

La cartographie Urkind®, un support de communication pour le couple parental

Élodie et Geoffrey G. sont un jeune couple de trentenaires. Ils ont deux enfants : Tom, 4 ans, et Maïwenn, 2 mois. Pour eux, la cartographie Urkind® a facilité l'échange et le dialogue pendant la grossesse, non seulement avec la sage-femme, mais aussi entre conjoints. Témoignage.

Comment avez-vous découvert la cartographie Urkind® ?

Élodie. La cartographie Urkind® nous a été proposée par la sage-femme qui m'a suivie pour ma première grossesse il y a quatre ans. Elle connaissait déjà l'histoire de notre couple et de notre famille, j'étais à l'aise avec elle et, tout naturellement, j'ai souhaité qu'elle me suive quand j'ai été enceinte à nouveau. Quand elle m'a présenté la cartographie, je me suis dit que c'était une bonne idée et cela me plaisait que nous puissions être tous les deux, avec Geoffrey, pour cet échange.

La cartographie vous a-t-elle aidés dans le déroulement de la grossesse et la préparation de la naissance ? En quoi ?

Élodie. La cartographie nous a permis de nous situer vis-à-vis de nos ressentis, de notre histoire de vie. Il faut être en confiance avec sa sage-femme pour pouvoir être sincère et honnête dans ses réponses. On se livre vraiment pendant cet entretien, et certaines questions touchent à notre intimité. Mais il ne faut pas avoir peur d'exprimer ses ressentis. Cela permet de se positionner sur différents sujets, de savoir où on en est, et d'entendre la parole de son conjoint. Parfois, on pense que l'autre « sait » ce que nous ressentons, comment nous vivons les choses, alors que ce n'est pas toujours évident. En cela, la cartographie a vraiment constitué un support de dialogue et de communication entre nous.

Geoffrey. La cartographie nous a ouvert les yeux sur les images que chacun de nous avait de la grossesse, de la maternité, de la

paternité. Nous avons pu identifier nos craintes quant à la parentalité. Dans la vie de tous les jours, nous nous parlons beaucoup, Élodie et moi, mais nous ne nous livrons pas autant. Je pense que la cartographie nous a permis d'aborder ensemble certains sujets dont nous n'aurions pas parlé ensemble sinon. Beaucoup de non-dits ont été extériorisés.



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

Avez-vous trouvé cela difficile de répondre à certaines questions ? Quel sujet vous a le plus touchés ?

Élodie. Certaines questions ont été un peu difficiles et j'ai quelquefois eu besoin d'explications complémentaires pour pouvoir répondre et me positionner. Le thème de la confirmation paternelle a fait remonter des émotions fortes chez moi, car je n'ai pas de bons souvenirs de mon enfance avec mon père.

J'ai une image très négative

de lui en tant que père. Je pensais que tout cela était derrière moi, mais je me suis rendu compte que ce n'était pas le cas. Cela me pose problème encore aujourd'hui et je comprends qu'il faut sans doute que je sois aidée par un psychologue pour y voir plus clair.

La cartographie m'a fait prendre conscience de mes fragilités, de ce que j'ai besoin de travailler dans ma vie.

Par ailleurs, la question relative aux moteurs de stress m'a aidée à exprimer mes craintes. Nous étions en pleine période de confinement et j'étais inquiète à l'idée de devoir accoucher sans que Geoffrey puisse être présent. Cela m'a fait du bien d'en parler. Et finalement, en décembre, quand j'ai accouché, la question ne se posait plus.

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

Élodie. Notre sage-femme a été très douce et attentive à notre ressenti. Elle a pris le temps d'expliquer chaque question, elle a trouvé les mots pour nous accompagner. Quand elle voyait que certains thèmes étaient plus difficiles pour moi, elle me rassurait et me laissait le temps nécessaire. C'était vraiment un bel échange. Nous étions totalement en confiance, d'autant plus qu'elle connaissait déjà notre histoire de vie puisqu'elle m'avait suivie il y a quatre ans pour ma première grossesse.

Geoffrey. En écoutant ses explications, et au fur et à mesure de l'échange, j'ai compris que tous les thèmes abordés, même ceux qui concernaient des éléments de notre vie personnelle et intime, étaient en lien direct avec la grossesse et l'accueil de ce bébé. La sage-femme s'est véritablement intéressée à nous, sans être intrusive, en nous laissant nous exprimer librement. L'objectif était de travailler, avec elle, à être les meilleurs parents possible.

Élodie. Elle a été d'une grande douceur, aussi, en abordant la question de la transmission maternelle avec Geoffrey, qui a perdu sa maman quand il avait 4 ans. Sachant cela, elle aurait pu ignorer cette question avec lui ou la mettre de côté en pensant qu'il n'avait rien à en dire. Au contraire, elle l'a invité à exprimer son ressenti avec délicatesse et s'est montrée à son écoute.

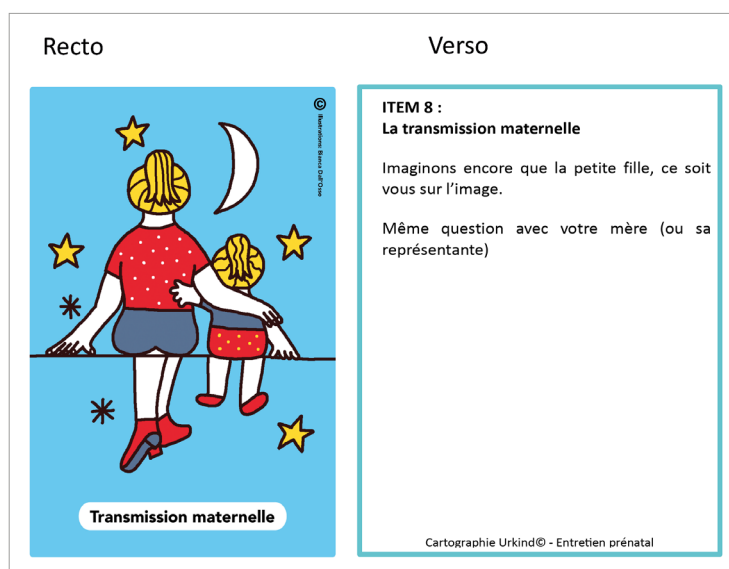
À la suite de l'entretien, avez-vous continué à utiliser la cartographie ?

Élodie. Je me suis demandé si j'allais en remplir une autre quelque temps après l'accouchement, et puis, je me suis dit que ce serait sans doute quasiment la même. En revanche, je pense qu'il pourrait être intéressant de refaire l'exercice dans un an, sans regarder les résultats précédents pour ne pas être influencée. On pourrait alors voir comment on se situe, et s'il y a eu, ou non, une évolution.

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

Élodie. Oui bien sûr ! À mon avis, il faut toutefois que la femme ou le couple se sente en confiance avec la sage-femme pour pouvoir répondre sincèrement aux questions.

Je pense aussi que cela peut être très utile en cas de moment de déprime ou en prévention de la dépression du post-partum :



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

© D.R., modèles déposés, reproduction interdite.

pour tenter de comprendre quelles pourraient en être les causes, chercher des explications, reprendre confiance en soi et obtenir de l'aide si besoin.

Geoffrey. Oui, la cartographie est vraiment utile pour se positionner au sein du couple et dans la perspective de la naissance. Je pense que cela aide à la fois la femme, vis-à-vis de sa propre vie, de sa grossesse et de son rôle de mère, et son conjoint, quant à sa place d'homme et son rôle de père.

La cartographie pourrait-elle selon vous être utilisée dans d'autres circonstances que l'accompagnement à la naissance ?

Élodie. Oui, la cartographie pourrait être employée à n'importe quel moment de sa vie !

Geoffrey. C'est un bon exercice. En fait, quel que soit le contexte, cet outil permet de faire le point sur sa vie, d'aborder des sujets dont on ne parle pas forcément au quotidien, et de réfléchir à des axes d'amélioration.

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

Témoignage de Geoffrey

« Lors de la deuxième grossesse d'Élodie, j'ai veillé à rester attentif à elle et à être "zen" en toutes circonstances. Nous avons eu quelques tensions conjugales lors de sa première grossesse et je voulais tirer parti de l'expérience. Je suis d'un naturel optimiste, je relativise au moindre problème, et comme je suis infirmier, c'est rassurant pour tout le monde ! J'ai découvert la cartographie lors du deuxième rendez-vous d'Élodie avec la sage-femme. J'avais mon propre support à remplir selon mon ressenti, en parallèle de la cartographie d'Élodie. Nous avons beaucoup échangé. C'était naturel pour moi, car un climat de confiance avait déjà été instauré avec la sage-femme. Elle connaissait mon histoire et celle de notre famille, et nous avons pu échanger de manière ouverte et honnête. J'ai été très attentif aux réponses d'Élodie. Ce qu'elle a dit pendant cet entretien m'a vraiment touché. Elle a évoqué sa vie personnelle, mais aussi notre histoire, son idée du couple que nous formons tous les deux. Cela m'a fait réfléchir, et alors que j'avais toujours été réticent quant à la question du mariage, je me suis dit que c'était le moment de sauter le pas ! On peut donc dire que c'est à la suite de la cartographie que j'ai pris la décision de demander Élodie en mariage... Nous nous sommes mariés deux mois avant la naissance de Maïwenn et nous sommes très heureux. »