



30-32 **AUTOMOBILES**
34 **RADIO-TV**
35 **ART**
35 **SUDOKU**
36 **MÉTÉO**

Des voitures pour tous les goûts

Une place pour le futur papa

GROSSESSE • Sage-femme à l'Hôpital Daler, à Fribourg, Assimoula Raptis propose aux futurs parents un accompagnement haptonomique. Présentation.



Séverine et Casimir Schafer en séance d'haptonomie dans le cabinet fribourgeois de la sage-femme Assimoula Raptis. ALAIN WICHT

ELISABETH HAAS

Le cabinet d'Assimoula Raptis, à Fribourg, embaume l'encens, il est chaleureux avec ses tissus rouge-orangé, son secrétaire en bois et son lit tout simple, qui accueille les futures mamans et leur conjoint. Sage-femme à l'Hôpital Daler, à Fribourg, Assimoula Raptis partage ce cabinet avec sa collègue Isabelle Joliat. C'est là que les deux femmes proposent, en consultations privées, un accompagnement haptonomique.

L'haptonomie semble répondre à un besoin, à voir leur agenda rempli. Elle n'est pas non plus inconnue des mamans qui ont accouché à la maison de naissance le Petit Prince, à Givisiez, où il est possible de bénéficier d'un accompagnement haptonomique.

Pour autant, sait-on que l'haptonomie, qui vient du grec *hapto* (j'établis tactilement une relation), et *nomos* (la loi, la règle), n'est pas vraiment une technique de toucher ni tout à fait une préparation à l'accouchement? Assimoula Raptis nous présente cette approche, qui envisage

la grossesse sous l'angle affectif et veut favoriser les liens entre le bébé et ses parents.

«Je trouvais les papas perdus durant la grossesse et l'accouchement. Je trouvais dommage qu'ils restent à côté de leur femme», témoigne la sage-femme, qui s'est intéressée à l'haptonomie après une dizaine d'années de pratique. Elle s'est formée à cette discipline pour la place qu'elle accorde au papa. «Dans toutes les approches prénatales, la préparation à l'accouchement est essentiellement axée sur la maman. La triade maman-enfant-papa, je trouvais cela important.» Ainsi elle pose une seule condition à l'accompagnement haptonomique: que l'approche convienne aussi au papa.

Un contact particulier

Durant les séances, les parents apprennent à entrer en contact avec leur bébé. «Le contact que les parents établissent avec lui est particulier. Il ne s'agit pas de toucher. C'est un contact affectivo-confirmant, qui vise à assurer le bébé, à lui donner

une sécurité de base», explique Assimoula Raptis.

«Ce contact permet aux parents de créer une relation de complicité, des moments de tendresse avec le bébé, de se retrouver autour de son enfant et de se rendre compte de la responsabilité qu'implique la parentalité.» Les parents pourront continuer de pratiquer à la maison ce contact spécifique à l'haptonomie. Pour l'enfant, le sentiment de sécurité ainsi acquis favorise la confiance et l'autonomie, explique Assimoula Raptis.

Instance de contrôle

Une première séance de «sensibilisation» au contact haptonomique est souhaitable le plus tôt possible durant la grossesse. «La maman va sentir plus rapidement bouger son enfant. Le couple pourra aussi profiter tout le long de la grossesse du contact haptonomique», précise la sage-femme. Elle prévoit plusieurs séances prénatales, en fonction des besoins du couple, et au minimum deux séances postnatales.

Assimoula Raptis a suivi la formation officielle, délivrée par le Centre international de recherche et de développement de l'haptonomie, à Oms, en France. Créé par le fondateur de la discipline, Frans Veldman, le centre prépare actuellement son implantation parisienne. Il est la seule instance de contrôle des praticiens. Et ne fait pas de publicité. «L'haptonomie touche à la sphère intime, aux relations affectives. Cela exige du respect et de la prudence», justifie Assimoula Raptis.

Côté coûts, la sage-femme facture 90 francs la séance privée d'une heure. En Suisse, l'haptonomie n'est pas remboursée par l'assurance obligatoire. Il faut se renseigner personnellement sur les conditions de son assurance complémentaire pour savoir si une prise en charge est possible. Durant la grossesse, l'assurance obligatoire ne prévoit qu'une participation de 100 francs pour un cours collectif de préparation à l'accouchement, rappelle Sébastien Ruffieux, de santéuisse Fribourg. I

Infos: www.haptonomy.org

PUBLICITÉ

UN CHOIX EFFICACE



Christian Levrat
Liste 2 Au Conseil national

L'haptonomie, testée pour vous

STÉPHANIE SCHROETER

Nos premiers pas dans le monde «haptonomique» débutent avec un tour en balançoire. Un exercice plutôt amusant qui consiste à bercer bébé, bien au chaud dans sa piscine maternelle. A un peu plus de cinq mois de grossesse, pas facile de détecter une quelconque brasse. Tout juste perçoit-on un ou deux mouvements suspects. Qu'importe. Calée sur un espèce de divan médical au coussin moelleux à souhait, je tends mon ventre aux mains paternelles. Lesquelles guidées par la sage-femme entourent délicatement l'abdomen. Les voilà qui le balancent doucement de gauche à droite et vice-versa.

Quelle heureuse sensation de chaleur et d'apaisement! Les yeux se ferment pour se rouvrir aussitôt au contact des

mains froides de la sage-femme. Bébé a-t-il apprécié? Pas de réponse hormis un énorme gargouillis. Un peu normal sachant que l'heure de manger approche. Toujours à l'affût d'un signe, papa ne s'en laisse pas compter et décide de repartir pour un tour de balançoire. Peine perdue. Décidément bébé préfère faire la grasse matinée.

Un peu plus d'un mois plus tard, nous retrouvons la banquette médicale, le ventre bien rond et parfois un peu dur, premières contractions obligent. Cette fois, bébé a délaissé ses nombreuses siestes au profit de roulés-boulés plutôt dynamiques. Entre deux manifestations de souplesse foetale, la sage-femme en profite pour nous montrer quelques exercices dits «d'invitation». Le principe est simple: les mains font

glisser le bébé à droite puis à gauche. Un moyen pour lui de sentir toute la place qu'il a encore à disposition dans le ventre de sa maman. Il en profite d'ailleurs bien. Après quelques secondes, le voilà qui, comme poussé par une petite vague, réagit déjà en suivant le mouvement des mains. Tout cela pour la plus grande fierté de son papa qui tente à nouveau l'expérience avec succès.

En revanche, du côté maternel, le déplacement est plus difficile à percevoir et cela malgré les nombreux conseils avisés du géniteur. Plusieurs tentatives plus tard, ô miracle! Il semble bien que nous aussi, on sente quelque chose. Autant d'exercices très enrichissants que nous allons «peaufiner» bien tranquillement chez nous, tous les trois. I

JARDINAGE

Voici venu le temps des rosiers...

JEAN-LUC PASQUIER*

«Mignonne, allons voir si la rose, qui ce matin avoit desclose...» Ces vers de Pierre de Ronsard à Cassandre vous rappellent certainement le poème le plus fleuri et le plus romantique du temps des bancs d'école. Malgré la difficulté de l'exercice scolaire, ce texte, plusieurs fois centenaire, est une ode au charme éphémère des reines de beauté: les fringantes demoiselles et les splendides roses. Ces dernières n'offrent actuellement plus que quelques pétales et perdent lentement leurs feuilles tachées, certes, mais elles renaissent (contrairement à leurs consœurs de concours) chaque printemps d'une nouvelle fraîcheur. Voici donc pourquoi il faut préférer adopter un rosier plutôt qu'une poupée Barbie. Ça tombe bien, le mois d'octobre se prête particulièrement bien à la plantation de cet arbuste aux milliers de variétés. Après deux ans de bons soins, les pépiniéristes les livrent actuellement dans les jardinerie. Raison pour laquelle il faut se précipiter pour profiter de la fraîcheur, des grandes quantités et du plus grand assortiment. Car quand il n'y en a plus, contrairement aux autres produits, il faut vraiment être patient. De plus, le temps est magnifique pour sortir au jardin avec sa bêche mais sans ses bottes, et la rosée du matin enveloppe ces délicates tiges au même titre qu'une crème hydratante de jour. L'humidité automnale se chargera de l'arrosage hebdomadaire, une bonne raison pour les flemmes de planter maintenant la reine des fleurs.

Nos conseils pour l'achat

Le meilleur choix se fait dans les cultures de rosiers aux mois d'août et de septembre (elles sont généralement ouvertes au public durant l'été). Durant cette période, les différentes sortes se révèlent plus ou moins belles, parfumées, résistantes aux maladies, buissonnantes, vigoureuses, bref, tous les critères importants à vos yeux et à votre nez d'expert sont visibles. La critique est impitoyable mais le choix est optimisé. L'autre méthode est d'apprivoiser l'iconographie de l'étiquetage en surface de vente: parfum, robustesse, aptitude à la conservation en vase, taille de la plante et dimension des fleurs. Les photos sont souvent flatteuses: laissez-vous charmer, puis conseiller. Ensuite, il vous reste à choisir les canons de beauté, soit les plantes les plus fortes; en laissant évidemment de côté les maigrichonnes ou celles dont les tiges sont fripées. Demandez enfin une fiche de conseils ou visitez le site www.conseil-plantation.ch.

Les règles d'or pour planter

L'intérieur des tiges de ces charmantes fleurs est moelleuse et leur peau particulièrement délicate. Les jeunes pousses vertes des rosiers ne possèdent pas de bois protecteur, elles sont donc aussi sensibles que nos lèvres à la bise glaçante. Alors pour éviter leur dessèchement, il faut les protéger. Première étape: plongez complètement les plantes dans un bain tiède durant toute une nuit avant plantation; la moelle, la peau et les racines vont se gorgier d'eau. Vous avez donc toute la nuit pour creuser un trou de 60 cm de profond, oui c'est dur, mais il faut souffrir pour qu'elles soient belles! Deuxième étape: plantez-les de manière à enterrer le bourrelet de greffe, placé au-dessous des tiges vertes, sous environ 5 cm de terre d'excellente qualité. Arrosez abondamment, puis recouvrez-les encore avec de la terre légère en créant une petite butte. Si le climat est rude chez vous, complétez la protection avec quelques branches de Nordmann. Le résultat de tout ce travail vous enchantera dès le joli mois de mai. D'ici là, conservez précieusement le nom des différentes variétés. Les fanatiques pourront même encadrer la photo de leur favorite et la contempler durant tout l'hiver. I

* horticulteur, maîtrise fédérale.