

## Des parents parlent aux (futurs) parents

Parler de ses questionnements, joies et angoisses face à la naissance, et surtout être écoutés. Échanger témoignages et expériences. Être informés. Mais aussi, réinsuffler une dimension humaine à cet acte fondamental de la vie. Alter-NativeS est une association de parents qui ouvrent grand leur cœur et leurs oreilles pour accompagner d'autres futurs parents.



« J'attends mon premier bébé. Je suis partagée entre un immense bonheur et l'angoisse de ne pas être à la hauteur : pour l'accouchement, mais aussi pour accueillir comme il se doit cet enfant, pour préserver notre vie de couple... Des interrogations comme ça, j'en ai des centaines ! Je n'osais pas en parler à mes proches de peur qu'ils ne me comprennent pas. Que dire du médecin qui n'a jamais le temps... J'ai découvert Alter-NativeS sur Internet et j'ai assisté avec mon compagnon à des rencontres entre parents et futurs parents. Je me suis rendue compte que je n'étais pas la seule à me poser des questions ! C'est très rassurant d'être écoutés et d'entendre les expériences, les astuces et les conseils de ceux qui sont déjà passés par là. C'est ainsi que j'ai découvert l'haptonomie. J'ai également l'impression d'une plus grande complicité entre mon compagnon et moi-même, et bien sûr le petit bout de chou à venir. Nous savons déjà

que nous retournerons après l'accouchement pour évoquer à notre tour notre expérience », explique, enthousiaste, une future maman.

### PROJET DE COUPLE

Concrètement, « Alter-NativeS est une association de parents désireux de promouvoir le respect et l'écoute des parents et du bébé lors de la naissance. Notre objectif est d'aider les futurs parents à créer leur propre projet de naissance pour faire de leur accouchement un événement le plus heureux possible », précise Valérie Miest, porte-parole de l'association, elle-même maman de deux enfants. C'est en 2001 qu'est née cette belle initiative, suite à une Fête des Bébé. Des parents se rendent compte alors qu'ils sont mus par la même dynamique et la même vision de la naissance. « Nous étions sensibles à la dimension humaine de l'accouchement et à une préparation dans cette optique. Une personne connaissait une bonne adresse de chant prénatal, l'autre une sage-femme hors pair, une troisième où accoucher dans l'eau, etcaetera. Mais nous ne disposions pas de toutes les informa-

respect et  
écoute pour  
une naissance  
gratifiante

tions à la fois ». Des parents et futurs parents qui n'étaient pas 'reliés' entre eux et pouvaient parfois se sentir seuls avec leurs interrogations dans ce moment primordial de l'existence. Échanger : voilà l'acte de naissance d'Alter-NativeS ! Cette association, composée uniquement de bénévoles, a également vu le jour en réaction à la déshumanisation progressive et à la surmédicalisation de la naissance. « Attention, nous ne sommes pas contre le médical ! Nous encourageons le dialogue avec les professionnels de la santé, dans une démarche de sensibilisation et d'information. Nous préférons ouvrir le débat plutôt que de dire que nous sommes contre », précise, prudente, Valérie. Des

démarches pour plus d'empathie, de respect, d'écoute et de méthodes naturelles. Pour retrouver l'essence de la naissance : un acte d'amour. Alter-NativeS soutient par ailleurs activement les projets qui tendent vers une humanisation de la naissance, comme par exemple les Maisons de Naissance (5 en Belgique, informations sur site Internet Alter-NativeS). Ces Maisons, tenues par des sages-femmes, offrent une alternative à l'hôpital et à la maison (pour des grossesses dites 'normales'). L'accompagnement personnalisé mais aussi le respect des parents et du bébé y sont centraux.

### APPORTER – RECEVOIR

Alter-NativeS offre un espace de dialogue avec des rencontres régulières (une fois par mois) entre parents et futurs parents dans l'une de ces cinq villes belges : Bruxelles, Liège, Gembloux, Namur, Louvain-La-Neuve. « Nous y partageons nos



expériences, et au-delà de ça les émotions. Mais ce n'est pas une consultation : nous ne sommes pas des professionnels de la santé ! » Un partage qui se fait dans la bonne humeur. Outre cette activité-phare, l'association organise régulièrement des conférences autour du thème de la naissance et de l'enfance <sup>(1)</sup>. Notons aussi l'excellent site Internet interactif, où vous trouverez toutes les informations utiles (présentation d'Alter-NativeS, événements, rencontres, conférences, liens,...), mais aussi des fiches d'information très bien documentées (sur les Maisons de naissance, les sages-femmes, l'haptonomie, l'allaitement,...), des témoignages, une bibliothèque virtuelle, des bonnes adresses, l'abonnement à la newsletter, etc. Et, bien sûr, la possibilité de devenir membre de cette association. Vous pouvez également alimenter ce site avec vos propres témoignages ou critiques de livres.

**Carine Anselme**

### Pour en savoir plus.

Tél. : 0477 47 49 63.  
www.alternatives.be  
contact@alternatives.be

<sup>(1)</sup> **Prochaines conférences.** Parmi les dates à venir, épinglons la conférence autour du livre « Trois fées pour un plaidoyer. Pour une naissance amoureuse et consciente » (voir article, Bioinfo n°42), le 23 avril, à 19 h 30 à la faculté de Philosophie et Lettres, Namur. Et la conférence de Michel Odent, « Naissance : besoins, rêves et réalistes », 15 juin, 19h30, Salle « La Charnière », Louvain-La-Neuve.

Plus de renseignements sur Internet.

Dans le cadre de ses Formations

**cefem**

Centre de formation à l'écoute du malade a.s.b.l.

propose pour personnel MRS-Hôpitaux-Soignants-Bénévoles et toute personne concernée par le deuil et la maladie, ses :

- Sensibilisations et formations de base en Soins Palliatifs, écoute, face à soi-même, face à l'autre.
- Sensibilisations et formations à l'accompagnement des personnes âgées, désorientées, démentes ou atteintes de la maladie d'Alzheimer.
- Modules « Etre soignant »-« Enfant malade, endeuillé et la résilience » - « La pluridisciplinarité » - « Douleur »-« Ecart de langage »-« Stress »

Rens. : C.E.F.E.M., M. Assoignon, 52 avenue Pénélope, 1190 Bruxelles  
tél./fax : 02/345.69.02 • Email cefem@busmail.com