



FICHE-OUTIL

Comment animer un Café Physio ?

Les Cafés Physio sont nés des temps de rencontre appelés « café physio » en référence avec les cafés citoyens. Le but étant de mêler réflexion, échanges et conception d'actions pour faire connaître l'accouchement physiologique. Le positionnement n'est pas d'imposer l'accouchement physiologique comme la seule voie possible, mais bien de permettre l'accès à l'information concernant l'accouchement et tous ses possibles, pour que les femmes soient actrices de ce moment en prenant des choix libres et éclairés.

Temps : 1h à 1h30

Situation : Premier café physio ou café physio ponctuel

Ouverture 2 min

Mot d'accueil et de bienvenue

Brise-glaces 10 min

Objectifs : Que les gens se rencontrent, les mettre en mouvement et commencer à engager le thème de l'accouchement respecté.

Laisser la possibilité aux participant-es de ne pas participer si elles-ils le souhaitent.

1.

« Où êtes-vous né-es ? »

C'est ce qu'on vous a raconté de votre naissance. Vous allez vous regrouper dans la salle par lieu de naissance. »

Définir et indiquer 3 espaces dans la salle :

- Les naissances à l'hôpital
- Les naissances pas à l'hôpital (maison, maison de naissance, voiture !)
- Je ne sais pas

« Je vous laisse rejoindre l'espace où vous êtes né-es. »

Cela forme deux ou trois groupes. On peut poser un constat, par exemple « la majorité sont né-es à l'hôpital ».

2.

« Comment êtes-vous né-es ? »

C'est ce qu'on vous a raconté de votre naissance, le vécu de votre mère et père. Vous allez vous regrouper dans la salle. Se regrouper par type de naissance. »

Définir et indiquer 4 espaces dans la salle :

- Les naissances médicalisées
- Les naissances physiologiques
- Les naissances par césarienne
- Je ne sais pas

« Je vous laisse rejoindre l'espace où vous vous sentez le plus proche »

Cela forme deux à quatre groupes.

On peut ouvrir une question, par exemple *« les vécus peuvent être positifs dans ces différentes situations ou négatifs dans ces mêmes situations selon la façon dont cela a été accompagné. Les personnes qui ont eu l'écho d'une naissance heureuse, levez la main ».*

3.

« Où avez-vous enfanté ?

C'est l'endroit où vous ou votre compagne, avez accouché. Vous allez vous regrouper dans la salle par lieu de naissance. »

Définir et indiquer 2 espaces dans la salle :

- Les naissances à l'hôpital
- Les naissances pas à l'hôpital (maison, maison de naissance, voiture !)

Cela forme deux groupes.

On peut poser une question, par exemple *« parmi les personnes qui n'ont pas accouché à l'hôpital, où était-ce ? »* ou *« avez-vous accouché au même endroit où vous êtes nées ? »*

4.

« Comment avez-vous enfanté ?

C'est la façon dont vous ou votre compagne, avez accouché, la façon dont vous l'avez vécu. Vous allez vous regrouper dans la salle par type de naissance. »

Définir et indiquer 3 espaces dans la salle :

- Les naissances médicalisées
- Les naissances physiologiques
- Les naissances par césarienne

On peut poser une question ou un constat... *« C'est quoi pour vous physiologique ? »*

5.

« Comment aimeriez-vous enfanté si vous deviez enfanter à l'avenir ?

C'est la façon idéale que vous souhaiteriez pour accoucher. Vous allez vous regrouper dans la salle par type de naissance. »

Définir et indiquer 3 espaces dans la salle :

- Les naissances médicalisées
- Les naissances physiologiques
- Les naissances par césarienne

Présentation des Cafés Physio (facultatif) 5 min

Les Cafés Physio sont nés en 2014. C'est un collectif métissé de parents, sages-femmes libérales et hospitalières, d'association d'usagers, de doulas, d'artistes, de professions paramédicales. Nous sommes nées dans le sillage de l'expérimentation des Maisons de Naissance, à la base pour en créer une à Lyon. Le projet n'a pas pu aboutir mais nous avons continué à nous réunir pour porter le sujet qui nous fédérait : la naissance respectée.

Depuis, nous avons créé des outils en libre accès sur notre site choisirsonaccouchement.com : une brochure d'information, un questionnaire pour outiller les parents lors de leurs entretiens avec leur maternité, des ressources et un annuaire en ligne, ainsi que le groupe facebook pour échanger.

Ensuite, vous aurez le choix de continuer sur l'une ou plusieurs de ces propositions « versions », qui changeront la couleur du café. C'est à adapter selon les groupes (nombre, constitution...) et le temps dont vous disposez.

Au choix, 1 à 4 versions :

Version « identifier les représentations » 10 min

« Si je vous dis "accouchement", quels mots vous viennent ? »

(autres mots possibles : « physiologie » ou « bienveillance obstétricale »)

On fait comme un bouquet de mots, le plus spontané et rapide possible, tout en s'écoutant.

Version « témoignages » Tour de table 15 à 20 min

Selon le groupe : moins de 15 personnes, sinon trop long; convivialité du groupe (les personnes se connaissent pour certaines...).

Donner son prénom et la raison de sa venue (attention aux personnes qui monopolisent la parole pour « témoigner ») : fixer max 2 min par personne par exemple.

Version « questions-réponses » 15 à 45 min

Idéalement plusieurs personnes identifiées pour répondre : une ou deux sages-femmes, doula, parent, autres. Les questions peuvent être d'ordre médical, physiologique, juridique...

Version « réflex-action » Groupes de travail 30 min

Définir plusieurs groupes de 5 à 10 personnes ou en groupe entier.

- **Quels seraient les thèmes forts qui permettraient de rendre possibles les conditions pour une naissance respectée ?**
- **Quelles actions concrètes pourraient être menées ?**
- **Envie de repartir avec une action ?**

Restitution des réflexions possibles.

Clôture avec l'apéro : échanges libres.