



## **Le droit d'être informé(e) ? Oui, mais pas n'importe comment !**

**Ingrid Bayot,**  
Sage-femme,  
*formatrice en physiologie des adaptations néonatales  
et allaitement maternel*  
Institut Co-Naître ®

Parmi les thèmes de formation sur l'accueil du nouveau né et l'allaitement au sein, il y a celui du droit à une information juste et complète. Les connaissances à propos de l'allaitement maternel devraient être accessibles, en particulier aux futures mères, qui seraient ainsi à même d'opérer une décision éclairée.

À première vue cela semble logique et, pour nous tous qui œuvrons à la promotion de l'allaitement, cette apparente simplicité du droit à l'information nous donne bonne conscience : tout est bon pour convaincre les futurs et nouveaux parents des nombreux bienfaits du lait maternel. Vraiment tout?

J'ai sous les yeux une douzaine de feuillets et fascicules réalisés au Québec, en France ou en Belgique. Plus ou moins de photos et d'images, plus ou moins de textes, les uns très "enseignants", les autres, plus "affectifs", d'autres encore, très "moralisateurs", reflétant la variété et la subjectivité des équipes qui les ont produits, ...et ma propre subjectivité de lectrice. L'information n'est jamais neutre : elle est transmise par une personne (ou un groupe) qui a son histoire et sa sensibilité. Elle est reçue et métabolisée par une autre, tantôt bien, tantôt mal.

Un document ne peut plaire à tout le monde et c'est normal.

Cependant, il me paraît intéressant de nous interroger sur le contenu de nos écrits et de nos discours ainsi que sur la manière dont nous amenons les informations.

Sont-elles pertinentes dans ce contexte-là?

Répondons-nous aux besoins des futurs parents? Pour être plus précise, c'est le ton très "convainquant" de certains documents qui me pose question, en particulier lorsque les avantages préventifs de l'allaitement sont utilisés comme arguments pour convaincre et qu'ils occupent une place prépondérante.

Exemples

d'avantages préventifs :

les bébés allaités ont moins de diarrhées, moins d'otites, moins d'allergies, moins de risque de développer un diabète insulino-dépendant; le risque de mort subite serait trois fois moins élevé; une durée d'allaitement d'au moins trois mois réduit de 50 % le risque de cancer du sein en pré ménopause... etc

Suis-je en train dire qu'il ne faut plus parler des bienfaits de l'allaitement?

Certes non.

Les compagnies qui vendent le lait industriel consacrent d'énormes moyens à la promotion de leurs produits approximatifs, tant auprès du grand public qu'auprès des professionnels de la périnatalité.

Si nous ne parlons pas de l'allaitement, qui le fera?

De plus, comme sa pratique a été perdue pendant quelques générations, il est l'objet de préjugés absurdes et de pratiques erronées.

Donc, il faut diffuser une information juste. Mais attention, ...pas n'importe comment!

Professionnels de la santé ou bénévoles dans des groupes d'aide (ou les deux), nous consacrons du

temps et de l'énergie pour écrire et transmettre l'information.

Contrairement aux multinationales, nous n'avons pas les moyens de nous payer des experts en communication.

Quelquefois, les effets conjugués de notre enthousiasme et de notre amateurisme produisent quelques maladroites.

Ces réflexions ont pour objectif de les éviter et d'améliorer notre communication, donc, notre efficacité.

### **Premier point et il est capital :**

*l'information sur la supériorité du lait maternel ainsi que sur la pratique et les avantages de l'allaitement concerne plusieurs publics et notre discours doit être adapté à son public cible, c'est la base des bases en communication.*

- Au niveau politique, notre discours doit être ferme, convaincant, militant. Les politiciens n'ont déjà que trop tendance à faire des concessions au profit économique immédiat. Pour rappeler aux décideurs leur devoir de protéger la santé de leurs électeurs, nous devons former des groupes de pression et obtenir des lois.
- Avec les professionnels de santé, l'action comporte plusieurs aspects. Le premier qui vient à l'esprit est l'enseignement qui doit comprendre, cela va sans dire, les nombreux avantages de l'allaitement tant pour la mère que pour l'enfant, tant dans le domaine familial que dans celui de la santé publique. Mais cela ne suffit pas. Il faut y ajouter une formation à l'accompagnement des phénomènes physiologiques, relationnels, émotionnels que sont la naissance d'un enfant, sa rencontre avec ses parents, son adaptation au monde et l'allaitement. La plupart des intervenants sont formés pour traiter des pathologies et sont par conséquent plus enclins à intervenir qu'à accompagner, c'est à dire, être présents sans obligatoirement faire quelque chose.

C'est toute une démarche de les amener à penser l'allaitement en termes de compétences maternelles et infantiles... à respecter absolument.

Et de réaliser que beaucoup d'interventions devenues par trop systématiques, créent beaucoup de perturbations.

- Au niveau de la population, l'information commence au berceau. Quelques idées en vrac : promouvoir les livres d'enfants qui comportent des scènes d'allaitement, réintroduire des images d'allaitement dans les manuels scolaires, offrir une poupée qui donne le sein à son bébé ( elle existe !), enseigner au cours de biologie du secondaire la supériorité du lait maternel, mettre des belles images d'allaitement dans les hôpitaux et les salles d'attentes, destinées aux usagers de tout âge, multiplier les associations qui favorisent les contacts entre les générations, informer les grands-parents... etc.
- Et avec les futurs et nouveaux parents? Les futurs et nouveaux parents vivent l'expérience de transmettre la vie, avec tous les chamboulements physiques et émotionnels que cela suppose. Toute future maman se pose un jour la question du mode d'alimentation de son bébé. Et les futurs pères se sentent de plus en plus concernés.

### **Sein ou biberon?**

S'il ne s'agissait que de choisir entre deux façons de mettre de la nourriture dans la bouche d'un bébé, les choses seraient simples.

Imaginez qu'il y ait à se décider entre le biberon ou la cuiller. Il y aurait des experts en biberon et d'autres en cuiller. Chacun apporterait ses arguments : on comparerait, on compterait les points. Facile.

Ici, le débat se joue à un autre niveau : soit on nourrit son bébé à l'aide d'un ustensile connu, contenant un " produit pharmaceutique " donc, a priori rassurant puisque " médical ", soit on nourrit son bébé ... avec le lait de son propre corps.

Ceux pour qui l'idée de l'allaitement est devenue évidente, presque banale, réalisent-ils ce qu'implique cette deuxième proposition?

Avec le lait de son propre corps, cela suppose des contacts intenses. Un bébé va mettre sa bouche "là".

Là, c'est une aréole et un mamelon, zone sensible, érogène, intime, peut-être pas encore bien apprivoisée chez certaines jeunes femmes.

Et là, un bébé va agiter sa langue, créer un stimulus puissant, déclencher une réaction dans le sein, et provoquer le jaillissement du lait, et déglutir goulument, digérer, grandir grâce à ce lait-là...

Quelle symbiose!

Que de sensations, que d'émotions...

Que de questions aussi.

Comment vivre une relation aussi étroite sans s'y engoutir?

Être disponible tout en restant soi-même ?

Quelles sensations et quelle impression produiront la succion de l'enfant à un endroit aussi sensible?

Douleur ?

Insensibilité apparente ?

Jouissance ?

Ces réactions interpellent.

Comment gérer les relations si différentes qui se jouent autour des seins?

Et puis, ce "lait-du-corps" sera-t-il suffisant?

Notre culture majoritaire occulte la puissance féminine et beaucoup de nos contemporaines ont assimilé le modèle de la femme à assister: La grossesse est une maladie à surveiller et l'accouchement, un acte médical à haut risque.

Comment, par magie, le corps féminin retrouverait-il toutes ses capacités après la naissance juste dans l'allaitement ?

Comment l'un de ses écoulements serait-il bénéfique et nourrissant?

Pour certaines femmes, c'est difficilement envisageable.

Que disent-elles, d'ailleurs? "Je vais essayer d'allaiter, si j'y arrive, si j'ai du lait, si je peux..."

Manque de motivation? Non, reflet d'une société qui a perdu le contact avec le corporel, reflet d'une culture "technologique" qui fait plus confiance aux machines qu'au corps humain.

Les seins sont des symboles très investis de l'identité féminine, mais le langage utilisé le plus souvent pour décrire leur fonction nourricière tient plus de la plomberie que de la physiologie.

Dès qu'ils deviennent "maternels", les seins ne semblent plus être que des contenants qui se remplissent quand le lait monte, et se vident quand le bébé tire ; on peut même les pomper avec un tire-lait.

Les mamelons semblent réduits à de vulgaires tétines.

On entend encore dire qu'il sont ombiliqués, qu'il faut les "désensibiliser" (au mieux) ou les "allonger et les endurcir" (au pire).

Faut-il dès lors s'étonner de l'éternelle question : l'allaitement abîme-t-il les seins?

Entendue au second degré, elle est peut-être très pertinente...

On s'en rend compte :

le débat, et donc la décision, ne se situent pas au niveau cérébral, mais au niveau de l'investissement corporel et émotionnel.

Le sein est une glande sensible dont le bon fonctionnement dépend en grande partie du climat émotionnel.

A ce titre, est-elle vraiment fonctionnelle ?

Toutes les images négatives sont possibles, et le discours de l'environnement les renforcent allègrement.

Privilégier une information orientée sur les avantages du lait maternel, c'est passer à côté des vraies préoccupations des futures mères.

Quand il s'agit d'information à de futurs parents, parler des "avantages préventifs" posent beaucoup de problèmes.

Les pressions médico-légales, très importantes en Amérique du Nord et de plus en plus sensibles en Europe, mettent ou mettront les professionnels dans l'obligation d'informer les

futurs parents des risques encourus en cas de non-allaitement. Au Québec, le non-respect de cette consigne peut valoir un procès au médecin à la première otite du petit !

Il faut donc en parler.

Mais quand, comment et pourquoi, là est la question.

Utiliser les conséquences négatives du non-allaitement comme argument pro-allaitement est une erreur.

Examinons pourquoi.

D'abord, en matière de santé publique, les arguments négatifs adressés aux usagers sont strictement inefficaces.

Les campagnes anti-tabac qui brandissent le risque du cancer ont largement fait la preuve de leur nullité.

Pourquoi? Car le message est refoulé. Aucun fumeur ne peut s'imaginer cancéreux. Le voisin à la rigueur, mais lui, non!

De même, l'équation " ne pas allaiter = risque accru de cancer " (pour ne citer que celle-là) est absurde, non pas au niveau des statistiques, mais au niveau de la communication avec ce public-là.

Ensuite, sachant qu'en l'an 2000, les accouchements sont médicalisés, que les premiers soins au bébé " classiques " concernant la sphère péri-buccale, hypothèquent son réflexe de succion, sachant que la séparation mère-enfant est encore la norme dans de nombreux hôpitaux, que les horaires de tétée ne respectent pas les rythmes des bébés, que les biberons de suppléments sont donnés trop facilement...

Bref, sachant que ce sont surtout les lacunes de l'accompagnement périnatal actuel qui expliquent les arrêts si fréquents de l'allaitement autour de trois semaines (et causent tant de déceptions) ...n'y a-t-il pas une certaine indécence à faire peser sur les futures mères la " responsabilité " d'un risque accru de mort subite du bébé ou du cancer du sein?

Enfin, réalisons-nous les images que véhiculent nos mots ?

Droit d'être informé(e),

Mais pas n'importe comment !  
Ingrid Bayot

Un bébé inerte...Un sein atteint...

Mettez-vous à la place d'une femme enceinte qui lit ou entend ces mots : infections, mort subite, cancer...

Se sent-elle rejointe, écoutée, comprise?

Non, car nous mettons sur elle une pression énorme.

Nous avons beau enrober nos textes de quelques concessions démocratiques du genre "en fin de compte, le choix vous revient", notre message est paternaliste et moralisateur.

En substance, il dit ceci :

" Madame, faites votre devoir; si vous n'allaitez pas, vous êtes non seulement inconsciente, mais carrément criminelle ".

Ce faisant, nous rejoignons la cohorte des médecins, philosophes et religieux de tous les temps plus soucieux d'imposer leur loi aux femmes que de les écouter et les aider à vivre pleinement leur potentiel féminin.

Plus une société nie la puissance féminine, plus elle réduit ses manifestations à des devoirs sans joie : la sexualité fut réduite au devoir conjugal; la maternité, au devoir de peupler la nation et d'allaiter ses enfants.

Il faut en finir avec l'allaitement-par-devoir. L'allaitement est un corps à corps intime qui ne peut se concevoir sans le consentement et la pleine participation des personnes concernées.

Quand, dans un même document destiné à des parents on trouve des mots comme " contact privilégié avec votre tout petit ",

" liberté de choix " et dix lignes plus loin : "infections, allergies, diabète, mort subite, cancer", on mélange l'affectif, la raison et la culpabilité.

Ce genre de brouillage court-circuite le ressenti, la compréhension et la volonté de l'auditeur qui se sent acculé à infléchir sa décision dans notre sens.

Ainsi, sans le vouloir, nous pratiquons la manipulation.

Méfions-nous!

Ce procédé finit toujours par déclencher des réactions de rejet. Tôt ou tard, nous nous ferons

traiter d'intégristes et nos efforts seront discrédités.

Alors comment parler des différents aspects de l'allaitement aux futures mères ? En suivant ce principe tout simple : rejoindre plutôt que convaincre.

Rejoindre, écouter donc, est la priorité.

La première condition pour rejoindre l'autre, et cela peut paraître paradoxal, c'est d'abord de se connaître soi-même.

La périnatalité est un domaine riche en émotions et porteur de valeurs parfois très différentes d'un individu à l'autre.

Lorsque nous avons conscience de ce qui nous convient et nous rend heureux, lorsque nous avons pu dépasser les expériences qui nous ont déçues, alors seulement, nous ne projetons plus nos désirs, nos déceptions ou nos fantasmes sur autrui.

Nous le laissons libre de vivre et d'exprimer ses émotions et ses projets, fussent-ils aux antipodes des nôtres.

Comment rejoindre? D'abord en écoutant.

Depuis quelques décennies, de très bons outils de communication sont enseignés un peu partout. Oui, écouter, cela s'apprend. Le bon cœur ne suffit pas toujours.

Il y a une manière d'écouter attentivement, d'acquiescer et de reformuler, qui aide l'autre à exprimer et comprendre ses émotions, à cerner son désir et ses limites, à préciser son projet, à étayer ses ressources.

D'autre part, rejoindre l'autre se fait mieux si l'écouter possède un cadre théorique minimum pour poser les bonnes questions et pour situer les réponses.

Il est donc toujours utile de rappeler quelques notions élémentaires de la psychologie de la femme enceinte.

À l'intense travail physique de la grossesse, se superposent tout un travail psychique, un remaniement intérieur : réaliser que l'on est enceinte, qu'un bébé se forme et va arriver,

l'imaginer, se préparer à le mettre au monde, s'imaginer en mère, se repositionner dans les générations... " Heureusement qu'une grossesse dure neuf mois " confient bien des futures mères (et des futurs pères). Vu le taux de natalité en vigueur dans nos pays, beaucoup d'entre elles sont primipares. Elles font donc ce chemin pour la première fois.

Avant de se demander comment elles vont nourrir leur bébé, elles doivent d'abord élaborer l'image d'un bébé et se projeter dans l'avenir avec un nourrisson dans les bras.

À la première rencontre prénatale, elles n'en sont pas encore là!

De plus, bien des femmes enceintes ont besoin de faire le point dans le fouillis de messages contradictoires que leur envoie la société, de démêler ce qui leur appartient de ce qu'elles ont absorbé.

Que ce soit au cours d'une consultation ou d'une réunion de préparation, il est donc inutile de parler alimentation, et encore moins d'attendre une réponse précise, tant que ce travail de centrage sur soi, de projection dans l'avenir et de tri n'est pas encore réalisé.

Peut-être pourrions-nous remplacer la sempiternelle question " comment comptez-vous nourrir votre bébé ? " si technique et superficielle, par celle-ci :

" nourrir votre bébé..., cela évoque quoi pour vous? "

qui invite l'interlocutrice à s'écouter elle-même.

Comment s' imagine-t-elle nourrir son bébé?

Quelles sont les émotions et les questions qui lui viennent?

Quel sens cela a-t-il pour elle de nourrir son bébé au sein ou au biberon?

Si elle reçoit une écoute accueillante, elle se sentira en confiance.

Nous n'avons pas à juger les contenus émotionnels, mais si certaines des notions théoriques sont erronées (ex. les petits seins ne donnent pas de lait; le lait en boîte est aussi bon que le lait maternel...), nous rectifierons sans chercher à convaincre.

Ce n'est qu'après cette écoute active permettant le travail de "débroussaillage" chez la future maman, que nous apporterons quelques notions sur la physiologie de la lactation.

Il y a cinq messages-clefs à faire passer:

- Les rythmes des nouveau-nés sont encore irréguliers.
- C'est en éveil actif qu'il est le plus compétent pour se placer au sein et téter.
- C'est la succion du bébé qui déclenche et entretient l'activité des seins.
- La maman réagit d'autant mieux qu'elle se sent confortable, émotionnellement et physiquement.
- Elle peut percevoir quand le sein tété réagit : déglutition accélérée du bébé, chaleur et fourmillement dans le sein, soif...

Si un projet d'allaiter au sein prend forme, sens et conviction, nous pouvons alors parler des nombreux avantages de l'allaitement maternel (ou remettre un document) :

ils apparaîtront alors comme des cadeaux supplémentaires.

Les avantages préventifs feront partie de cette information et ne seront plus des arguments pour forcer l'adhésion.

Au cas où la mère préfère nourrir son bébé au biberon et dans les pays où la jurisprudence l'exige, on réservera un temps pour parler des "risque du non-allaitement" avec le plus de tact possible.

" Je respecte entièrement votre décision, mais je suis dans l'obligation de vous informer... "

Si la relation a été respectueuse, ces données ne seront pas perçues comme une ultime tentative de récupération.

En résumé, rejoindre l'autre, c'est respecter son cheminement, l'écouter sans juger, lui apporter au bon moment une information juste et lui permettre de mettre en mots son projet de maternité, incluant le sein ... ou le biberon.

Notons encore que le pourcentage de bébés allaités en maternité ne signifie pas grand-chose.

La mode et les pressions exercées sur les futures mamans peuvent gonfler ce chiffre, mais après?

Le nombre de bébés allaités après un mois, ainsi que la différence entre le jour zéro et le jour trente sont des critères bien plus fiables.

Une faible différence signifie des allaitements mieux démarrés et mieux accompagnés.

Ce qui vient d'être décrit semble réalisable dans un entretien individuel, en couple ou en petit groupe. Mais avec une assemblée plus large? Ou par le biais d'un feuillet d'information?

Dans ces deux derniers cas, les échanges avec l'auditoire sont réduits ou pratiquement inexistantes.

On tâchera donc de reproduire l'ordre d'un suivi individuel: inviter à imaginer l'après-naissance, la nouvelle vie de parents, le nouveau-né, ses besoins, ses rythmes, ses compétences...

Poser la question de l'alimentation, inviter par des images ou des questions, à réaliser l'implication émotionnelle et sensorielle de l'allaitement, donner quelques messages-clefs de la physiologie, assurer les futures mères qu'elles peuvent trouver de l'aide rapide en cas de difficultés et terminer par quelques avantages du lait maternel en formulant avec tact les avantages préventifs.

Rejoindre l'autre sans chercher à convaincre est non seulement la méthode la plus respectueuse, c'est également la plus efficace à long terme car les femmes qui opteront pour l'allaitement seront celles qui s'y sentiront vraiment bien. Et plus il y aura de mères allaitantes heureuses, plus elles rallieront leurs contemporaines à l'allaitement. Ce sont elles qui convaincront les autres, pas nous.