir en confiance? Qui pourrait vous aider à vous préparer?» Ainsi, je favorise son sentiment d'auto-efficacité.

Si ses *stratégies de coping* ne semblent pas suffisamment satisfaisantes pour elle, nous allons voir ce qu'elle pourrait faire différemment et là j'apporte des éléments d'éducation. Travailler sur les représentations s'applique plus facilement dans la période postnatale, une fois que le bébé est là. Il s'agit d'aider la future mère et/ou le futur père à changer sa vision du problème. Le but est de mettre en évidence les liens qu'elle fait elle-même, avant d'amener des éléments d'éducation.

Par exemple, si la mère me dit: «Le soir mon bébé n'arrête pas de pleurer. Pourtant j'ai tout fait, je ne sais pas le calmer.» J'enchaîne alors comme suit: «Prenons un exemple qui pourrait vous concerner. Est-ce que vous, si vous avez eu une journée bien remplie, vous avez besoin d'un moment pour décompresser? Votre conjoint est aux petits soins pour vous, mais est-ce que son soutien va suffire

.....

Auteure



Liza Henin, sage-femme conseillère, Centre Profa Morges.

pour libérer cette fatigue? Pensez-vous pour autant qu'il n'est pas capable de vous soutenir?» Ensuite, je peux apporter des éléments d'éducation sur les pleurs de bébé car Madame se sentira entendue dans sa difficulté, aura pris de la distance émotionnellement et pourra être réceptive aux informations.

Qu'y a-t-il de nouveau?

Ce que j'apprécie particulièrement dans cette méthode, c'est que l'objectif est d'être au plus près de ce que vit la personne et de la guider dans la manière de trouver ses propres ressources. Identifier les besoins et difficultés permet ensuite d'être efficace dans les éléments d'éducation.

En tant que soignant, on est souvent trop rapidement dans l'anticipation du problème et dans la proposition de solutions. C'est un nouveau regard sur les clients: ceux-ci ont désormais des compétences et des ressources leur permettant de résoudre leurs propres difficultés. Cette approche a un réel intérêt dans la gestion du stress périnatal et la prévention de la dépression postnatale mais aussi dans la valorisation des compétences parentales des futurs parents (le père peut aussi en bénéficier).

Obstacles et limites

L'entretien psycho-éducatif est une nouvelle manière d'aborder l'entretien prénatal avec les futurs parents et pour laquelle il est indispensable d'être formé, car c'est une structuration de l'entretien bien particulière qu'il faut pratiquer pour pouvoir l'intégrer. Elle nécessite «une gymnastique de l'esprit» durant l'entretien, pour ma part principalement quand je tente de déconstruire les représentations.

Je ne vois pas de limites, à part un cadre de travail qui ne permettrait pas d'avoir le temps nécessaire à disposition et de bénéficier au préalable d'une formation de base à l'entretien (accueil, attitude ouverte, non-jugement, etc.).

Formation continue et suivi

Chantal Razurel est intervenue dans le cadre de notre formation continue sur le stress périnatal et la prévention de la dépression périnatale, thème sur lequel nous poursuivons notre formation. Elle est également venue assister à mes entretiens et cela m'a permis d'intégrer ces outils.

L'entretien psycho-éducatif est développé avec une mise en pratique dans le CAS en périnatalité de l'HEdS de Genève. J'utilise également l'ouvrage de Chantal Razurel (voir encadré ci-contre) comme outil et support à cette formation de base.

¹ Pour plus d'information sur nos prestations Profa: www.profa.ch/fr/services/perinatalite. Cette prestation fait partie du «Programme de Prévention et Promotion de la santé, enfants (0-4 ans) – parents» subventionné par le service de la santé publique du canton de Vaud.

² Le Conseil en périnatalité s'adresse à tous les futurs parents, femmes, hommes ou couples (familles traditionnelles, recomposées, monoparentales, homoparentales).

³ En anglais to cope signifie «faire face au stress».

Chantal Razurel

Se révéler et se construire comme mère



Ed. Médecine & Hygiène
2015, 135 p., CHF 18.–
ISBN 2-88049-399-8

Se construire comme mère n'est pas forcément une évidence. Chantal Razurel, sage-femme mais aussi titulaire d'un doctorat en psychologie, le dit très joliment: «la naissance d'un enfant, c'est aussi la naissance d'une mère.»

Son ouvrage d'une centaine de page expose de façon très claire et synthétique les différentes théories sur les bouleversements intra-psychologiques de la future mère (Bydlowski, Winnicott, Bowlby, Bandura). On comprend mieux pourquoi toutes les femmes enceintes et pas uniquement «les femmes à risque» sont concernées par le stress, l'anxiété voire la dépression postnatale.

De plus, elle nous montre comment les stratégies (coping) mises en place par les femmes ne sont souvent pas satisfaisantes, et la recherche de soutien peut être mal définie.

Dans la deuxième partie de l'ouvrage, l'auteure développe les techniques pour mener à bien des entretiens périnataux et cibler les facteurs de stress: comment structurer l'entretien, quelles techniques sont à utiliser (reformulation, silences, écho-miroirs, etc.), comment déconstruire les fausses représentations, ou encore comment évaluer le soutien prévu.

Pour finir, nous trouvons deux exemples d'entretien psycho-éducatif ainsi que des échelles d'évaluation (échelles de stress perçu, de coping et de satisfaction du soutien social) pour avoir une base solide lors de nos propres entretiens.

Voici donc un très bon outil de prévention, à utiliser en prénatal mais aussi en post-partum. A conseiller à tous.

Clémentine Le Cour Grandmaison, sage-femme