

« La cartographie est un miroir de nos ressentis »

Stéphanie M. est maman de deux enfants : Ondine, 5 ans, et Tao, 3 mois. Elle a découvert la cartographie Urkind lors de sa grossesse. Pour elle, cet outil est un moyen de se reconnecter à soi-même et au bébé qui va naître. Grâce à l'accompagnement de la sage-femme, son conjoint et elle se sont sentis écoutés et soutenus tout au long de leur parcours. Témoignage.

Dans quel contexte avez-vous découvert la cartographie Urkind® ?

J'ai découvert ce mot de « cartographie » il y a plusieurs mois, avant d'être enceinte de mon deuxième enfant, en échangeant avec d'autres femmes. Cela m'a intriguée, c'était assez mystérieux pour moi. J'ai compris le concept plus précisément par la suite et cela m'a attirée. Pour ma deuxième grossesse, je savais que la sage-femme que j'avais choisie¹, que je connaissais par ailleurs, utilisait la cartographie Urkind^{®2}. Elle me l'a effectivement proposée lors de la consultation du cinquième mois de grossesse.

Cela a été une belle découverte pour moi. La cartographie permet de "poser les choses", de faire un état des lieux de la situation. Elle est comme un miroir de notre vie, de nos ressentis à l'instant T. Elle permet aussi de dire : « Ça va bien ! » alors que bien souvent, si l'on ne se pose pas la question, on ne s'en rend pas compte... ! Dans notre quotidien parfois stressant, dans notre société où tout va trop vite, la cartographie permet de prendre le temps de se reconnecter à soi-même et à ce bébé qui va naître.

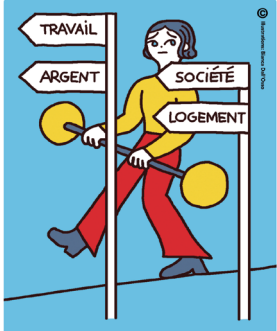
Avez-vous trouvé cela difficile de répondre aux questions ? Comment vous êtes-vous sentie ?

Les questions soulèvent parfois des émotions fortes, mais cela fait du bien de se lâcher, de se libérer quand on se sent submergée.

Le sujet des relations avec mon père, par exemple, a été un peu difficile à aborder et a suscité en moi beaucoup d'émotion. Notre relation n'était pas simple et nous nous étions éloignés l'un de l'autre depuis quelques années. Pendant la grossesse, j'avais ressenti le besoin de lui dire ce que j'avais sur le cœur, et je lui avais "déballé" un certain nombre de choses... Ce n'était pas facile, pour lui comme pour moi. Cela m'a fait du bien d'en parler pendant l'entretien avec la sage-femme et j'ai pu faire le point sur la situation.

Quel sujet vous a le plus touchée ?

À la question de la cartographie relative aux "moteurs de stress", j'avais répondu 4/5 : j'étais épuisée, j'avais vraiment besoin de me reposer, mais je me sentais mal à l'idée de ne plus être aussi disponible pour ma fille. Je sentais bien qu'elle avait particulièrement

Recto	Verso
 Environnement socio-économique	ITEM 6 : L'environnement socio-économique Arrêt de travail - Problématique financière - Bien être dans votre logement - Infos société Comment tous ces éléments agissent-ils sur vous ? De grand soleil (1) à ambiance orageuse (5) , quel est votre ressenti ? Cartographie Urkind® - Entretien prénatal
 Confirmation paternelle	ITEM 7 : La confirmation paternelle Imaginons que la petite fille, ce soit vous sur l'image Si on met le curseur de notre dessin pour parler de vos émotions aujourd'hui , par rapport à votre propre père (ou son Cartographie Urkind® - Entretien prénatal

Les cartes de photo-langage permettent l'aide à la verbalisation.

besoin que je sois là pour elle en cette période de changements pour notre famille. Elle allait devenir une grande sœur ! Je voulais trouver les mots pour l'accompagner. Mais je savais aussi que j'étais très fatiguée et stressée... On ne peut rien faire quand on est submergée ! Puis la question sur la "matrice de soutien" m'a particulièrement touchée. Alors que j'avais l'impression d'être seule, de devoir tout porter sur mes épaules, j'ai pris conscience que je bénéficiais du soutien de ma mère, de mon mari et de mes amis, qu'ils étaient vraiment là pour moi, que je pouvais compter sur eux et que c'était une chance. Avec leur aide, j'allais pouvoir trouver un équilibre, un juste milieu pour me reposer tout en étant présente pour ma fille

Ma mère, par exemple, s'est rendue très disponible, en particulier lors du premier trimestre de grossesse pendant lequel je suis tombée malade. J'étais vraiment très fatiguée. Elle s'occupait des tâches ménagères, venait jouer avec Ondine ou l'accueillait chez elle : l'école était fermée puisque nous étions en confinement. Grâce à elle, j'ai pu me reposer pendant cette période.

Mon mari aussi a été très présent pendant la grossesse. Il était en télétravail au début, puis il a repris son poste à la fin du confinement, mais il s'arrangeait pour rentrer plus tôt régulièrement. Je participais aussi à des cours de yoga qui me donnaient l'occasion de rencontrer d'autres mamans.

La cartographie m'a vraiment aidée en mettant en lumière ce que je ne voyais pas au premier abord, la partie cachée de l'iceberg : je n'étais pas seule pour tout porter.

Comment décririez-vous l'accompagnement de la sage-femme lors de l'entretien ?

Ma sage-femme m'a accompagnée avec douceur et bienveillance. Elle est très à l'écoute. Au fur et à mesure de l'entretien avec elle et des questions de la cartographie, les choses se sont posées. Grâce à elle, j'ai pris conscience de ce que je vivais en moi, et de certaines fausses croyances qui peuvent nous gêner la vie, comme pour moi, la sensation d'être isolée. À la fin de l'entretien, je me suis sentie soulagée et soutenue.

Votre mari était-il présent lors de cette consultation ? Comment a-t-il vécu les choses ?

Oui, mon mari est venu à la consultation. Il a été très attentif. Il m'a écoutée, a participé aux échanges tout en me laissant la place. Lui avait bien compris, par exemple, l'importance du soutien de ma mère : il me l'avait fait remarquer, mais j'en ai pris conscience véritablement en utilisant la cartographie.

Conseilleriez-vous la cartographie à d'autres femmes ou couples ?

Oui ! La cartographie aide à se recentrer, à se connecter à soi-même et à avancer. Elle est un support pour se positionner et chercher des solutions avec la sage-femme en cas de difficulté. Elle permet de mettre en lumière ce que l'on vit et de travailler sur ce qui pose problème. Elle sème des graines positives dans notre vie ! En fait, je conseille la cartographie à toute personne qui souhaite faire le point sur sa vie à un instant T, en adaptant certaines questions bien sûr. Cela peut être bénéfique pour les parents qui attendent un enfant, mais aussi en post-partum et, plus généralement, à tout moment de la vie, avec ou sans enfant ! En soulevant des questions ou des points particuliers de notre vie, elle aide à poser des choix et à mieux vivre l'instant présent.

Propos recueillis par Emmanuelle Barsky, à la demande de Nathalie Piquée

Témoignage de Morgan F., conjoint de Stéphanie, père d'Ondine et de Tao

« Pendant les deux grossesses de Stéphanie, je me suis senti très heureux, même si j'étais beaucoup plus serein à la deuxième ! Il était important pour moi d'être présent, d'apporter mon aide et mon soutien. Par exemple, lors de la deuxième grossesse, je me suis rendu disponible pour m'occuper d'Ondine afin de laisser Stéphanie se reposer. Et à la naissance de Tao, il a fallu adapter l'organisation et la logistique en fonction des besoins de la famille. J'ai souhaité être présent lors de l'entretien prénatal précoce et j'ai trouvé que la cartographie était un outil intéressant dans la démarche d'accompagnement à la naissance. J'ai participé aux réponses tout en laissant la place à ma femme, car elle avait besoin de parler pour se libérer de certains "poids familiaux". La cartographie nous a permis de mettre des mots sur la situation, de prendre le temps, en couple, de faire le point, d'échanger, d'aborder des sujets dont nous ne parlons pas forcément ensemble d'habitude, d'écouter ce que l'autre a à dire. Cela m'a aidé à mieux comprendre Stéphanie, ce qu'elle vit, d'appréhender plus sereinement des situations ou des contextes auxquels nous n'avions pas pensé. Par exemple, la naissance de Tao ne s'est pas déroulée tout à fait comme nous l'avions imaginée, mais nous avons pu nous adapter aux circonstances. Il était vraiment important pour moi d'être présent dans ces moments. Et je suis heureux d'être là à chaque étape de la vie de ma femme. »

(1) Laure Sanviti, sage-femme à Thionville (57).

(2) Pour en savoir plus : <https://natalformation.com>. L'application dédiée est disponible depuis juin 2021 sur <https://cartographie-urkind.fr>

Recto



Matrice de soutien

Verso

ITEM 2 :
La matrice de soutien

Quand vous pensez aux personnes qui vous soutiennent dans la venue de ce nouveau bébé (amis famille collègues ...) votre « village de soutien » est-il présent pour vous ?

Entièrement c'est 1,
Pas assez c'est 3,
Pas du tout c'est 5

Cartographie Urkind® - Entretien prénatal

Les cartes de photo-langage permettent l'aide à la verbalisation.