

## Vous avez vécu une expérience difficile lors du suivi de grossesse, de votre accouchement ou du post-partum.

**L'accouchement peut laisser des traces profondément douloureuses, de même que la grossesse et les suites de couche. « La mère et l'enfant se portent bien », dit-on souvent, mais un jour, les souvenirs commencent à revenir, incontrôlés et incontrôlables.**

De la tristesse et des larmes à l'angoisse qui étreint, en passant par la dévalorisation, les frissons, les flashbacks ou les cauchemars, les manifestations de malaise, voire de souffrance, peuvent être nombreuses. Ces manifestations peuvent surgir dès les suites de couches ou à l'occasion d'une autre grossesse, d'une fausse couche, d'une histoire que l'on entend. Elles peuvent aussi apparaître quelques mois après la naissance, sans raison apparente.

Cette souffrance peut également atteindre le conjoint, sous des formes proches ou différentes, avec parfois un refus de parler. Il ne s'agit pas d'indifférence mais d'un mécanisme de défense face à une situation trop difficile à vivre.

**Les raisons pour lesquelles une grossesse, un accouchement ou le postpartum peuvent être vécus douloureusement sont nombreuses et uniques à chaque personne. Elles ne sont pas comparables d'une personne à une autre. Elles ne doivent pas non plus être minimisées par un professionnel de santé ou une personne de l'entourage.**

Les examens et actes médicaux eux-mêmes, la façon dont ils sont pratiqués, peuvent laisser des séquelles physiologiques et psychiques. Les réactions professionnelles et humaines de l'équipe médicale peuvent aussi entrer en jeu.

Ces périodes très particulières que sont la grossesse, l'accouchement et le postpartum peuvent même raviver des traumatismes antérieurs, sans que l'on ait toujours conscience de ces derniers.

Dans certains cas, expliquer ce que l'on ressent suffira à se sentir plus léger. On peut aussi vouloir écrire à la maternité, demander une médiation voire envisager un recours en justice, et c'est légitime. Cela peut aider à se réparer mais un suivi psychologique peut également être utile.

### Une expérience négative peut avoir différentes causes, qui se conjuguent parfois.

- Pathologie ayant entraîné actes médicaux, stress, complications...
- Problème lié à la relation soignant / patient
- Actes médicaux imposés
- Actes médicaux non conformes aux bonnes pratiques
- Suspicion d'erreur médicale
- Problème administratif
- Propos inadéquats (discriminants, insultants, infantilisants)

### Ne restez pas seul.e

**Si vous vous reconnaissez dans une ces situations, ne restez pas seul.e, parlez à une personne de confiance de ce que vous ressentez.**

Si vous souhaitez contacter et/ou rencontrer l'équipe médicale de votre maternité, sachez que cette démarche peut s'avérer éprouvante et qu'il est important de bien la préparer.

La personne de confiance peut être **un proche, un soignant qui reconnaitra votre souffrance**. Il arrive que l'accueil de la première personne vers laquelle on a songé à se tourner (remplacer par sollicitée ?) soit décevant.

**Quelle que soit votre situation, nous sommes à votre écoute.**

Vous pouvez aussi contacter des **associations spécialistes de la périnatalité**. Certaines proposent des groupes de parole dédiés aux difficultés qui peuvent entourer la naissance. D'autres n'en proposent pas mais leurs bénévoles pourront vous orienter vers des lieux d'écoute adaptés à votre situation. Un contact téléphonique avec l'association la plus proche de chez vous sera utile pour être réorienté.e si besoin.

Vous pouvez aussi nous contacter pour nous demander si l'association la plus proche de chez vous propose un soutien adapté à votre situation.

Mettre à jour la liste des associations dont vous trouverez la liste sur notre site.

Vous trouverez aussi des échanges nourris sur des pages Facebook dédiées aux violences gynécologiques et obstétricales.

De nombreux posts sont très bien documentés mais, comme sur tout réseau social, il faut garder un certain recul. Les avis peuvent diverger. Chacun.e arrive sur ces pages avec son vécu, sa souffrance et parfois, sa colère. Or, si vous vivez une situation difficile, vous avez avant tout besoin de soutien.

Il existe enfin des forums de discussion sur certains sites d'associations de périnatalité ou médicaux. Comme sur les réseaux sociaux, il convient de garder un certain recul.

## Comprendre ce qui s'est passé

En même temps que l'on commence à parler de ce que l'on a vécu et de ce que l'on ressent arrive le **besoin de comprendre ce qui s'est passé** lors de l'accouchement ou des suites de couche.

Quels actes ont été réalisés et pourquoi ?

Quels produits ont été administrés ?

Le bébé a-t-il été en danger ?

Pour connaître le déroulé des événements, notamment en ce qui concerne les actes médicaux, il est nécessaire de **demandez votre dossier médical**.

Depuis 2002, la loi permet aux patients d'accéder à leur dossier médical directement, sans passer par l'intermédiaire de leur médecin.

En principe, le dossier doit vous être envoyé sous 8 jours (2 mois pour un dossier datant de plus de 5 ans) mais ce délai est rarement respecté. Si vous n'avez aucune réponse deux à trois semaines après l'envoi de votre courrier, relancez la maternité par téléphone. **Les refus de transmission du dossier médical sont rarissimes.**

Si malgré la relance, vous restez sans nouvelles de la maternité, des recours sont possibles. Contactez nous pour en savoir plus.

**Le dossier médical est un document technique qui vous semblera probablement très éloigné de votre vécu.** Le lire seul.e peut être difficile. Cela peut être une bonne idée de vous faire accompagner d'un proche ou d'un soignant pour le découvrir.

Dans tous les cas, **une lecture ou relecture avec un professionnel de confiance** sera nécessaire pour tisser le lien entre les actes médicaux qui ont été pratiqués, ce que vous avez ressenti et les conséquences que cela a entraîné pour vous.

Examiner votre dossier médical va vous permettre de faire le tri entre les sujets d'ordre purement médical et les autres (relation avec les soignants, souci administratif, etc.)

**Comme à chaque étape, nous sommes disponibles pour vous aider.**

Pour demander votre dossier médical, écrivez à la direction de la maternité, de préférence en courrier recommandé avec accusé de réception.

Vous pouvez mettre le Ciane en copie de ce courrier ainsi que l'ARS

Concernant un accouchement, il faudra demander l'intégralité du dossier obstétrical, comprenant :

- le suivi de maternité
- tout le déroulement de l'accouchement
- l'intégralité des examens pratiqués (échographies, monitorings)
- les comptes rendus de consultations et les comptes rendus opératoires s'il y a lieu
- toute correspondance entre professionnels de santé
- tous documents concernant la prise en charge de l'enfant.

Il faut bien préciser que vous demandez TOUS les documents relatifs à votre séjour de la date d'entrée à la date de sortie.

Vous devrez joindre à votre demande une photocopie de votre carte d'identité et un extrait d'acte de naissance de votre enfant. Vous seule pouvez demander à consulter votre dossier médical, et la demande doit être signée de votre main.

Précisez aussi comment vous voulez consulter votre dossier.

- Vous pouvez demander à ce qu'on vous envoie une copie du dossier. Cette copie vous sera facturée au prix de la reproduction (photocopies papier ou CDrom) ainsi que les frais d'envoi. (nb : cette facturation est légale.)
- Vous pouvez aussi demander à consulter votre dossier médical sur place (avec remise possible des copies des documents, également facturés au prix de la reproduction). Dans le cas d'une consultation sur place, un accompagnement médical doit être mis à votre disposition.

## Soulager la souffrance

Vivre une expérience difficile en lien avec la grossesse, l'accouchement ou les suites de couche peut être une source de grande souffrance. Parfois, ni les échanges avec les proches, ni les demandes d'explication auprès de l'équipe soignante, ne suffisent à commencer à se reconstruire. Il existe des consultations dédiées aux femmes qui ont vécu un accouchement traumatique mais elles sont rares. Si vous vous sentez totalement dépassé.e par ce que vous vivez, **l'aide psychologique d'un professionnel peut s'avérer utile.**

### Reconnaître la souffrance liée à un accouchement difficile

- Épuisement permanent
- Anxiété
- Irritabilité
- Découragement
- Pleurs, culpabilité
- Perte de confiance en soi

Tous ces symptômes sont des signaux d'alerte à ne pas négliger. Ils peuvent correspondre à une dépression du postpartum. Non seulement vous n'êtes pas responsable de ces symptômes, mais une expérience difficile liée à la grossesse ou à l'accouchement peut être un facteur de **dépression du postpartum**.

Dans les cas les plus extrêmes, certaines femmes souffrent de stress post-traumatique après un accouchement mal vécu. Le **stress post-traumatique** se manifeste par une persistance envahissante des souvenirs traumatiques : pleurs, cauchemars, flashbacks, angoisses diurnes et nocturnes, insomnies, comportement d'évitement...

### Faut-il contacter l'équipe soignante ?

Après avoir pris connaissance de votre dossier médical, vous pouvez avoir des questions de plusieurs niveaux :

- les actes médicaux et les raisons pour lesquelles ils ont été pratiqués
- la façon dont les actes médicaux ont été pratiqués
- la relation avec le personnel soignant

**Une rencontre ou un contact avec l'équipe soignante sera utile pour obtenir des explications sur les actes médicaux qui ont été pratiqués.** Sauf exception, cette rencontre laissera peu de place à votre vécu et aux difficultés que vous rencontrez, ce qui peut être légitimement difficile à vivre. Il faut donc préparer cette rencontre ou cet échange en listant vos questions d'ordre médical. Se faire accompagner peut être une bonne idée.

Pour évoquer et faire reconnaître la souffrance que vous ressentez, mieux vaut vous tourner vers vos proches et/ou un soutien psychologique. Et pour faire reconnaître votre souffrance par l'institution dans laquelle vous avez accouché, il faut envisager une médiation.

Dans certains cas, contacter l'équipe soignante peut s'avérer une fausse bonne idée, notamment si vous contestez les actes médicaux qui ont été mis en oeuvre, ou la façon dont ils ont été pratiqués. Là aussi, la médiation peut se révéler plus appropriée.

Si vous avez le moindre doute sur la pertinence d'un contact avec l'équipe soignante, nous vous recommandons de nous contacter.

## La médiation

Chaque établissement hospitalier est tenu d'organiser une médiation quand un usager en fait la demande.

Pour ce faire, il est nécessaire d'adresser un courrier au directeur de l'établissement, de préférence en recommandé avec accusé de réception.

Vous pouvez mettre le Ciane en copie. Nous vous recommandons également d'adresser une copie du courrier à l'ARS (Agence Régionale de Santé).

Sachez que demander une médiation autorise implicitement le médiateur à consulter votre dossier médical. Votre demande doit par ailleurs satisfaire des critères administratifs pour être recevable (voir encadré Solliciter une médiation, mode d'emploi).

Si vous ne souhaitez pas voir l'équipe soignante, il est important de le mentionner dans votre courrier. Personne ne peut vous imposer de voir les soignants avec lesquels vous avez été en contact.

Retourner à la maternité, se replonger dans ce que l'on a vécu... Tout cela peut être difficile. Il est donc important de préparer la médiation et de vous faire accompagner. Comme à chaque étape, vous pouvez nous contacter si vous avez besoin d'aide.

Un compte rendu de chaque médiation est fourni à la Commission des usagers de l'établissement. Vous pouvez la saisir directement lorsque vous sollicitez une médiation pour donner du poids à votre démarche.

## Préparer la médiation

Quand il est saisi, le médiateur procède à une enquête interne, basée sur les informations qui figurent dans votre dossier médical et des entretiens avec les soignants. Mais ce dossier médical est peut être très éloigné de votre vécu.

Pour préparer la médiation, il vous faut donc **préparer le récit de ce que vous avez vécu.**

- Que s'est il passé ?
- Dans quel ordre ?
- Comment l'avez-vous vécu ?
- Quelles conséquences cela a-t-il pour vous aujourd'hui ?

Élaborer ce récit peut être difficile. Faites vous accompagner si besoin. Et faites relire votre texte par un professionnel de santé.

Confronter votre vécu à l'institution où vous avez accouché peut s'avérer très douloureux. Il est **donc important d'être accompagné pour la médiation.** La personne qui vous accompagnera vous aura aidé à bâtir une **stratégie en fonction de votre vécu et de vos attentes.** Cette personne a davantage de recul que vous. Elle sera votre alliée dans un moment qui peut s'avérer émotionnellement difficile pour vous.

## Le signalement

En cas d'évènement grave et/ou contraire aux recommandations, un signalement (accompagné d'une médiation ou pas) est approprié. Il convient pour ce faire d'écrire au directeur de l'établissement en adressant une copie du courrier à l'ARS (Agence régionale de santé).

Nous vous recommandons également de mettre le Ciane en copie.

Comme dans le cas d'une médiation, la Commission des usagers de l'établissement de santé sera nécessairement informée de votre courrier. Vous pouvez aussi la saisir directement pour donner plus de poids à votre démarche.

## Le recours en justice

Parfois, un recours en justice est fondé. Mais il s'agit d'une démarche longue et coûteuse, à l'issue incertaine. **S'engager dans cette voie nécessite d'être conscient des difficultés qu'elle recèle.**

Pour de plus amples informations sur les différentes procédures à envisager selon votre situation, nous vous recommandons de nous contacter.

**A tout moment et à chaque étape,  
n'hésitez jamais à prendre conseil auprès de nous**