



DÉPARTEMENT DE MAÏEUTIQUE

ANNÉE UNIVERSITAIRE 2023 - 2024

**YOGA PRÉNATAL : VÉCU DE LA GROSSESSE ET DE
L'ACCOUCHEMENT**

DIPLOME D'ÉTAT DE SAGE-FEMME

MÉMOIRE RÉDIGÉ ET SOUTENU PAR

Hanaé MASSON

Née le 10 octobre 2000 à Strasbourg

Directrice de mémoire : Mme Emmanuelle NAAS

Co-directrice du mémoire : Mme Claude DOYEN

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin à l'élaboration de ce mémoire.

Je remercie tout particulièrement Madame Emmanuelle NAAS, directrice de ce mémoire, pour son expertise, ses conseils, et son implication tout au long de ce travail.

Un grand merci à Madame Claude DOYEN pour ses précieuses relectures et les réponses qu'elle a su m'apporter de manière continue lors de la réalisation de ce mémoire. Merci également à Madame Catherine BURGY pour son accompagnement au début de ce travail.

Un merci particulier à toutes les participantes de mon étude pour la richesse de leurs récits et le temps accordé.

Je remercie ma famille pour son soutien pendant mes études, et tout particulièrement ma mère pour ses relectures durant ce travail.

Je tiens également à remercier Emma pour sa participation volontaire et sa lecture attentive.

Un merci spécial à Anissa et Juliette pour leur soutien inébranlable aussi bien au quotidien, que pendant mes années d'études et durant l'élaboration de ce mémoire.

Et enfin merci à Flora, Marine, Oxanna et Maena pour ces quatre années et leur présence dans les moments difficiles et les instants de bonheurs.

Table des matières

I.	Introduction	3
1.	La préparation à la naissance et à la parentalité	3
2.	Le yoga	4
a.	Historique	5
b.	Les asanas	5
c.	Le pranayama	6
d.	La méditation	6
e.	Effets sur les différents systèmes	7
3.	Le yoga prénatal	7
4.	Problématique, objectifs, hypothèses	8
II.	Matériels et méthode	10
1.	Type d'étude	10
2.	Recrutement de la population	11
3.	Analyse des données	12
4.	Aspects éthiques et règlementaire	13
III.	Résultats	14
1.	Caractéristique de la population	14
2.	Satisfaction générale	15
3.	Vécu de la grossesse	16
a.	Un moment à soi	16
b.	La relaxation	16
c.	La diminution des inconforts de grossesse	17
d.	Une activité physique	18
e.	Le sommeil	18
f.	La souplesse	19

g.	Le lien mère-enfant.....	20
h.	La connexion au corps.....	20
i.	Se sentir bien dans son corps.....	21
j.	Un moment de partage.....	22
k.	Le type de pratique.....	23
l.	Les éléments à améliorer.....	24
4.	Vécu de l'accouchement.....	24
a.	Se sentir préparée à l'accouchement.....	24
b.	Utilisation du yoga prénatal au moment de l'accouchement.....	26
5.	La pratique du yoga après l'accouchement.....	28
IV.	Discussion.....	30
1.	Confrontation des résultats aux données de la littérature.....	30
a.	Satisfaction générale.....	30
b.	Vécu de la grossesse.....	30
c.	Vécu de l'accouchement.....	35
d.	Le post partum.....	37
2.	Bilan de l'étude.....	38
3.	Force et limites de l'étude.....	39
V.	Conclusion.....	41
VI.	Références.....	43

ANNEXE I – Guide d'entretien

ANNEXE II – Formulaire de consentement

ANNEXE III – Verbatim

I. Introduction

1. La préparation à la naissance et à la parentalité

Aujourd'hui en France, les femmes enceintes peuvent bénéficier de huit séances de Préparation à la Naissance et à la Parentalité (PNP) dont une séance d'entretien prénatal précoce remboursées à 100% par l'assurance maladie. Les objectifs de ce programme ont été établis par la Haute Autorité de Santé à la suite du plan périnatalité de 2005-2007. Ces séances peuvent être réalisées par un médecin ou une sage-femme. Elles peuvent être individuelles, en couple ou collectives avec un maximum de six femmes (1-4). Actuellement elles sont pratiquées dans une grande majorité des cas en libéral et se déroulent entre le sixième et le neuvième mois de la grossesse (4,5).

La PNP regroupe l'ensemble des mesures permettant d'accompagner les couples à prendre soin d'eux-mêmes et de leur nouveau-né en période anté-, per- et post-natal, mises en œuvre par les professionnels de santé. C'est un complément à la surveillance médicale de la grossesse (6). La PNP permet une amélioration globale de la santé des femmes enceintes, des accouchées et des nouveau-nés (3,6).

La préparation à la naissance a plusieurs objectifs :

- Expliquer le déroulement de la grossesse, de l'accouchement, des suites de couches et préparer le couple à ces différentes étapes
- Effectuer des exercices de respiration, de relaxation, des gestes et des postures à effectuer pendant la grossesse ou l'accouchement
- Préparer l'arrivée du nouvel enfant, le retour à la maison et connaître les soins à lui apporter
- Repérer précocement les difficultés du couple
- Favoriser la coordination des professionnels de santé de la période anténatale à postnatale (1,3)

La préparation à la naissance permet de rassurer les femmes et de leur apporter des informations sur la grossesse, l'accouchement et le nouveau-né. Les femmes préparées sont moins angoissées, gèrent mieux le travail et consomment moins d'antalgiques (7). La PNP permet aussi une approche plus humaniste du suivi de la grossesse et favorise la participation active de la femme et du couple. Cette approche prend en compte les désirs, les émotions, les perceptions des femmes ainsi que leur environnement et leur contexte de vie. L'estime de soi,

le sens critique, la capacité de décision et la capacité d'action sont ainsi améliorés. La PNP permet aussi une continuité de la démarche de soin (3).

La PNP s'adresse à toutes les femmes enceintes et tous les couples. Elle doit s'adapter aux besoins des femmes, à la gestité et parité, et à leur situation socio-économique (3).

Selon l'enquête nationale périnatale de 2021, 80,3 % des primipares et 35,3 % des multipares suivaient les cours de PNP. Cela est stable depuis 2016 (5). La majorité des femmes multipares ne se rendent pas aux cours de préparation à la naissance et la première raison est qu'elles n'estiment pas nécessaire de revenir aux cours, elles se sentent également moins stressées et se posent moins de questions que lors d'une première grossesse (8).

Les contraintes professionnelles, organisationnelles, ou un manque d'information sont des facteurs qui diminuent le taux de participation à cette préparation. Les femmes ayant un bon niveau socio-économique réalisent plus d'entretiens prénatals précoces ainsi que de cours de PNP par rapport aux femmes avec un niveau socio-économique bas. Aussi, les femmes qui avaient eu moins de sept consultations prénatales, et qui avaient présentées au moins une complication pendant la grossesse étaient moins susceptibles de suivre ces séances (9).

Il existe différents types de préparation à la naissance. La préparation dite classique ou psychoprophylaxique qui consiste à délivrer des informations, à éduquer les futurs parents, à réaliser des exercices posturaux, respiratoires et des moments de relaxation. Mais aujourd'hui l'offre de la PNP s'est diversifiée, ainsi, il est possible de réaliser sa préparation à la naissance à travers la sophrologie, l'hypnose, le yoga, l'haptonomie, le chant prénatal, ou encore la préparation aquatique (4). Il est recommandé de présenter ces différentes possibilités lors de l'entretien prénatal précoce. Le choix du type de préparation se fera en fonction des possibilités locales, de la femme ou du couple, de leurs besoins (première grossesse, multiparité, grossesse précoce) et de leurs envies (2).

L'approche corporelle de la préparation à la naissance permet de mieux comprendre et ressentir son corps, d'être plus à l'écoute de soi-même, de savoir s'étirer pour mieux respirer et se détendre, de travailler sur la mobilité ainsi que les postures lors de l'accouchement (4).

2. Le yoga

Le yoga est une pratique physique, mentale et spirituelle qui allie exercices posturaux, respiration et relaxation (10,11). C'est une approche globale qui a un intérêt pour la santé (physique et mentale) et le bien-être (10). Il s'agit d'une quête d'équilibre visant à renouer avec l'intuition (12). Il existe différents types de yoga, certains consistent seulement en des

exercices posturaux, tandis que d'autres allient en plus des exercices de respiration, de méditation et de relaxation (13). Le yoga permet d'apprendre à être à l'écoute de son corps, de comprendre et d'interpréter les messages que le corps adresse. Cela n'est pas immédiat, c'est un processus d'apprentissage dont la première étape est d'être prêt à écouter les messages du corps (12).

a. Historique

Le yoga trouve son origine en Inde. Le mot « yoga » symbolise l'union entre le corps et la conscience (10). Celui que nous pratiquons de nos jours en occident a pour origine le hatha yoga (14). Le mot « hatha » signifie « force, violence, effort violent ». Ces mots caractérisent la détermination ambitieuse de transmuter le corps grossier en un corps parfait. Ici le corps est pris dans son intégralité et pas seulement dans son aspect extérieur (15). Les premiers textes sur le hatha yoga datent du 9^{ème} siècle et décrivent le corps physique comme un niveau d'incarnation parmi cinq autres. Le manuscrit le plus ancien conservé dédié à l'exposition du hatha yoga date du 15^{ème} siècle, il définit l'asana comme premier outil permettant l'obtention d'une stabilité, une libération des maladies et la légèreté du corps. (14).

A l'origine, le hatha yoga permettait de purifier l'esprit et d'accomplir le plein potentiel spirituel. Le corps devait suivre un processus afin de supprimer les défauts et les impuretés susceptibles de mener à la maladie et à la décrépitude. La première étape était de reconnaître les limitations ainsi que les capacités de son esprit et de son corps et la seconde étape était d'expanser sa conscience (14).

De nos jours, les pratiques de yoga sont en continuelle expansion. Les cours de yoga se focalisent majoritairement sur la pratique d'asanas et certains aspects originels ne sont plus développés. Le yoga actuel a très largement été influencé par la culture physique occidentale. Ainsi, la pratique des arts martiaux et de la gymnastique, ont largement contribué à un yoga plus postural (14).

b. Les asanas

Le terme asana désigne les postures (12). Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, maître de la pratique du yoga, compare le corps à la forme grossière de l'esprit et l'esprit à la forme subtile du corps. Selon lui, les asanas seraient un moyen d'harmoniser les deux (14).

Les asanas se pratiquent dans différentes positions (debout, accroupi, sur le ventre, sur le dos, en position inversée). Ils ont pour but de fortifier la santé. Nous pouvons attribuer à chaque asanas un bienfait particulier (15). Ils tonifient les muscles, améliorent l'équilibre, augmentent la masse osseuse, facilite la digestion et calme les nerfs (14). Cependant il serait inapproprié de considérer la pratique de chaque posture de manière isolée, sans prendre en compte son contexte (15). Les asanas entraînent le corps et l'esprit par l'endurance. Ils permettent aussi de conscientiser sa façon de bouger. Quand un asana est bien réalisé, les mouvements sont fluides et une sensation de légèreté parcourt le corps. Cela provoque une ouverture d'esprit qui permet la pratique du pranayama et de la méditation (14).

c. Le pranayama

Le pranayama se réfère au souffle et à la respiration. Ce terme représente l'énergie vitale et l'ascension. Cela implique de contrôler consciemment son inspiration et sa rétention d'air lors de l'expiration. Cela a pour objectif d'améliorer la fonction respiratoire en renforçant les poumons et en augmentant notre capacité respiratoire ainsi que nos apports en oxygène. Le pranayama aide à apaiser les douleurs et les tensions dans le corps. Il permet également de contrôler son état d'esprit. Sa pratique est essentielle à une pratique du yoga complète (14). La respiration par le ventre permet d'évacuer la tension du corps et de se réapproprier son ressenti intérieur. Ainsi se dégage une sensation de calme, de détente et de sérénité. Cette respiration abdominale se pratique durant la réalisation des asanas mais peut également se pratiquer dans la vie de tous les jours afin de se recentrer et s'apaiser (12).

d. La méditation

La méditation consiste à porter son attention au moment présent de manière intentionnelle et sans jugement. Il s'agit d'un entraînement de l'esprit. Cette pratique amène à prêter attention à ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de l'esprit. Ainsi, les pensées, les émotions, les activités, les sentiments deviennent conscients tout en demeurant dans un espace de conscience plus vaste (16).

La méditation bouddhiste se compose d'un principe qui est la focalisation de l'attention. Il s'agit de prendre conscience des schémas habituels de l'esprit. L'énergie suit l'attention : en se

concentrant sur des pensées négatives, elles se renforcent, tandis qu'en focalisant l'attention sur des pensées positives, elles sont nourries (16).

La méditation a de nombreux bienfaits, une réduction de la tension et de l'anxiété, un accroissement de la résistance au stress, une amélioration de la mémoire et de la concentration, un accroissement de l'énergie, une réduction de l'insomnie, et une augmentation de l'estime de soi (14).

e. Effets sur les différents systèmes

Le yoga a un effet bénéfique sur les différents systèmes du corps humain. Il permet :

- D'augmenter l'efficacité du système respiratoire
- D'améliorer la circulation sanguine
- De maintenir un système digestif sain et de soulager de nombreuses affections telles que la constipation et l'indigestion
- D'influer sur la réaction du système nerveux face au stress
- De renforcer et étirer les articulations, réduisant la pression sur le cartilage et restaurant ainsi l'alignement des os
- De renforcer les muscles et de conserver leur élasticité (14)

Le yoga permet une amélioration de la qualité de vie chez des sujets sains (17,18). La pratique du yoga a démontré également son intérêt dans de nombreuses situations tels que la dépression, la schizophrénie, l'épilepsie, l'anxiété et le stress, les insomnies, les maladies cardio-vasculaires, les douleurs de dos ou musculaires, les maladies pulmonaires, la ménopause, le diabète et les cancers (11,13,17-19). De plus, aucune étude n'a reporté d'effet négatif du yoga sur la santé physique ou psychologique (19).

3. Le yoga prénatal

Durant leur grossesse, les femmes peuvent être confrontées à plusieurs maux tels que des douleurs de dos, de la fatigue, des œdèmes, des varices, des changements d'humeurs et des insomnies, le yoga peut être une réelle aide pour les réduire (19).

De plus, aujourd'hui nous connaissons les bénéfices d'une activité physique durant la grossesse, le yoga est donc très approprié car il s'adapte facilement à la condition de la femme. Il s'adapte aux différents trimestres de la grossesse et à ses différents maux. Le premier trimestre de la grossesse souvent associé à une période plus fragile sera propice aux postures de repos et de confort. Au deuxième trimestre, une sensation de lourdeur dans les jambes peut apparaître, les postures s'y adaptent et permettent de les soulager. Au troisième trimestre, les postures permettent de soulager les maux de dos ainsi que d'ouvrir la cage thoracique afin de donner plus d'espace à la respiration (20).

Le yoga prénatal permet également de se muscler, d'améliorer sa souplesse, et d'apprendre à écouter et connaître son corps. Ainsi le yoga permet une amélioration des inconforts de la grossesse et permet aux femmes d'être plus actrices de leur accouchement (19).

De plus, le yoga prénatal permet de promouvoir l'éducation des femmes en matière de réduction de l'anxiété et du stress, ainsi que de gestion de la douleur sans médicament durant le travail et l'accouchement. Il permet une autonomisation des femmes enceintes pendant la grossesse et l'accouchement (18).

Le yoga prénatal permet de réduire les symptômes de dépression anténatale et d'autant plus lorsque la pratique du yoga englobe, en plus des exercices posturaux, des exercices de respiration, de la méditation et de la relaxation (13).

4. Problématique, objectifs, hypothèses

D'après la revue de littérature nous constatons que seulement 35% des femmes multipares réalisent une PNP. Or, de nos jours l'offre de la PNP s'est très largement élargie et il existe des approches différentes d'une préparation classique comme le yoga prénatal qui a démontré de nombreux bienfaits. C'est pourquoi nous pouvons nous poser la question :

Quel est l'influence du yoga prénatal sur le vécu de la grossesse et de l'accouchement des femmes multipares ?

Objectifs :

- Evaluer l'impact du yoga prénatal sur le vécu de la grossesse.
- Identifier les bénéfices, ressentis par les femmes, du yoga prénatal lors de l'accouchement.

Hypothèses :

- Les femmes qui pratiquent le yoga prénatal ont un vécu positif de leur grossesse.
- Le yoga prénatal permet aux femmes de se sentir actrice de leur accouchement.

II. Matériels et méthode

1. Type d'étude

Nous avons mené une étude qualitative non interventionnelle via des entretiens semi-directifs individuels dans l'année suivant l'accouchement des participantes.

Les études qualitatives permettent aux sujets d'exprimer leurs ressentis, expériences, et émotions de manière libre. Nous avons adopté l'approche inductive que nécessite les études qualitatives afin d'identifier de nouveaux éléments, inattendus et intéressants. Nous avons accordé du temps à chaque participante avec son expérience et sa subjectivité, cette dernière étant l'essence même de la méthode qualitative.

Les entretiens ont été réalisés de façon semi-dirigés, ainsi les questions étaient partiellement déterminées à l'avance. Cela a permis aux personnes interviewées de s'exprimer tout en abordant des thèmes précis. Les échanges visaient à explorer les expériences, actions, comportements, et points de vue des participantes. Ils ont été réalisés par téléphone afin de convenir aux contraintes organisationnelles des participantes, mères de jeunes enfants. Les entretiens ont été enregistrés via un dictaphone et détruit immédiatement après leur retranscription manuelle.

Notre guide d'entretien (annexe I) a été élaboré de manière à orienter les participantes sur différents sujets observés dans la littérature scientifique tout en les laissant libre d'apporter leur propre expérience. Afin de mettre en confiance la participante et de se montrer transparent, nous commençons les entretiens par une présentation de l'étude et de nous-même. Nous rappelons le déroulement de l'entretien. Nous expliquons à la participante que son vécu était précieux et qu'il était intéressant pour nous qu'elle donne son ressenti, qu'elle n'hésite pas à développer sur son expérience. Ensuite, nous commençons par une question générale afin d'encourager la personne interviewée à échanger avant de compléter par la suite avec des questions plus précises. Durant l'entretien nous utilisons un langage clair et compréhensible, et posons des questions ouvertes. Nous essayons de ne pas orienter les réponses et d'utiliser un langage verbal neutre. Enfin, nous finissons l'entretien en remerciant la personne pour le temps consacré. Le guide d'entretien a évolué au cours de l'étude afin d'explorer les différents éléments retrouvés dans les premiers entretiens.

2. Recrutement de la population

Étaient incluses dans l'étude, les femmes majeures ayant pratiqué au moins cinq séances de yoga prénatal durant leur grossesse, dans le département du Bas-Rhin ou du Haut-Rhin, ayant réalisé une préparation à la naissance « classique » lors d'une précédente grossesse et ayant accouché dans l'année.

Étaient non incluses dans l'étude, les patientes primipares et les grossesses multiples.

Nous avons réalisé un échantillonnage de convenance afin de recruter les participantes. Le recrutement des participantes s'est fait en collaboration avec les différents acteurs proposant des cours de yoga prénatal dans les départements du Bas-Rhin et du Haut-Rhin. Pour déterminer le nombre de sujets à recruter, nous nous sommes basés sur le principe de saturation des données. En conséquence, il était impossible de savoir à l'avance le nombre de sujets à recruter. Pour ce faire, nous avons tout d'abord contacté neuf sages femmes libérales proposant le yoga prénatal en préparation à la naissance et à la parentalité. Ensuite, nous avons également contacté deux kinésithérapeutes proposant le yoga prénatal à leurs patientes, un club de yoga, une professeure de yoga et la Maison Sport Santé de Strasbourg qui propose également du yoga prénatal. Nous avons présenté notre étude à ces différents professionnels afin qu'ils nous adressent des femmes prêtes à participer à l'étude et répondant à nos critères d'inclusion. A la suite de cela nous avons eu le contact de 14 femmes. Nous les avons contactées par téléphone afin de nous présenter, présenter notre étude et convenir d'une date d'entretien. Parmi ces 14 femmes, trois ne correspondaient pas aux critères, une n'a pas trouvé le temps de participer, et une n'a pas répondu. Ainsi, nous avons réalisé neuf entretiens. Le diagramme ci-dessous présente le processus de recrutement des sujets pour l'étude :

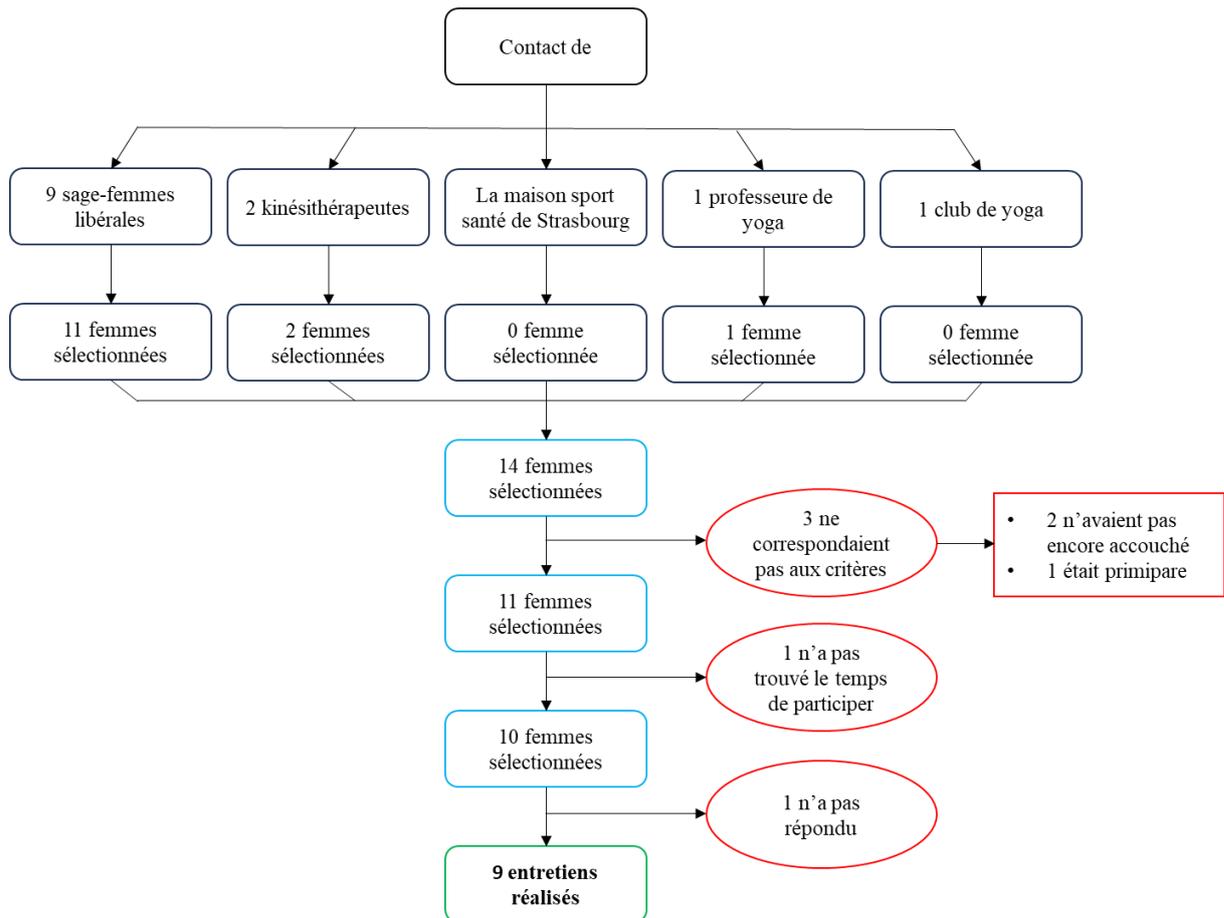


Figure1- Diagramme de flux

3. Analyse des données

Une fois un entretien réalisé, nous le retranscrivions mot pour mot manuellement. Aussi, nous anonymisions le verbatim. Nous avons donc obtenu un verbatim par entretien.

L'entretien retranscrit, nous procédions ensuite à son codage. Le codage vise à interpréter les propos de chaque sujet sans les déformer. Chaque code correspond à une catégorie, à une idée que les participantes ont exprimée. Cette étape permet de comparer les sujets. Pour ce faire, nous donnions un nom explicite à chaque catégorie. Nous avons attribué à chaque code différents segments de texte (un mot, un bout de phrase, une phrase ou un paragraphe entier). Les segments de textes ne correspondant pas à notre question spécifique ont été laissés bruts. Nous sommes restés ouverts aux éléments nouveaux et avons créé de nouvelles catégories au fur et à mesure des entretiens en les utilisant dans le codage des verbatims suivants. Nous avons ensuite classé ces différents codes dans un tableau.

Nous retranscrivions et codions les entretiens directement après l'appel téléphonique et avant d'avoir un nouvel entretien avec une autre participante de manière à pouvoir faire évoluer

notre guide d'entretien après chaque période de codage. Nous avons construit un tableau de synthèse afin de favoriser la comparaison entre les personnes interviewées. Une fois la totalité des entretiens réalisés et donc la totalité des catégories identifiées nous avons relu chacun des entretiens afin de recoder aux besoins certains éléments.

Enfin nous avons regroupés les différents codes sous quatre thèmes. Les thèmes permettent de prendre du recul par rapport aux codes en les organisant de manière plus englobante. Ces thèmes nous sont apparus une fois que nous avons codés sept entretiens. Nous avons ainsi réorganisé notre tableau de codage par thème en regroupant les catégories correspondant au même thème dans une partie commune du tableau.

4. Aspects éthiques et règlementaires

Le respect du principe de sécurité et de confidentialité des données a été observé. Les données recueillies au cours des différents entretiens ont été traité de façon strictement confidentielle. Chaque participante a reçu une information claire et loyale sur le déroulement de l'étude. Un consentement libre et éclairé oral et écrit (annexe II) a été recueilli pour chacune des participantes.

Notre recherche n'impliquant pas la personne humaine, la consultation de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés ou du comité d'éthique n'était pas indiquée.

III. Résultats

1. Caractéristique de la population

Les caractéristiques générales des 9 participantes sont exposées dans le Tableau I ci-dessous. Les données regroupées sont : l'âge, le nombre d'enfant, la catégorie socio-professionnelle, le délai entre le jour de l'accouchement et le jour de l'entretien, le nombre de séances de yoga réalisées durant la grossesse et la durée de l'entretien.

Tableau I : Caractéristiques générales de la population

Participant	Âge (ans)	Nombre d'enfants	Catégorie socio-professionnelle	Délai entre l'accouchement et l'entretien (mois)	Nombre de séances réalisées	Durée de l'entretien (min)
1	30	2	Chef d'entreprise	9	8	10
2	35	2	Employé	4	5	19
3	30	2	Profession intermédiaire	8	10	38
4	27	2	Profession intermédiaire	8	10	17
5	42	2	Employé	5	8	40
6	37	2	Cadre	9	33	60
7	41	2	Profession intermédiaire	12	7	18
8	34	3	Cadre	<1	14	26
9	33	2	Profession intermédiaire	1	6	22

L'âge moyen des femmes au moment des entretiens était de 34 ans, elles avaient entre 27 et 42 ans. Huit d'entre elles avaient deux enfants et une en avait trois. Concernant leurs catégories socio-professionnelles, elles étaient : chef d'entreprise, cadre, catégorie intermédiaire et employé. Les entretiens ont été réalisés en moyenne six mois après l'accouchement (entre une semaine et demie et un an après). Les participantes avaient réalisé en moyenne 11 séances de yoga durant leur grossesse, et avaient fait entre 5 et 33 séances. La

3. Vécu de la grossesse

a. Un moment à soi

Les séances de yoga prénatales, ont été pour la totalité des participantes un moment à elle durant leur grossesse : « en fait, moi, j'ai eu besoin de ce temps, c'était un temps pour moi, un temps où je ne pensais à rien autour », « le yoga en lui-même, ça m'a fait du bien parce que c'était un moment à moi, un moment où je faisais le vide autour », « c'était mon moment dans la semaine », « j'ai trouvé vraiment ça assez sympa, j'avais l'impression vraiment d'avoir une heure pour moi », « c'était mon petit moment pour moi ». Deux femmes nous rapportaient plus spécifiquement que c'était un moment pour elles dans leur quotidien de mère de famille : « juste prendre un peu de temps pour moi pendant la grossesse, comme c'était une deuxième grossesse, je m'occupais de la première, donc je me suis dit que ça me ferait du bien de prendre une heure par semaine pour moi » et « c'était un moment où je virais mes hommes de la maison, et puis c'était vraiment un moment pour moi, pour me détendre ».

b. La relaxation

Toutes les femmes ont trouvé que les séances étaient propices à la relaxation. Un effet immédiat retrouvé chez toutes les femmes : « j'ai trouvé ça bien au niveau de la relaxation, juste après la séance, j'étais très détendue », « quand je ressortais des séances, j'étais plus détendue ». Certaines femmes utilisaient également les éléments appris lors des séances de yoga prénatal pour se relaxer dans leur vie quotidienne : « j'ai trouvé beaucoup de bénéfices pour me sentir mieux, être plus zen et gérer certaines situations » ou encore « et après, au quotidien, j'essayais de refaire un peu les exercices qu'elle me donnait, justement, pour la respiration, la détente ». Plusieurs femmes décrivaient aussi le bienfait de la relaxation pendant leur grossesse : « moi, je suis quelqu'un de plutôt angoissée par nature, tous ces moments de méditation, c'était lâcher prise, ça me permettait de prendre du recul, de visualiser les choses, de me projeter, de ne pas être dans le déni ».

c. La diminution des inconforts de grossesse

Le yoga prénatal a aidé toutes les participantes à réduire leurs inconforts de grossesse.

Tout d'abord en soulageant leurs douleurs physiques : « il y a eu des postures qui étaient clés pour mieux vivre justement les petits maux et les petites douleurs de la grossesse ». Plusieurs femmes avaient des maux de dos qui étaient soulagés par la pratique du yoga : « le yoga prénatal m'aidait également à soulager les douleurs au dos en fin de grossesse », « j'ai éloigné les maux de dos, mais quasiment complètement, c'était assez magique ». Certaines décrivent également une amélioration de leurs douleurs ligamentaires : « j'avais déjà plus de poids que pour le premier, j'avais plus de douleurs ligamentaires, alors le yoga, ça m'a libéré de certaines tensions que j'avais au niveau du corps ça m'a fait énormément de bien par rapport à ça ». Une patiente décrit également une amélioration de ses douleurs sciatiques : « c'étaient des postures qui m'ont aidé pour le confort, on va dire, quotidien, j'ai remarqué, par exemple, qu'une douleur sciatique qui revenait à toutes mes grossesses, là, je ne l'avais pas ». Une autre décrit une réduction de ses douleurs au niveau des hanches : « j'avais assez mal au niveau des hanches [...] le yoga, ce que ça m'a apporté, c'est de pouvoir apprendre à faire les étirements, de bons étirements qui peuvent me soulager, autant au moment de la séance, autant après ». De plus, la majorité des femmes reproduisaient les postures chez elles afin de soulager leurs tensions : « une fois que je me retrouvais toute seule ou un soir quand j'avais mal, si j'avais un petit peu trop marché, tout ça, je savais qu'il y avait telle ou telle position qui pourrait me faire du bien », « je l'ai pratiqué, par exemple, le soir quand ça n'allait pas ou que j'avais certaines tensions, certains étirements, certaines postures pour un peu plus étirer certaines parties du corps qui me faisaient mal, par exemple ».

Ensuite, chacune des femmes a remarqué un bienfait du yoga prénatal sur sa respiration. Plusieurs femmes se sentaient moins essouffées : « la respiration, ça m'a aidé au quotidien parce que j'étais très essoufflée en fin de grossesse, donc ça m'a bien servi, j'étais moins essoufflée ». D'autres se sentaient « moins comprimées physiquement », les exercices de respirations permettaient une ouverture de la cage thoracique.

« Il y a même des postures où, par exemple, j'étais allongée sur le sol, les genoux repliés et je devais lever le bassin super haut, pour ouvrir la cage quelque part. Mon ventre était complètement vers le plafond et toutes ces postures d'ouverture, je respirais. »

d. Une activité physique

Huit patientes ont perçu le yoga prénatal comme une activité physique : « c'est vraiment aussi physique quand même, parce qu'il y a certaines postures et tout ça où oui, c'était assez difficile de les réaliser », « je pense que ça a quand même aidé, toutes ces postures, à éviter que tous les muscles fondent complètement », « c'était quand même bien fait parce que je sentais mes muscles quand même ». Certaines voyaient les séances comme une activité physique modérée : « c'était mon petit sport, en fin de compte, c'était mon petit sport du moment, même si ça reste quelque chose d'assez cool », « c'était mon petit moment de sport, on ne va pas dire que je transpirais à grosses gouttes, mais je transpirais ». D'autres voyaient ça comme une activité plus intense « étant enceinte et vu que j'ai beaucoup vomi et que j'ai fait aucune activité physique pendant que j'étais enceinte ni de mon premier, ni de mon deuxième, pour moi, c'était une vraie activité physique ». La majorité décrivait un bienfait de l'activité physique sur le moral : « le fait d'avoir une pratique physique, même peu intense, et de faire du yoga, je me sentais bien ».

« Et après, ce côté, oui, feel good, où vraiment, moi je fais un cours de yoga et après j'ai un sourire un peu bête comme ça, je me dis "Je me sens bien, j'ai bougé, je suis contente." Il y a un vrai effet sur le moral, en fait. Du fait de faire de l'activité physique. »

« C'est le fait de sentir, de faire quelque chose en mouvement, c'est du sport, c'est du yoga, ça fait partie du sport. On se dit c'est bien pour notre corps, c'est notre corps qui travaille. Donc en fait, les muscles travaillent. Mais c'est ce que j'ai senti car je ne bougeais pas énormément avant, parce que j'ai arrêté tous les sports pendant la grossesse. Et quand j'ai pris le yoga, je me suis dit "Oh la la, vraiment, le muscle je le sens !" Donc du coup je me suis dit ça fait un moment que je n'ai pas bougé, je pense que c'est même les endorphines qui travaillent, qui remontent dans la tête et ça fait vraiment du bien. »

Plusieurs présentaient le yoga prénatal comme une activité physique « avec l'avantage que ça peut s'adapter vraiment tout au long de la grossesse ».

e. Le sommeil

Quatre femmes ont remarqué une amélioration de leur sommeil. Certaines, juste après les séances : « c'est vrai que je dormais mieux après les séances », « après la séance, ça me faisait vraiment du bien. Je dormais vraiment très bien. »

« Il y a quand même, en tout cas pour moi, un côté où je relâche les tensions vachement quand je fais du yoga et du coup, je dormais beaucoup mieux que les journées où je ne faisais pas de yoga et où je me sentais moins bien, je m'endormais moins bien et j'avais plus de réveils nocturnes, par exemple. »

Les séances apportaient à d'autres des éléments pour mieux dormir au quotidien : « j'avais aussi beaucoup de mal à dormir le soir, ça m'a beaucoup aidé aussi parce que je faisais les exercices de respiration et tout ça avant de dormir », « les soirs où je prenais le temps de bien faire les respirations et les exercices de ce type- là, oui, j'étais plus sereine et je m'endormais plus facilement et moins stressée que si je ne les faisais pas ».

f. La souplesse

Sept femmes ont perçu un travail de leur souplesse : « je pense que j'étais souple et énergique », « sur la souplesse, j'étais moins raide, moins dure, [...] et oui, après, moins tendue », « en fait, il y avait un travail de muscles, d'étirements parce qu'il y avait aussi des étirements et en même temps du bien-être, c'était vraiment bien, j'étais vraiment bien surprise », « le yoga, ça a toujours été quelque chose où justement, au niveau des étirements, c'est plus profond qu'un étirement ou qu'un stretching qu'on fait et là, du coup, je trouve qu'on va plus loin dans l'étirement. »

Certaines femmes percevaient une amélioration de leur souplesse sur le moment.

« Peut-être une amélioration de la souplesse en refaisant les exercices. Oui, je pense que pendant les séances et juste après, oui. Après, ça revenait, on se sent assez vite à nouveau raide, mais c'est pour ça que je le refaisais à la maison et c'était le but aussi. »

D'autres femmes percevaient une amélioration au long court.

« Ça m'a assuré plus de mobilité. Ça m'a permis de garder de la mobilité. Et puis, il y a quelque chose qui est assez incroyable quand on est enceinte, c'est qu'on est super souple. C'est cette hormone, je pense, de la relaxine, je crois, me permettait de faire des choses que je n'arrivais pas à faire d'habitude. J'ai trouvé ça génial. Je me suis dit, en fait, c'est top. Je vais pouvoir faire plus d'étirements sans aller trop loin non plus. Mais j'ai pu adapter ma pratique, la changer, et me dire, voilà, en fait, il y a des postures que je n'arrivais pas du tout à faire avant. Et là, je peux aller super loin au niveau de la souplesse, des écarts. Dès que je me penchais en avant, j'avais directement le nez sur les mollets sans aucun souci. Et puis bien sûr, il y en avait d'autres très vite, tout ce qui était flexion avant, au niveau du dos, ce n'était plus possible avec le ventre. Mais j'ai adapté au fur et à mesure. »

g. Le lien mère-enfant

Huit patientes ont trouvé que les séances aidaient la construction du lien mère enfant : « c'était un moment où je prenais le temps de toucher un peu mon ventre à la fin, pendant la relaxation, et de sentir mon bébé bouger », « j'étais vraiment en connexion, du coup, et avec ma sage-femme et avec mon corps et avec le bébé quand je faisais mes postures », « il se passait quelque chose au niveau du lien aussi en me disant "Mais waouh, tous les deux, on peut faire quelque chose de dingue !" ».

« Je me disais "C'est génial ce qu'on arrive à faire ensemble." Et puis c'était assez drôle parce que je l'imaginais souvent dans les postures à l'envers. Et je me disais, par exemple, quand je faisais la posture sur la tête, je disais "T'es à l'endroit." [...] Et en fait, je le sentais bouger. Des fois, je me disais, pas tout de suite, mais après je me disais "Tiens, peut-être qu'il aime bien." [...] Et puis, des moments où je me laissais aller, ou même des exercices de respiration, ça rend ces moments-là encore plus magiques quand on sent le bébé bouger. Donc ça, c'était quand même assez fort. Ça crée un lien. »

Plusieurs femmes voyaient les séances comme un moment propice à la création du lien en particulier au milieu d'un quotidien de mère de famille chargée.

« C'est comme la méditation guidée, ça aide à faire le lien avec le bébé. Disons que ça m'a amené aussi à ces moments où on était en connexion avec le bébé dans le ventre, alors que quand on a déjà deux enfants, ce n'est pas évident de trouver ces moments- là. »

« Dans le sens où comme c'est un deuxième de trois ans, le reste du temps, je pense que je n'avais pas trop le temps d'y penser, on va dire. Pas d'y penser, mais de me concentrer sur mon bébé à lui. Peut-être que pendant les séances, oui, j'étais juste avec bébé et puis à respirer pour bébé, à bouger pour bébé, tout de suite. Je pense que d'une manière ou d'une autre, ça a aidé à ça. »

h. La connexion au corps

Sept femmes trouvaient que les séances leurs avaient « permis de mieux connaître [leurs] corps ».

Une participante racontait que les séances lui ont donné des clés pour répondre aux besoins de son corps.

« Un impact sur la connexion avec mon corps ? Oui, un peu lié quand même, parce que du coup, on se rend compte qu'avec les exercices de respiration, par exemple, et certaines positions, oui, ça permet d'apaiser certaines tensions, je le vois comme ça. »

Une autre participante nous disait que la séance comportait un moment pour écouter son corps et mieux le comprendre.

« Ça m'a permis beaucoup de choses. Déjà de me recentrer, de m'écouter. On commence par la méditation. En fait, on écoute son corps de l'intérieur. On se dit "Tiens, je remarque que là, ça tire un peu plus au niveau de l'aine". Le scan, ça me permettait de me dire "OK, où tu en es ? Là, le ventre commence à prendre pas mal de place. Je vois que certains habits sont inconfortables ou ça tire même jusque dans les omoplates." Voilà, des choses qu'on ne prend pas le temps de faire de manière classique. »

Une femme nous parlait de la conscience de son propre corps que lui a apporté le yoga.

« La conscience du corps, vraiment, cette connexion. J'ai quand même eu une péridurale, [...] mais j'arrivais quand même à sentir la mobilité du bassin, à sentir quand même le bas ventre, etc. Et de faire cette connexion-là où je me dis "peut-être qu'il y a certaines femmes elles ne savent pas" parce que si on n'a pas appris ça. En fait, le yoga, ça permet de mieux se comprendre et se connaître, notamment dans ces zones-là du bas ventre où on sent des connexions. »

Cette idée de la conscience du corps est partagée par une autre femme : « j'ai appris un peu à connaître un peu plus mes limites de mon corps quand j'étais enceinte, ce que je pouvais faire, pas faire ».

i. Se sentir bien dans son corps

La majorité des participantes racontaient que le yoga prénatal permettait « de se sentir mieux dans sa peau ».

Une femme nous racontait la confiance en son corps que le yoga lui apportait : « mon corps, il est plus lourd, il est plus difficile de se mouvoir dans certaines postures, mais on y arrive, j'y arrive quand même, et ça, ça donne un super état d'esprit ».

Plusieurs femmes nous confiaient que le yoga permettait de changer de regards sur leur physique « parce que même pendant la grossesse on se sent peut-être moins belle, un peu lourde donc ça allège un peu le corps, on se sent un peu plus léger après les séances de yoga ». « Je voyais que j'étais encore musclée enceinte, je me dis "C'est génial, je ne me sens

pas toute flagada !" Je n'étais pas musclor du tout mais je me disais "Je suis tonique, je suis enceinte, mais je suis tonique. »

D'autres, nous parlent d'un ressenti plus intérieur : « ça passait aussi par se faire du bien dans le corps, j'avais besoin de bouger mon corps, ça m'a aidé à me sentir bien dans mon corps », « le yoga m'a permis vraiment de détendre cette partie-là et vraiment d'être en adéquation avec mon corps, vraiment être apaisée ». Une femme nous décrivait un sentiment d'ouverture après les séances.

« Ce que j'ai préféré c'est les différentes postures où j'avais l'impression de faire gagner de la place à mon corps. Justement, certaines postures que j'essayais de refaire à la maison entre deux séances, parce que ça me faisait du bien. J'avais toujours l'impression d'avoir le ventre tout serré [...] et après la séance, j'avais vraiment l'impression d'avoir plus de place, que le bébé était moins coincé. »

j. Un moment de partage

Trois femmes ont évoqué spontanément le yoga comme « vraiment un moment de partage ». L'une le décrivait avec la sage-femme : « moi, ça m'a apporté des moments de détente, de partage, parce que du coup, on était en tête-à-tête pendant une heure avec la sage-femme ». L'autre le ressentait avec son enfant : « c'est des choses que je reproduisais ensuite à la maison, que mon fils d'ailleurs essayait de refaire avec moi aussi, parce que dès qu'on met un tapis au sol, il est content ». Et la dernière l'expérimentait avec son entourage : « J'ai pu le vivre avec une copine [...] on était enceinte en même temps et on faisait ensemble du yoga et on disait à quel point ça nous sauvait, donc c'était chouette de le partager déjà avec quelqu'un. »

« En plus, je mettais assez souvent des photos dans mes stories, par exemple Instagram. Et du coup, j'ai des cousines, des petites cousines, des connaissances, des "Waouh, mais c'est incroyable ! Tu fais encore des postures de dingue ! Je ne savais même pas qu'on pouvait faire du yoga enceinte." Et je leur disais "Mais si, si, plus que jamais. Quand tu seras enceinte, il faudra que tu en fasses." »

k. Le type de pratique

La totalité des participantes étaient satisfaites du type de pratique que ce soit en individuel, en collectif, dans un club, avec un professeur de yoga indépendant ou avec une sage-femme libérale. Plusieurs femmes voyaient en la sage-femme un caractère rassurant : « je pense qu'avec une sage-femme, c'est quand même plus rassurant parce qu'au cas où s'il y a un problème, s'il y a une douleur ou quelque chose on est plus encadré, en cas de malaise ou... », « c'était vraiment bien par ce que c'était encadré avec une sage-femme, alors je me sentais en sécurité déjà et du coup c'était apaisant ». Les femmes qui avaient réalisé des séances collectives, les avaient toutes vues comme un lieu de rencontre d'échange et de soutien avec d'autres femmes enceintes.

« Disons que le fait de pouvoir rencontrer d'autres femmes enceintes, c'est pas le yoga directement, c'est le fait de faire des cours en commun mais des cours sans les papas. Parce que pour les autres grossesses, j'avais des cours de préparation à la naissance où y avait aussi des papas qui étaient là, c'était un couple donc on discute moins entre nous alors que là, en attendant que ça commence et tout, on discutait, je trouve ça sympa de rencontrer d'autres femmes dans la même situation, quoi. »

« C'est cette solidarité entre les femmes qui est géniale. [...] Donc c'est une bulle un peu de bien-être où la prof va parler doucement, elle va mettre tout le monde à l'aise. On n'a pas de pudeur, en fait. On s'en fiche. Tout le monde a des bourrelets, tout le monde a pris du poids. On n'est pas là pour être bien habillées ou prendre du muscle. »

Les femmes qui avaient réalisé des séances individuelles étaient toutes satisfaites de l'intimité et de la personnalisation que cela impliquait : « on est aussi plus détente, c'est un petit peu plus privilégié, je trouve, comme séance », « chaque personne, quand on est enceinte, on a d'autres problèmes avec le ventre, les postures, donc je pense que le cours individuel, c'est vraiment très bien ».

Peu importe le type de séances, la totalité des participantes a souligné que l'intervenant adaptait la séance à leurs besoins et à la grossesse : « la professeure était vraiment à l'écoute de chaque personne, même si c'était un cours collectif, c'était vraiment personnalisé pour chaque personne », « je pense qu'elle avait quand même la vision femme enceinte et du coup, adaptait les choses en fonction »

« C'était presque personnalisé où on pouvait dire "Écoute, moi j'ai mal au dos, est-ce qu'on peut faire une séance sur le dos ou une séance sur la respiration ?" C'était presque à la carte comme on était maximum six à chaque fois. »

1. Les éléments à améliorer

Une femme a évoqué que selon elle, le nombre de séances de préparation à la naissance était insuffisant pour le yoga prénatal et aurait aimé plus de séances : « c'est juste que ça a coupé un peu vite je trouve, le temps qu'on trouve un élan et qu'on commence à s'habituer aux postures, et après on coupe parce que les séances sont finies ».

Une autre nous disait qu'il y avait un manque d'accessibilité au cours : « il faudrait qu'il y ait plus de cours, je pense, là ça va, c'était à côté de chez moi, mais je pense que ça manque dans plein de villages ».

4. Vécu de l'accouchement

a. Se sentir préparée à l'accouchement

Sept femmes ont trouvé que les séances étaient une préparation à l'accouchement utile. Deux n'ont pas trouvé une utilité des séances le jour de l'accouchement.

La majorité des participantes ont vu les séances comme un moyen d'apprendre différents éléments réutilisables lors de l'accouchement : « je voulais absolument que ça m'aide à trouver le calme et la sérénité lors du travail et des contractions, et après aussi, pour apprendre à gérer mieux les contractions, et le travail, du coup ». Les femmes recherchaient des ressources sur la gestion de la douleur, la respiration, les postures et le mental lors de l'accouchement.

« Et puis, c'est vrai que je n'en ai pas parlé aussi, mais elle m'a bien appris avec la respiration et ça m'a remis dans le bain, pour l'accouchement ensuite, de gérer cette respiration pendant les exercices. Et puis après, au niveau de la relaxation, voilà, on se détend un peu plus. Mais du coup, j'étais plus concentrée sur la respiration, d'inspirer, expirer. Et je pense que c'était important quand on faisait certains mouvements. Mais en tout cas, ça m'a remis dedans et ça m'a aidé à réapprendre ma respiration, même pour après, pour l'accouchement. »

« C'est comme si je me préparais à l'accouchement en même temps. Je me disais "là, t'as des trucs et astuces pour l'accouchement" où je sais que si c'est difficile, il y a des positions qui vont me soulager, pour ressentir vraiment le plancher pelvien, le bas ventre. Ce qu'on arrive à

ressentir, je me disais peut-être que ça, ça va m'aider le jour de l'accouchement. On essaie de faire des liens et ça, c'est plutôt pas mal. »

Plusieurs femmes nous rapportaient que le yoga prénatal leur avait donné un état d'esprit positif et une confiance en elle pour l'accouchement : « je me disais, il n'y a pas de raison que ça se passe mal, puisque justement, il y a cette connexion, il y a cette connaissance du corps, on voit qu'on est capable de faire plein de choses », « ça me mettait en confiance pour l'accouchement », « c'est un ensemble, j'étais vraiment prête et sereine », « clairement, j'étais beaucoup plus sereine, quand est arrivé le moment d'aller à la maternité, j'y suis allée cool. »

Deux femmes nous ont confié que le yoga prénatal leur avait permis de revoir les éléments de leurs premiers accouchements qu'elles souhaitaient améliorer.

« Aussi pour apprendre plus à respirer avant l'accouchement, parce que pour le premier, je n'ai pas pu bien respirer du tout pendant l'accouchement. C'était une cata, donc là je me suis dit "je vais essayer de me concentrer plus sur la respiration", ce que je disais aussi à la sage-femme, pour bien respirer. »

« Chaque séance, si vous voulez, je la vivais sur le présent, mais je me projetais déjà sur l'accouchement. Parce que j'avais peur de... Quand on a un premier, on ne sait pas ce qui nous attend. À la rigueur, ce n'est pas qu'on n'a pas peur, mais on ne fait pas trop attention à ça. Mais quand on a un deuxième qui arrive et qu'on a eu un certain vécu pour le premier, on se dit "on peut s'attendre à ça, à ça et ça" et j'ai essayé un peu de me projeter sur ça et ça m'a beaucoup aidé le jour J. »

Deux femmes nous ont confié qu'elles avaient refait des exercices en fin de grossesse pour accélérer la venue de l'accouchement.

« Mais en fin de grossesse, je faisais telles choses et les mains dans telles positions parce que c'était l'ouverture du corps, ou bien les visualisations pour que le col s'ouvre. Visualiser certaines choses, ça aide quand même. Ça aurait quand même une influence. C'est plus à ce niveau- là, le lien entre l'esprit et le corps. Avant, je n'aurais pas pris du tout en considération. »

« Aussi comme j'étais en dépassement de termes, certaines postures sur le ballon. J'en ai fait pas mal pour favoriser l'ouverture du bassin. J'essayais de refaire un peu ce qu'on avait fait en séance, même si on dit que rien ne peut accélérer la venue du travail. Mais ça faisait du bien dans tous les cas. »

b. Utilisation du yoga prénatal au moment de l'accouchement

Sept femmes ont réutilisé des éléments de yoga prénatal au moment de leur accouchement. Deux femmes ont eu la sensation de bien maîtriser et bien connaître les éléments appris lors des séances (respiration, postures, méditations) car elles avaient pu les réaliser de nombreuses fois pendant les séances. Elles ont ainsi pu les utiliser efficacement au moment de l'accouchement. L'une raconte : « en faisant du yoga, effectivement, après, je me suis revue, j'ai repensé aux exercices ».

« Par exemple, le premier, je suis arrivée, c'était limite panique à bord, alors qu'en fait, j'avais toutes les clés en main. Mais c'était de l'oral, ce n'était pas du pratique. Et là, avec le yoga, comme dit, je suis allée limite les mains dans les poches parce que je me suis dit "s'il m'arrive ça, je sais que je vais faire ça, s'il m'arrive ça, je sais que je vais faire ça." C'était surtout "maintenant, respire, essaye cette position- là, ça va aller." »

Sept femmes ont trouvé que le yoga prénatal les a aidées pour bien respirer pendant l'accouchement : « ça m'a aidé quand même, la respiration si, pour les poussés en tout cas, ça m'a aidé », « les techniques de respiration, clairement, ça, j'ai vraiment utilisé, tout ce qui m'avait calmé ou qui m'avait fait me sentir bien pendant les cours de yoga, je les ai faits ». Plusieurs racontent que les techniques de respiration apprises en yoga prénatal les ont aidées pour la gestion de la douleur des contractions : « alors, c'était un peu folklorique mon accouchement, j'ai respiré comme ma sage-femme m'avait dit pendant les contractions, donc j'essayais de bien travailler, donc, je pense que ça m'a beaucoup aidé pour gérer la douleur surtout des contractions ». Une femme rajoute que la respiration l'a aidée à rester focalisée mentalement.

« Pour les contractions franchement le souffle, la respiration, c'était vraiment bien je trouvais, pour respirer, pour garder cet esprit, et gérer la douleur. Parce que finalement, j'ai accouché sans la péridurale. Mais après, je me suis dit que finalement, accoucher sans péridurale, c'est faisable physiologiquement et gérer la douleur c'est faisable. Ce n'est pas quelque chose qu'on n'arrive pas à surmonter, supporter parce qu'après, la douleur elle part une fois que l'enfant il sort. »

Une femme racontait que cela l'avait aidé au moment des efforts expulsifs : « ça m'a aidé quand même, la respiration si, pour les poussées en tout cas, ça m'a aidé ». Une autre expliquait que la pratique lui avait permis d'acquérir une respiration efficace sans effort

superflu : « c'est quelque chose qui m'a aidé aussi pour l'accouchement après, pour respirer d'une certaine façon et de façon automatique, sans devoir trop réfléchir et respirer à fond ».

Trois femmes ont réutilisé des postures de yoga prénatal le jour de leur accouchement : « on va dire que les premières contractions, je pense que j'ai essayé de faire de la place dans le bassin par rapport à certains exercices qu'on avait fait », « j'étais soit un peu sur la balle, à essayer de faire ce qu'on avait fait pendant le cours de yoga ». Deux femmes ont réalisé les postures surtout en début de travail car une fois la douleur des contractions intensifiée cela devenait plus difficile à réaliser et inconfortable : « mais après ça a été assez vite, douloureux et très rapide, je n'ai plus eu le temps de penser et de me concentrer là- dessus » « mais vite, c'est devenu un truc inconfortable, j'étais plutôt debout à faire des squats ça me soulageait beaucoup et je pense que de faire une séance toutes les semaines, ça a permis de garder un peu de tonus ». Une femme a quant à elle réalisé les postures durant la totalité du travail et en a ressenti beaucoup de bénéfices.

« Et parce que le travail n'avancait pas, se mettait en pause, etc. J'ai fait des postures de yoga, clairement, au bout d'un moment, c'était tellement long. Et en fait, ça me faisait me sentir bien. Et j'ai pu mieux guider papa aussi en disant "Là, il faut que tu m'ouvres les épaules, vas-y, appuie ici." Parce que c'est des choses que j'avais ressenties, où j'avais éprouvé un bien-être. Donc c'est des choses que quand ça ne m'allait pas, le jour de l'accouchement, je dis "OK, c'est bon, on va réactiver cette posture, on va faire ci, on va faire ça." Donc ça, ça m'a vraiment aidé. »

Elle raconte aussi que la pratique du yoga lui a donné une conscience de son corps qui l'a aidé au moment de l'accouchement en mobilisant certaines parties de son corps.

« Le jour de l'accouchement, on sent que ça bouge, on sent qu'on peut être actrice soi-même aussi. Et ça permet de savoir ce qu'on fait. On dit "OK, c'est ça qu'il faut que j'active, il faut que je pousse encore plus de ce côté- là." Et c'est vrai que les sages-femmes disaient "Oui, c'est exactement ça." Comme si je comprenais assez vite ce qu'elles voulaient me transmettre, parce que j'avais cette conscience de mon corps. Et ça, c'était via le yoga, clairement. Ça ne peut pas être via autre chose. »

Plusieurs nous ont confié que la pratique du yoga prénatal les a aidées à avoir un bon état d'esprit et être mentalement prêtes au moment de l'accouchement.

« On doit être connecté en fait, on doit être dans notre bulle, ou à peu près, pour respirer. C'est vraiment se concentrer sur notre corps. [...] Donc je trouve que c'est vraiment le yoga ça. Je pense que ça aide quand même pas mal là-dessus. »

Cet élément a été retrouvé chez des patientes ayant accouché voie basse mais également chez une patiente ayant accouché par césarienne.

« En fait, j'avais une césarienne programmée, justement, liée à mon opération de l'année dernière et ça m'a permis vraiment de me focaliser là-dessus, par exemple, pour appréhender, que ça ne soit pas une voix basse, vraiment me visualiser grâce à la respiration, comme si c'était une voix basse, vraiment de mettre dans ma bulle et de gérer bien mon stress pour le jour J. »

5. La pratique du yoga après l'accouchement

Six des participantes ont repris le yoga après l'accouchement ou souhaite le reprendre : « ça m'a tellement aidé enceinte que je ne peux pas lâcher le yoga, vraiment, c'est mon allié, je me dis je vais pratiquer du yoga toute ma vie », « écoutez, moi, j'ai franchement super bien vécu ce truc, comme dit, j'ai été conquise à limite, me dire que pourquoi pas intégrer du yoga dans ma vie, au quotidien », « je vais refaire le yoga post-natal, mais j'attends le feu vert des médecins, du gynéco ».

« Franchement, je disais même à ma sage-femme, je lui disais que ça m'a limite donné envie d'aller en pratique du yoga, du coup du yoga pas forcément prénatal, dans ma vie de tous les jours. De l'intégrer dans ma vie au quotidien, je ne sais pas, une séance par semaine ou un peu plus s'il fallait, parce que du coup, j'ai trouvé beaucoup de bénéfices pour me sentir mieux, être plus zen et gérer certaines situations. Alors oui, là, c'était focalisé surtout sur la grossesse et l'accouchement, tout ça, mais je pense qu'au quotidien, ça peut être super bénéfique. Et comme c'était quelque chose que je ne connaissais pas du tout, ça m'a ouvert un peu les portes, si vous voulez. »

Dans les barrières quant à la reprise du yoga en post-partum, nous avons remarqué le manque de motivation, le manque de temps, et la manque d'accessibilité aux cours : « après, c'est juste trouver où, quand, comment, mais oui, ça a toujours été un sport que j'aimais, je sais que je pourrais le faire à la maison, mais ce n'est pas pareil, ça manque de motivation à la maison », « je m'étais dit c'est quelque chose que je referais bien après et je vous avoue que je n'ai pas encore eu le temps de m'y remettre », « oui, oui, oui, j'ai regardé, ensuite près de chez moi,

mais en fait j'avais fait des cours de yoga il y a longtemps, mais après il faut trouver de bonnes personnes qui le font ».

La majorité des femmes a réutilisé certains éléments appris lors des séances par la suite, après leur grossesse et leur accouchement. Certaines réalisent des exercices de respiration, d'autres les postures. Cela leur permet notamment de « déstresser », « prendre du recul », « étirer le corps », « faire du bien », et soulager les douleurs.

« Ça m'a aidé beaucoup, même encore aujourd'hui. Là, on parle de yoga prénatal, mais aujourd'hui, il y a certains exercices de respiration qui, au quotidien, dans certaines situations, quand j'y repense, je les fais et ça me fait du bien. Donc oui, ça m'a beaucoup épanouie par rapport à ça. »

« Mais même maintenant que je suis plus enceinte, il y a plein de mouvements que j'ai appris pendant les séances de yoga que je refais, parce que je sais que là, ça va me faire du bien au bas du dos. Même au niveau des hanches et tout ça, pour les étirements, c'était vraiment pas mal. »

Les neuf femmes que nous avons interrogées recommandent toutes le yoga prénatal et le referaient lors d'une potentielle nouvelle grossesse : « j'ai une amie qui est enceinte et je lui ai conseillé », « je recommanderais complètement », « c'est vrai que c'est une bonne expérience, à refaire, je ne compte pas avoir un troisième, mais c'est quelque chose que je referais sans hésiter », « tout ce qui est postural, certaines postures, je peux les recommander à n'importe qui parce que vraiment, ça soulage le dos, le ventre, la pesanteur et ça améliore l'état, le moral général ».

« Si c'était à refaire, je le referais. Je suis fan, franchement, et honnêtement, si je devais refaire, je le referais. Et même si je pouvais, je referais... Si ça devait recommencer, si je devais le refaire, je demanderais même peut-être plus de séances. »

Trois femmes soulignent néanmoins que pour une première grossesse, il serait préférable de l'associer avec une partie préparation à la naissance classique.

« Oui, sans doute oui, parce que je trouve ça vraiment très bien. Après, si c'est pour le premier enfant, c'est vrai que peut-être il faut avoir un peu une partie théorique aussi donc combiner les deux, mais le yoga, je trouve vraiment très bien. »

IV. Discussion

1. Confrontation des résultats aux données de la littérature

a. Satisfaction générale

Une étude qualitative menée en Arizona en 2019 a retrouvé que la pratique du yoga prénatal a été une expérience positive pour les participantes, et que les femmes y ont retrouvé beaucoup de bénéfices (11), cette expérience positive et cette satisfaction ont été retrouvées chez toutes les femmes dans notre étude. Les femmes de cette étude racontaient que le bien-être ressenti après les séances était un élément qui les motivait à poursuivre la pratique (11). Une satisfaction retrouvée dans une autre étude comprenant un groupe de 45 femmes qui ont pratiqué du yoga prénatal et qui a conclu que 100% des participantes avaient trouvé que le programme était à la hauteur de leurs besoins (19). Une étude systématique irlandaise réalisée en 2022 rapportait que les femmes ayant pratiqué du yoga prénatal avaient un récit positif de leur grossesse. En effet, le yoga prénatal augmentait le bien-être en réduisant les préoccupations psychiques et physiques (22). Plusieurs femmes de notre étude rejoignaient cela également, « c'est une bulle de bien-être ».

Dans une étude qualitative menée à Sao Paulo en 2018, une femme racontait que la pratique du yoga amenait de l'équilibre, de l'harmonie et du bien-être (18). Un champs lexical similaire a été employé par nos participantes tout au long des entretiens (Figure 2).

b. Vécu de la grossesse

Les femmes de notre étude ont toutes souligné à plusieurs reprises que les séances de yoga prénatal étaient des moments pour elles. Une étude indienne portant sur 102 femmes rejoint cette idée en allant plus loin, se basant sur les tests WHOQOL-100 et FIRO-B elle démontrait que la pratique du yoga augmentait la qualité de vie des femmes dans un contexte de changements physiologiques, psychologiques et émotionnels dus à la grossesse (17).

Dans l'étude qualitative menée à Sao Paulo, les femmes expliquaient que le yoga prénatal permettait de réduire l'anxiété et le stress (18), toutes les femmes de notre recherche décrivaient également cela. De même, plusieurs études ont mis en évidence un effet

significatif et important en faveur de la diminution de l'anxiété anténatale et du stress grâce à la pratique du yoga prénatal (22–27). Plus précisément, dans l'étude brésilienne, une femme racontait que le pranayama lui avait permis d'apprendre à contrôler sa respiration et lui permettait de maîtriser son anxiété (18), plusieurs de nos participantes la rejoignaient en expliquant que les exercices de respiration aidaient à la relaxation. L'étude de S. Bershadsky et al. (2014) a démontré que les femmes avaient plus d'émotions positives et de sentiment de satisfaction les jours où elles réalisaient des séances de yoga prénatal que les jours où elles réalisaient leurs activités habituelles. De plus, les séances de yoga ont été efficaces pour diminuer les émotions négatives, avec une réduction significative de celle-ci observée dans le groupe pratiquant le yoga prénatal par rapport au groupe témoin (28). Plusieurs études montraient que les jours où les femmes enceintes faisaient une séance de yoga leur taux de cortisol était plus bas que les jours avec leurs activités habituelles (28,29). Des résultats pouvant expliquer la sensation de relaxation et d'apaisement décrite par nos participantes en sortant des séances. Pour aller plus loin, plusieurs études indiquent qu'il y a un intérêt modéré et significatif du yoga prénatal dans la réduction de la dépression anténatale lorsque l'on compare des groupes pratiquant du yoga prénatal à des groupes témoins, la pratique du yoga permettant de diminuer les symptômes de la dépression (13,23,24,30).

Dans notre étude toutes les femmes ont eu la sensation que le yoga prénatal permettait de réduire leurs inconforts de grossesse, un élément retrouvé également dans l'étude de Y.-C. Sun et al. (2010) qui a démontré que 71% des femmes ayant pratiqué le yoga prénatal voyaient une amélioration de leurs inconforts de grossesse. Cette étude a aussi mis en évidence de façon plus précise une réduction des inconforts en fin de grossesse entre 38 et 40 semaines d'aménorrhée lorsque l'on comparait les femmes ayant pratiqué le yoga prénatal à un groupe témoin (19). L'étude qualitative réalisée en Arizona relatait que le yoga prénatal permettait aux femmes de réduire les douleurs, notamment celles dues à la grossesse, ce qui rejoint nos résultats. Certaines femmes expliquaient que des douleurs habituelles lors de leurs précédentes grossesses n'étaient pas apparues lors de la grossesse où elles avaient pratiqué le yoga (11), dans notre étude deux femmes ont exprimé exactement le même sentiment « j'ai remarqué, par exemple, qu'une douleur sciatique qui revenait à toutes mes grossesses, là, je ne l'avais pas ». Plusieurs études ont prouvé que le yoga prénatal permettait de réduire les douleurs pelviennes et les lombalgies (11,25,27). La majorité de nos participantes nous ont également confié que le yoga prénatal avait permis de réduire voire éliminer complètement leurs lombalgies « ça m'a aidé vraiment à relâcher certaines tensions que je pouvais avoir dans

le dos, c'était des postures qui m'ont aidé pour le confort quotidien ». Une revue de la littérature indienne réalisée en 2017 complète ces résultats en rapportant que le yoga prénatal permet aussi de réduire les douleurs au niveau des jambes et plus en général, toutes les douleurs corporelles (25). Plusieurs femmes de l'étude qualitative arizonienne expliquaient refaire des positions à la maison pour soulager leurs tensions, cela rejoint également ce que nos participantes nous ont confié « c'est des choses que je reproduisais ensuite à la maison, je l'ai fait quand même plusieurs fois où je sentais que c'était nécessaire et où ça m'a fait du bien » et d'autres expliquaient que c'était la reproduction des exercices de respiration qui permettait de réduire les douleurs (11). Dans notre étude plusieurs femmes expliquaient que le yoga prénatal avait permis d'améliorer leurs capacités respiratoires pendant la grossesse, un élément retrouvé aussi chez les femmes de l'étude qualitative brésilienne (18). L'étude systématique irlandaise indiquait que la pratique du yoga prénatal aidait les femmes à s'adapter aux contraintes physiques de la grossesse (22). Cela rejoint ce que les participantes de notre étude nous ont raconté « ça m'a libéré de certaines tensions que j'avais au niveau du corps, ça m'a fait énormément de bien par rapport à ça ».

Dans l'étude arizonienne, les femmes décrivaient les séances de yoga comme une vraie activité physique (11), éléments retrouvés chez huit de nos participantes. Elles disaient aussi que le yoga prénatal leur avait permis d'augmenter leurs forces (11), cela a été aussi retrouvé chez plusieurs femmes dans notre recherche. La sensation d'activité physique était ressentie grâce à différents éléments. Dans cette étude, les femmes disaient que pendant les séances, elles transpiraient et leur rythme cardiaque augmentait (11), un élément retrouvé dans une autre étude qui démontrait que 80% des femmes enceintes transpiraient et étaient essouffées pendant les séances (19). Des sensations également retrouvées chez plusieurs de nos participantes « il y avait des moments où je transpirais, où le cardio s'accélérait ». Une étude qualitative menée à Singapour en 2019 indiquait que les femmes enceintes qui pratiquaient une activité sportive trouvaient beaucoup de bénéfices à être physiquement actives et ressentaient plus particulièrement une augmentation de leur niveau d'énergie et de leur santé en général (31). Cette idée rejoint plusieurs de nos participantes qui nous ont expliqué ressentir de nombreux bienfaits à être physiquement active grâce aux séances de yoga prénatal. Cette étude rapportait aussi que l'activité physique des femmes diminuait dès qu'elles étaient enceintes, et devenait de moins en moins importante au cours de l'avancée de la grossesse (31). Plusieurs participantes de notre étude décrivaient cela également « vu que j'ai beaucoup vomi, j'ai fait aucune activité physique pendant que j'étais enceinte, ni de mon

premier ni de mon deuxième » et expliquaient que le yoga prénatal permettait d'aller à l'encontre de cette baisse d'activité physique car il s'adaptait facilement à la grossesse. Une des raisons de la difficulté de réaliser une activité physique était notamment les inconforts physiques dus à la grossesse tels que les douleurs de dos et les jambes gonflées (31). Là encore, plusieurs participantes expliquaient que le yoga prénatal était adaptable à ces inconforts, l'une d'elle racontait « elle a su [...] adapter vraiment le yoga à surtout mes douleurs au niveau du bassin ».

En 2020, une étude indonésienne avait comparé 30 sujets pratiquant du yoga prénatal avec un groupe témoin de 30 femmes enceintes, et avait trouvé une différence significative entre les deux groupes sur la qualité du sommeil, les femmes pratiquant du yoga prénatal dormaient mieux (21). Cet élément a été retrouvé chez quatre de nos participantes qui avaient la sensation de mieux dormir grâce aux séances. T. Field et al. rejoignent aussi cela en démontrant que les femmes qui pratiquaient du yoga prénatal avaient moins de troubles du sommeil que le groupe témoin (24).

Une étude non randomisée réalisée en Inde en 2019 avait démontré que le yoga augmentait significativement la souplesse du corps et l'équilibre (32). Cet élément a été également ressenti chez sept femmes de notre étude « il y a quand même pas mal de positions qui demandent un bon équilibre [...] c'est plus profond qu'un étirement ou qu'un stretching qu'on fait, et là, du coup, je trouve qu'on va plus loin dans l'étirement ».

Lors de l'étude qualitative en Arizona il est ressortit que la pratique du yoga prénatal permettait aux femmes d'être plus conscientes, attentives et en harmonie avec le bébé dans leur ventre (11), une connexion avec leur bébé également ressenti chez huit de nos participantes. L'étude systématique irlandaise allait dans ce sens également en expliquant que le yoga prénatal était un temps qui permettait aux femmes d'écouter, de parler, et de se connecter avec leur bébé. La séance de yoga était propice pour nouer des liens avec cet enfant à venir (22). Cela était aussi décrit par plusieurs femmes de notre étude « la vie elle va à mille à l'heure [...] et c'est pour ça que c'est un moment à soi et de connexion avec le bébé, parce qu'il va répondre, il va réagir, et donc c'est un moment privilégié de contact ».

Il ressortait de l'étude qualitative menée en Arizona une sensation de connexion à leur corps chez les femmes ayant pratiqué le yoga prénatal. Les femmes se sentaient plus en harmonie et

avaient plus conscience de leur corps (11), un élément également décrit par sept femmes dans notre étude. La connexion au corps était également retrouvée dans l'étude qualitative brésilienne qui décrivait une augmentation de la connaissance de soi et permettait ainsi aux femmes plus d'autonomie et des clés pour prendre soin d'elles (18). Des femmes enceintes plus en connexion avec leur corps, cette donnée est également retrouvée dans de nombreuses autres études (22). Les femmes disaient également que cette connexion à leur corps permettait de ressentir ce qui pourrait les apaiser (11), plusieurs femmes nous ont raconté la même idée lors de nos entretiens « je savais qu'en faisant ça, en faisant telle ou telle chose, ça m'apaiserait ». Une conscience de soi qui provoquait chez les femmes une envie de faire plus attention à leur hygiène de vie et notamment à leur alimentation (11). Une patiente nous a décrit la même idée, elle racontait « on ne va pas faire du yoga et prendre un McDo après, par exemple, on dit "bah non en fait là je me suis fait du bien, [...] bah je vais me faire une super salade vitaminée" ». En conséquence, dans cette étude les femmes mentionnaient que le yoga prénatal leur avait permis de prendre moins de poids pendant la grossesse que si elles ne l'avaient pas pratiqué (11), cela a également été décrit par deux participantes de notre recherche « j'ai pris quand même beaucoup moins de poids que pour les deux premières grossesses ».

La satisfaction corporelle chez les femmes enceintes serait notamment liée à la connaissance et à la représentation de leur corps, de leur anatomie et de celle de leur fœtus, pour renforcer cela, la promotion des séances de PNP semble essentielle (33). Les résultats de notre étude vont également dans ce sens, plusieurs de nos participantes nous ont partagé que le yoga prénatal les avait aidées à se sentir plus à l'aise dans leur corps « ça apporte ce côté de bien-être et de se sentir mieux dans sa peau ». Une étude portant sur 46 sujets dans le Minnesota indiquait que le yoga avait un impact positif sur l'image corporelle grâce à plusieurs facteurs, notamment les changements physiques observés, la gratitude envers son corps qu'il suscitait, la confiance en soi qu'il procurait, ainsi que la reconnaissance des progrès accomplis (34). La confiance, un élément repris dans l'étude systématique irlandaise qui relatait que la pratique du yoga prénatal permettait aux femmes de se faire confiance, et de faire confiance en leurs capacités corporelles et maternelles, le tout permettait de trouver un équilibre (22). Plusieurs femmes de notre étude expliquaient cela aussi « c'est comme si je prenais confiance en moi, en mon corps et que je faisais confiance au bébé et qu'on formait un, c'était un tout », « ça m'a donné de la confiance et du ressort ».

L'étude qualitative réalisée en Arizona a mis en évidence que le sentiment de soutien entre les femmes pendant les séances était très présent et faisait partie des motivations pour les femmes à se rendre au cours, elles étaient contentes de l'aspect social des cours (11). Les femmes de notre étude ayant réalisé des séances collectives avaient le même ressenti et étaient satisfaites de cette sororité. Plusieurs études vont dans le même sens en décrivant les cours de yoga comme un moment de partage et de soutien entre les femmes enceintes (22).

Plusieurs femmes de notre étude parlaient du yoga prénatal comme un moment de partage, l'étude indienne portant sur 102 femmes rejoint cette idée en indiquant que le yoga prénatal pourrait avoir un impact sur les relations interpersonnelles des femmes enceintes le pratiquant (17).

Cependant, dans notre étude, la totalité des femmes ayant réalisé des séances individuelles étaient satisfaites de cela également. Dans son mémoire sur les objectifs de la PNP, Romane Fournier explique que les séances individuelles ont pour avantage de répondre à l'ensemble des interrogations des femmes et d'adapter le contenu de la séance à leur envie (35), deux éléments ressortis chez nos participantes : « si on a des questions, la sage-femme, elle pouvait répondre », « si j'avais des difficultés sur un truc, elle me remontrait bien, alors qu'en groupe, c'est quand même, à mon avis en tout cas, c'est moins personnel finalement ».

L'étude systématique irlandaise relatait l'importance de la répétition de la pratique du yoga afin qu'elle soit intégrée chez les femmes enceintes, dans leur corps, leur mémoire, et leur psychisme (22). Une de notre participante rejoint cela en expliquant que les sept séances de préparation à la naissance ne sont pas suffisantes « c'est juste que ça a coupé un peu vite je trouve, le temps qu'on trouve un élan et qu'on commence à s'habituer aux postures, et après on coupe parce que les séances sont finies ». Aussi, nous avons pu remarquer dans notre étude que les femmes qui ont réalisé le plus de séances sont également celles qui ont ressenti le plus de bienfaits.

c. Vécu de l'accouchement

La revue de la littérature indienne relatait que le yoga permettait aux femmes enceintes de se préparer physiquement et mentalement pour le travail et l'accouchement (25). Dans notre étude, sept femmes ont trouvé que le yoga prénatal était une préparation à la naissance efficace.

L'étude systématique irlandaise rapportait que le yoga prénatal permettait aux femmes de gagner en confiance en leurs connaissances intuitives pour l'accouchement (22). Ce volet confiance a été partagé par plusieurs femmes dans notre étude également « ça me mettait en confiance pour l'accouchement ». Aussi, cette étude relatait qu'apprendre des techniques de yoga et les avoir pratiquées plusieurs fois pendant la grossesse apportait des outils et une confiance en soi pour la gestion du travail et son inconnu (22). Cela a été retrouvé chez plusieurs femmes dans notre étude. Une idée partagée par une étude qualitative anglaise réalisée en 2015 qui expose que les femmes ayant pratiqué du yoga prénatal avaient confiance en leur corps, elles avaient aussi une sensation de calme et de contrôle pendant le travail (36).

Y.-C. Sun et al. (2010) avaient démontré que les femmes ayant pratiqué le yoga prénatal avaient une amélioration significative de leur sentiment d'efficacité personnelle durant le travail (19), un élément retrouvé chez sept de nos participantes. Ce sentiment d'efficacité personnelle lors de la naissance a également été retrouvé dans de nombreuses études (22,25,27,36). L'étude qualitative réalisée à Sao Paulo rejoint cette idée, en effet le yoga prénatal permettait une autonomisation chez les femmes l'ayant pratiqué, elles étaient mieux préparées à la naissance et à la maternité. Cette autonomie et cette connaissance dues à la pratique du yoga apportaient aux femmes un regard critique sur le modèle technocratique de la naissance et faisait naître un besoin d'humaniser les soins et de respecter la physiologie du travail et de l'accouchement (18). Le système de santé brésilien et les soins liés à la maternité étant très différents du système français, il est difficile de comparer cela, mais cette idée de vivre un accouchement physiologique a été partagée par quelques femmes dans notre recherche.

L'étude irlandaise exposait que la pratique du yoga prénatal avait une influence positive sur l'accouchement en aidant les femmes grâce à la respiration, les postures et un état d'esprit positif (22). En effet, sept de nos participantes ont réutilisé ces éléments appris lors des séances au moment de leur accouchement et en ont trouvé une utilité. L'étude qualitative anglaise rajoute que la répétition de ces trois éléments durant la grossesse les rendait confortables et familiers pour les femmes et cela facilitait leur utilisation (36). Plusieurs participantes de notre étude rejoignaient cela également « quand j'ai commencé à avoir le travail, les contractions, je me suis recentrée, ressaisie, j'ai repensé à tout ce que je faisais en cours et je l'ai mis en application [...] je me suis revue ».

L'étude irlandaise décrivait que le yoga prénatal permettait aux femmes une autogestion de la douleur pendant le travail (22), cette autogestion a été ressentie par une de nos participantes qui racontait « je pense que ça m'a beaucoup aidé pour gérer la douleur surtout des contractions ». Plusieurs études viennent confirmer cela en indiquant que la pratique du yoga permet de réduire la douleur au moment du travail avec cependant des résultats hétérogènes dans les différentes études (37,38). La revue de la littérature indienne rejoint cette idée en expliquant que le yoga prénatal permet une réduction de la douleur efficace pendant l'entièreté du travail. Cette étude va plus loin en exposant que le yoga apporte aussi du bien-être, de la confiance, et de la maîtrise au moment de la naissance et donc le yoga prénatal serait une option viable et bénéfique à proposer aux femmes à la recherche d'alternative thérapeutique pour la gestion de la douleur (25).

Dans l'étude qualitative brésilienne, les femmes décrivaient que les méthodes de respiration apprises en yoga prénatal leurs avaient permis une meilleure gestion du travail et de l'accouchement (18), cela a également été décrit par la majorité de nos participantes.

Dans l'étude qualitative anglaise, les femmes expliquaient que, associée à la respiration, la pratique de postures durant les séances de yoga avait permis aux femmes de se sentir préparées pour l'accouchement. Cela a été confirmé au moment de l'accouchement, où la pratique des postures a permis aux femmes de trouver des positions antalgiques et à apprivoiser les contractions (36). Dans notre étude, trois femmes avaient utilisé des postures apprises pendant les séances lors de leur accouchement.

L'étude irlandaise rapportait que le yoga prénatal influait sur le mental pendant le travail en permettant une réduction du stress et de l'anxiété (22), un élément rapporté par plusieurs participantes de notre étude « c'est surtout le fait de se mettre dans sa bulle [...] c'était plus dans le mental que ça m'a aidé ». La revue de la littérature indienne rejoint cela également en expliquant que le pranayama et la méditation permettait une focalisation mentale pendant l'accouchement (25).

d. Le post partum

Dans l'étude qualitative menée en Arizona, plusieurs participantes avaient entamé des recherches pour poursuivre les cours de yoga et souhaitaient continuer la pratique après l'accouchement (11), c'était également le cas pour la majorité des participantes de notre étude.

Cette étude mettait aussi en évidence que l'emploi du temps chargé des patientes faisait partie des obstacles à la pratique du yoga prénatal (11). Cela se retrouve aussi plus généralement dans la difficulté à pratiquer une activité physique quelle qu'elle soit pendant la grossesse à cause du manque de temps notamment dû aux responsabilités familiales (31). Cet élément n'a pas été évoqué par les femmes de notre recherche durant la grossesse car elles ont pour la plupart réalisé des séances sur leur temps de préparation à la naissance, cependant le manque de temps a été évoqué par la majorité comme une barrière à la reprise du yoga après l'accouchement.

Dans l'étude qualitative menée à Sao Paulo, il est décrit que les séances de yoga prénatal permettaient de muscler le plancher pelvien permettant ainsi de réduire les déchirures lors de l'accouchement, de soulager les douleurs et d'aider à la récupération en post partum (18), une femme de notre étude rejoignait cette idée « c'est une préparation à bien ressentir son périnée, bien se protéger, adapter les bons gestes, les bons réflexes ».

2. Bilan de l'étude

Les objectifs de notre recherche étaient d'évaluer l'impact du yoga prénatal sur le vécu de la grossesse et d'identifier les bénéfices, ressentis par les femmes, du yoga prénatal lors de l'accouchement. Pour ce faire, nous avons mené une étude qualitative portant sur neuf femmes multipares.

Toutes les femmes étaient satisfaites de l'expérience. Concernant la grossesse, la totalité des femmes avaient trouvé que le yoga prénatal était un moment pour elles, avait permis de réduire leurs inconforts de grossesse, de favoriser leur relaxation et d'améliorer leur respiration. La majorité avait observé que le yoga prénatal contribuait à la création du lien mère-enfant, permettait de se connecter à son corps, était une vraie activité physique et augmentait la souplesse. Plusieurs ont constaté une amélioration de leur sommeil. Concernant le travail et l'accouchement, sept ont trouvé que le yoga prénatal les avait préparées à l'accouchement efficacement et ont réutilisé des éléments des séances à ce moment-là. La majorité a réutilisé les méthodes de respiration, plusieurs ont utilisé les postures et l'aspect mental.

Ainsi, nous pouvons affirmer notre première hypothèse de manière très claire ; les femmes qui pratiquent le yoga prénatal ont un vécu positif de leur grossesse. Cependant nous ne pouvons ni affirmer ni infirmer la seconde qui était : le yoga prénatal permet aux femmes de se sentir

actrice de leur accouchement. En effet, les résultats sur l'intérêt du yoga prénatal sur l'accouchement étaient hétérogènes chez les participantes. Pour répondre à cette hypothèse, il serait intéressant de réaliser des études quantitatives portant sur des femmes ayant réalisé une séance de yoga par semaine pendant leur grossesse.

3. Force et limites de l'étude

Notre étude présente des points forts mais également des limites, lesquelles doivent être prises en considération pour l'interprétation des résultats.

Notre recherche porte sur le yoga prénatal dans une aire où la demande des méthodes holistiques est de plus en plus présente. En réalisant notre revue de la littérature nous avons trouvé que très peu d'études réalisées en France, ainsi notre recherche vient compléter la littérature existante.

Notre étude portant sur le vécu des femmes, nous avons choisi la méthode qualitative afin de comprendre au mieux les expériences et perceptions individuelles des participantes. L'utilisation de la méthode qualitative a ainsi permis d'explorer au mieux la diversité des expériences et des points de vue des femmes ayant participé. L'expérience des femmes n'étant pas mesurable ou quantifiable nous n'avons pas choisi la méthode quantitative.

Lors de nos derniers entretiens aucun nouvel élément significatif n'est apparu. Nous sommes donc arrivés à saturation des données, cela appuie la validité de nos résultats.

Il aurait été intéressant d'organiser des entretiens collectifs pour permettre aux participantes d'échanger sur leurs expériences et confronter leurs points de vue. Cela aurait favorisé l'émergence d'une synergie des idées, la création d'un consensus, tout en préservant la diversité des perspectives. Cependant au vu des contraintes organisationnelles des participantes et de la difficulté de recruter suffisamment de sujets en même temps cela n'a pas été possible, nous nous sommes donc tournés vers des entretiens individuels. Néanmoins l'utilisation d'entretiens individuels nous a permis de réduire l'influence du groupe et de nous concentrer davantage sur chaque femme, approfondissant ainsi ses réponses.

Nous avons procédé au recrutement de nos participantes par un échantillonnage de convenance en contactant les professionnels proposant des séances de yoga prénatal afin de nous permettre un plus grand accès à notre population cible. Cela pourrait entraîner un biais dans la représentation de la population, ce qui pourrait compromettre la généralisation des

résultats de l'étude. Nous pouvons envisager que les femmes ayant apprécié l'expérience étaient plus enclines à participer, de même que les professionnels avaient tendance à adresser des femmes satisfaites de leurs séances.

Nous avons rencontré des difficultés à recruter des participantes ayant réalisés suffisamment de séances de yoga pendant leur grossesse pour répondre à nos critères d'inclusion. Étaient incluses dans l'étude les femmes ayant réalisé au moins cinq séances de yoga prénatal durant leur grossesse, or nous avons remarqué au cours de notre étude que les femmes qui avaient réalisé le plus de séances étaient celles qui ressentaient le plus de bienfaits. Les résultats sur l'intérêt de la pratique du yoga prénatal au moment de l'accouchement étaient disparates en fonction des femmes qui ont participé à l'étude, deux femmes n'avaient pas ressenti de bénéfices tandis que les autres en avaient ressentis, nous pouvons envisager qu'un nombre supérieur de séances aurait entraîné des résultats plus homogènes. Ainsi il serait intéressant de réaliser une étude portant sur des femmes ayant réalisé un nombre plus élevé de séances.

Notre étude a été menée via des entretiens semi-directifs, la chercheuse elle-même a pu introduire un biais en raison de sa manière à conduire les entretiens. Cela a pu influencer la manière dont les participantes ont répondu et interagi avec la chercheuse, et donc potentiellement altérer les données collectées.

V. Conclusion

Aujourd'hui, seules 35% des femmes multipares réalisent des séances de PNP alors même que l'offre s'est diversifiée. Nous avons choisi de nous intéresser à une méthode de PNP corporelle et différente de l'approche classique, le yoga prénatal. Nous nous sommes penchés sur le vécu de la grossesse et de l'accouchement des femmes l'ayant pratiqué.

Notre étude qualitative menée sur neuf femmes a permis de mettre en lumière la satisfaction de toutes les femmes qui ont pratiqué du yoga pendant leur grossesse. Un des grands bénéfices ressentis par les participantes était que la pratique avait permis aux femmes d'avoir un moment pour elles dans leur quotidien chargé de mère de famille. Les femmes avaient toutes ressenti une amélioration de leurs inconforts de grossesse, notamment grâce à une réduction des lombalgies, des douleurs sciatiques ou de hanches, grâce aussi à l'amélioration de leur capacité respiratoire, en réduisant les sensations d'essoufflement et de compression. Les femmes avaient toutes apprécié la relaxation que le yoga prénatal apportait autant grâce à la séance qu'en reproduisant des exercices à la maison.

Le yoga était une activité physique pour la majorité des participantes et avait l'avantage de s'adapter aux contraintes de la grossesse. La plupart des femmes ressentaient une amélioration de leur souplesse. Le yoga prénatal était aussi un acteur dans la création du lien mère-enfant pour la majorité des femmes, les séances étaient notamment un temps où la femme enceinte pouvait être à l'écoute de son enfant à venir et se reconnecter à lui. La majorité de nos participantes nous avaient confié que le yoga prénatal leur avait permis de se reconnecter aussi à leur corps en le connaissant mieux et en se sentant bien intérieurement. Plusieurs femmes avaient remarqué une amélioration de leur sommeil grâce aux séances.

La majorité des femmes se sentaient préparées pour l'accouchement grâce aux séances de yoga prénatal et ont réutilisé des éléments des séances au moment du travail et de l'accouchement. La majorité des femmes avait ressenti un grand bénéfice de la réutilisation des méthodes de respiration apprises lors des séances notamment pour la gestion de la douleur et le moment de l'expulsion. Plusieurs avaient utilisé des postures pendant le travail à visée antalgique et mécanique. Et un certain nombre d'entre elles nous avaient confié que le yoga prénatal leur avait permis d'adopter un état d'esprit positif pendant ces moments.

La majorité des femmes souhaitaient continuer la pratique par la suite et réutilisaient des éléments dans leur quotidien après l'accouchement. Enfin, toutes les femmes recommandaient l'expérience.

Cependant, si les résultats de notre étude concernant la grossesse étaient tous convergents envers un vrai bénéfice du yoga, les résultats concernant l'accouchement étaient plus hétérogènes. Les femmes qui avaient réalisé le plus de séances étaient celles qui ressentaient le plus les effets du yoga pendant l'accouchement. Ainsi, effectuer une étude incluant des femmes ayant réalisé une séance de yoga par semaine durant leur grossesse pourrait être pertinent.

En conclusion, au vu des nombreux bénéfices ressentis par les participantes de notre étude et des données de la littérature, il serait intéressant pour les professionnels de santé de proposer le yoga prénatal en PNP à leurs patientes multipares, et nous pouvons imaginer plus globalement que proposer des méthodes corporelles et holistiques pourrait être enrichissant pour les femmes enceintes.

VI. Références

1. L'assurance maladie. Devenir parents. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grossesse/preparation-parentalite>. Consulté le 9 novembre 2022.
2. Haute autorité de santé. Préparation à la naissance et à la parentalité. Recommandation de bonne pratique. Paris : HAS ; 2012.
3. Haute autorité de santé. Préparation à la naissance et à la parentalité (PNP). Recommandations pour la pratique clinique. Paris : HAS ; 2005.
4. Bénét-Bozzetto N. Le projet de naissance ; Les recommandations pour la préparation à la naissance, la parentalité. MOOC Accouchement : L'affaire de toutes et de tous ; 2022.
5. Santé Publique France. Enquête nationale périnatale 2021. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/enquete-nationale-perinatale-2021>. Consulté le 19 novembre 2022.
6. Arcangeli-Belgy MT, Pajot-Pharose E. Chapitre 13 - Préparation à la naissance et à la parentalité. In: Traité d'obstétrique. Paris: Elsevier Masson; 2010. P. 91–94.
7. Maria B. À propos des recommandations pour la pratique clinique de la Haute Autorité de Santé : préparation à la naissance et à la parentalité (PNP). Gynécologie Obstétrique Fertil. 2006 ; 34(6):53-59.
8. Sauvegrain P. Toutes les femmes ont-elles accès aux séances de préparation à la naissance ? Spirale. 2008 ; 47(3):167–178.
9. Barandon S, Balès M, Melchior M, Glangeaud-Freudenthal N, Pambrun E, Bois C, et al. Entretien prénatal précoce et séances de préparation à la naissance et à la parentalité : caractéristiques psychosociales et obstétricales associées chez les femmes de la cohorte ELFE. J Gynécologie Obstétrique Biol Reprod. 2016 ; 45(6):599–607.
10. Nations Unis. Journée internationale du yoga [En ligne]. Disponible sur: <https://www.un.org/fr/observances/yoga-day>. Consulté le 27 novembre 2022.
11. Green J, James D, Larkey L, Leiferman J, Buman M, Oh C, et al. A qualitative investigation of a prenatal yoga intervention to prevent excessive gestational weight gain: A thematic analysis of interviews. Complement Ther Clin Pract. 2021 ; 44(3):101-108.
12. Lorenz-Zapf R, Zapf H. Mon yoga post-grossesse ; 10 séries d'exercices pour retrouver la forme et renforcer son périnée. Grenoble : Jouvence ; 2019, 207p.
13. Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. BMC Psychiatry. 2015 ; 15(4):14-21.
14. Kan M, Mitra SD, Antolin MN. Le Guide complet du Yoga. Paris: Courrier du Livre; 2014, 256 p.

15. Feuga P, Michaël T. Chapitre VII : Le haṭha-yoga. In *Le yoga*. Ed 5. Paris : Presses Universitaires de France; 2023. p. 103–117.
16. Gheysen F, Delamillieure P. Qu'est-ce que la mindfulness ? In: *Pratiquer la Mindfulness Basée sur la Compassion et L'insight (MBCI) en 34 Fiches*. Paris: Elsevier Masson; 2020. p. 3–6.
17. Rakhshani A, Maharana S, Raghuram N, Nagendra HR, Venkatram P. Effects of integrated yoga on quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. *Qual Life Res*. 2010 ; 19(10):1447–1455.
18. De Campos EA, Narchi NZ, Moreno G. Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study. *Complement Ther Clin Pract*. 2020 ; 39(6):101-107.
19. Sun YC, Hung YC, Chang Y, Kuo SC. Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*. 2010 ; 26(6):31–36.
20. Blondieau A, Roth M, Truchot C. *Yoga grossesse*. 2e édition. Paris: Courrier du Livre; 2017. 253 p.
21. Azward H, Ramadhany S, Pelupessy N, Usman AN, Bara FT. Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gac Sanit*. 2021 ; 35(2):258–262.
22. Cunningham O, Brady DrV. Women's views and experiences of pregnancy yoga : a qualitative evidence synthesis. *Midwifery*. 2023 ; 127(2):103-114.
23. Zhu Y, Wang R, Tang X, Li Q, Xu G, Zhang A. The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021 ; 292(3):592–602.
24. Field T, Diego M, Delgado J, Medina L. Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. *Complement Ther Clin Pract*. 2013 ; 19(1):6–10.
25. Mooventhan A. A comprehensive review on scientific evidence-based effects (including adverse effects) of yoga for normal and high-risk pregnancy-related health problems. *J Bodyw Mov Ther*. 2019 ; 23(4):721–727.
26. Dogra T, Khoiwal K, Chaturvedi J, Upadhyay V, Barnwal SL, Bhadoria AS, et al. Development and content validation of yoga module for the mental health of NICU mothers. *Midwifery*. 2024 ; 128(1):105-113.
27. Kinser PA, Pauli J, Jallo N, Shall M, Karst K, Hoekstra M, et al. Physical Activity and Yoga-Based Approaches for Pregnancy-Related Low Back and Pelvic Pain. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2017 ; 46(3):334–346.
28. Bershadsky S, Trumpfheller L, Kimble HB, Pipaloff D, Yim IS. The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms. *Complement Ther Clin Pract*. 2014 ; 20(2):106–113.

29. Chen PJ, Yang L, Chou CC, Li CC, Chang YC, Liaw JJ. Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2017 ; 31(3):109–117.
30. Kwon R, Kasper K, London S, Haas DM. A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. 2020 ; 250(3):171–177.
31. Shum KW, Ang MQ, Shorey S. Perceptions of physical activity during pregnancy among women: A descriptive qualitative study. *Midwifery*. 2022 ; 107(2):77-86.
32. Bhowmik Bhunia G, Ray US. Improvement in muscular strength, body flexibility and balance by yogasana and with reduced detraining effects by yoga breathing maneuvers: A non-randomized controlled study. *J Ayurveda Integr Med*. 2024 ; 15(1):55-63.
33. Belaidi L. Représentations corporelles et vécu de la grossesse. *Sages-Femmes*. 2021 ; 20(6):34–38.
34. Neumark-Sztainer D, Watts AW, Rydell S. Yoga and body image: How do young adults practicing yoga describe its impact on their body image? *Body Image*. 2018 ; 27(2):156–68.
35. Fournier R. Objectifs de PNP : attentes et satisfaction des femmes. Mémoire de sage-femme. Université de Limoges; 2018, 52 p.
36. Campbell V, Nolan M. 'It definitely made a difference': A grounded theory study of yoga for pregnancy and women's self-efficacy for labour. *Midwifery*. 2019 ; 68(3):74–83.
37. Boopalan D, Vijayakumar V, Ravi P, shanmugam P, Kunjumon B, Kuppusamy M. Effectiveness of antenatal yoga in reducing intensity of labour pain: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol X*. 2023 ; 19(1):208-214.
38. Jahdi F, Sheikhan F, Haghani H, Sharifi B, Ghaseminejad A, Khodarahmian M, et al. Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complement Ther Clin Pract*. 2017 ; 275(3):1–4.

ANNEXE I – Guide d’entretien

Questions générales : profession, âge, nombre d’enfants, date du dernier accouchement, nombre de séances de yoga réalisées

Racontez-moi votre expérience du yoga prénatal

- *Comment avez-vous décidé de pratiquer le yoga prénatal durant votre grossesse ?*
- *Qu’en avez-vous pensé ?*
- *Qu’est-ce que cela a engendré/apporté ?*
- *Quelle était votre représentation du yoga ?*
- *Quelles étaient vos attentes ?*
- *Vos attentes ont-elles été comblées ?*

Parlez-moi de ce que cela a engendré pendant votre grossesse

- *Y-a-t-il une partie que vous préfériez (postures, respiration, relaxation, autre) ? Et pourquoi ?*
- *Voyez-vous cela comme une activité physique ?*
- *Quels changements sur votre corps, souplesse, forces, tonus général ?*
- *Quels impacts sur la connexion/connaissance de votre corps ?*
- *Est-ce que cela vous a permis de mieux vous connaître/d’apprendre des techniques pour gérer certains inconforts de la grossesse ?*
- *Quels changements avez-vous remarqué sur votre état de stress ? Sur vos angoisses ?*
- *Quels changements sur votre sommeil ?*
- *Quel impact a eu le yoga prénatal sur votre connexion à votre bébé ?*
- *Refaisiez-vous certains éléments en dehors des séances ?*
- *Quels impacts avez-vous eu dans votre vie quotidienne ?*

Parlez-moi des effets du yoga sur votre accouchement

- *Le yoga prénatal vous a-t-il permis de vous sentir préparée pour l’accouchement ? Comment ?*
- *Lors de l’accouchement et du travail avez-vous utilisé des éléments appris en yoga prénatal ? Lesquelles ? Que vous ont-ils apportés ?*
- *Recommanderiez-vous le yoga prénatal comme préparation à l’accouchement ?*

Racontez-moi la place du yoga actuellement dans votre vie

- *Est-ce que vous avez continué ou avez eu envie de continuer la pratique après la grossesse ?*
- *Est-ce qu’aujourd’hui (hors grossesse) vous utilisez encore certaines choses ? Lesquelles ? Comment ?*

Conclusion

- *Étiez-vous satisfaite de réaliser les cours avec une sage-femme/un club et pourquoi ?*
- *Est-ce que vous voyez autre chose que le yoga a impacté pendant votre grossesse et accouchement (positivement ou négativement) ?*
- *Voulez-vous ajouter quelque chose ?*

ANNEXE II – Formulaire de consentement



Formulaire de consentement à participer à une étude

Nous vous proposons de participer à une recherche observationnelle intitulée : « Yoga prénatal : Quels bénéfices ? ». Réalisée par Hanaé Masson dans le cadre d'un mémoire de fin d'étude.

L'objectif de cette recherche est de recueillir le vécu de la grossesse et de l'accouchement des femmes ayant pratiquées le yoga prénatal.

Votre participation consiste à accepter d'échanger lors d'un entretien pendant une durée de 20min à 1h. Pour faciliter le travail, l'entretien sera enregistré (enregistrement sonore).

Les données recueillies seront traitées de manière entièrement confidentielle. L'enregistrement de l'entretien sera immédiatement détruit après retranscription. Votre nom et prénom n'apparaîtront jamais dans les documents de retranscriptions. L'ensemble des fichiers sera stocké sur un ordinateur protégé par un mot de passe.

Vous êtes entièrement libre de participer ou non à cette étude. Si vous acceptez de participer, vous aurez le droit de ne pas répondre à certaines questions et de mettre fin à l'entretien. Vous avez le droit de vous retirer de l'étude à tout moment.

Si vous avez des questions concernant cette étude, vous pouvez prendre contact avec Hanaé Masson au 06 ** ** ** ** ou par mail (hanae.masson@etu.unistra.fr).

J'ai lu et compris ce formulaire et ce qu'on me demande de réaliser dans le cadre de cette étude. J'accepte librement d'y participer.

Prénom, nom et signature

Date

ANNEXE III – Verbatim

Thème 1 : Satisfaction

« J'ai été enchantée, pour moi ça été vraiment une découverte. »

« Franchement, je suis fan. »

« Ça m'a complètement conquise. »

« C'était super chouette »

« C'est vrai qu'au début, c'est un peu particulier parce qu'on se laisse complètement porté par la personne, parce qu'on l'écoute, on a souvent les yeux fermés, on travaille beaucoup sur la respiration. Et c'est des exercices qui semblent simples, banals, mais qu'en fait, on se rend compte qu'on n'arrive pas forcément à maîtriser et qu'on ne pratique pas du tout. Ça remet beaucoup en question nos pratiques et ce n'est pas si simple que ça. J'ai trouvé ça vraiment bien. »

« J'avais quelques notions de yoga, mais sans plus. Donc là, je me suis vraiment laissée porter. C'était vraiment très intéressant »

« Je me suis vraiment laissée porter, laissée guider et j'avais envie d'essayer quelque chose de nouveau. »

« Je retiendrai que j'ai passé des moments agréables pendant mes séances, que c'était un moment on était là pour moi, que je me recentrais quand même un peu, sur moi-même »

« J'étais positivement surprise. »

« Le yoga, je trouve ça vraiment très bien. »

« Je trouve que ça apporte un peu plus de joie, surtout le bien être. Et on a cette pensée plus de grossesse positive. On pense plus positivement. »

« Ça a été vraiment la clé pour bien vivre ma grossesse au quotidien. »

« Je pense que j'en avais besoin, justement, pour me sentir bien. »

« Les effets sur le moral c'est indéniable ça, c'est vraiment... Je faisais un cours de yoga et j'avais la banane alors que je pouvais me plaindre toute la journée. »

« C'était le moment feel good, on va dire, qui me redonnait un coup d'énergie. »

« C'est génial ! »

« C'était pour moi un fil rouge, le yoga. J'avais besoin aussi de me mettre focus sur quelque chose. Il fallait que j'aie un allié pour passer cette grossesse. »

« C'est une bulle un peu de bien-être. »

« En termes de sensations dans le corps, je trouvais que c'était assez agréable. »

« Je voulais que ça me fasse un peu du bien et ça a fonctionné. »

« Je pense que ça me faisait vraiment du bien. »

« Je me suis renseignée, j'ai trouvé des séances prénatales. Dès la première séance, c'était vraiment bénéfique. »

« Je cherchais vraiment quelque chose de physique, mais aussi quelque chose de mental. La professeure appréhende vraiment la femme intérieure. »

« J'étais vraiment sereine. »

« De l'apaisement, je suis contente vraiment de l'avoir fait. Ça m'a vraiment apaisée et j'ai pu vivre ma grossesse sereinement et surtout l'accouchement. »

« C'était vraiment très complet. »

« C'est comme si elle diffusait des ondes positives pendant toute la séance et qu'on les absorbe. On ressort de là, on est peace. »

« Le yoga m'a permis d'avoir une piqûre de rappel sur tout ce que j'avais déjà appris entre guillemets pour mon deuxième accouchement. »

Thème 2 : Le vécu de la grossesse

Un moment à soi

« Juste prendre un peu de temps pour moi pendant la grossesse, puisque comme c'était une deuxième grossesse, je m'occupais de la première, donc je me suis dit que ça me ferait du bien de prendre une heure par semaine pour moi. »

« Je me suis dit que ça pouvait être que bénéfique pour me détendre et avoir un petit moment pour moi pendant la grossesse et faire un petit arrêt, comme si je me figeais dans le temps d'une séance de yoga et pour repartir un peu plus sereine après. »

« C'était un moment où je virais mes hommes de la maison. Et puis c'était vraiment un moment pour moi, pour me détendre. »

« En fait, moi, c'était simplement, j'ai eu besoin de ce temps. C'était un temps pour moi, un temps où je ne pensais à rien autour. C'était un temps pour moi, pour décontracter le corps et puis faire quelque chose pour moi. »

« Au moment de la séance, c'était un moment pour moi où je faisais le vide et on faisait le yoga. »

« Le yoga en lui-même, ça m'a fait du bien parce que c'était un moment à moi, un moment où je faisais le vide autour. »

« Je pense que pour la femme, c'est un moment où c'est à elle. Autant c'est un moment où elle va bouger, ça va être de la détente. »

« C'est très bien pour avoir un moment pour soi, se reconnecter pas qu'avec le bébé, mais avec soi-même aussi. Moi, ça m'a permis ça, en tout cas. »

« C'était mon moment dans la semaine. »

« Pendant la grossesse c'est du bien-être. En fait, je trouvais que déjà on peut prendre du temps pour soi. Même si j'étais à la maison, je ne prenais pas

	<p>vraiment tant de temps pour moi, pour bien respirer, pour me poser. Et du coup, ça apaise. En fait, c'était apaisant. »</p> <p>« C'est juste en fait pour me poser un peu, pour prendre encore quelques minutes pour moi. »</p> <p>« Même pour de temps en temps, en fait rester assise, en fait, fermer les yeux et respirer tout simplement pour se déstresser du quotidien c'est vraiment des petites astuces pour prendre juste deux trois minutes pour soi dans la journée. »</p> <p>« Quand j'étais enceinte, j'avais encore plus envie de faire du yoga. Je me suis dit ça va être mon fil rouge qui va me permettre d'avoir un moment pour moi et qui va me permettre de mieux vivre ma grossesse parce que j'ai un boulot qui est très statique. »</p> <p>« Je voulais quand même avoir un petit temps pour moi. »</p> <p>« J'ai trouvé vraiment ça assez sympa. J'avais l'impression vraiment d'avoir une heure pour moi. »</p> <p>« Je me suis dit qu'il faut vraiment du temps pour moi et du temps pour mon corps. »</p> <p>« C'était mon petit moment pour moi. »</p> <p>« C'était mon moment à moi. C'est un temps que je pouvais prendre et où vraiment... Oui, après, je n'étais pas trop angoissée, je dirais plus stressée. Ça avait un effet un peu calmant, on va dire, parce que c'était un peu une pause. »</p> <p>« Ma séance comme dit, c'était mon moment à moi. »</p>
La relaxation	<p>« J'ai trouvé ça bien au niveau de la relaxation. Juste après la séance, j'étais très détendue. »</p> <p>« J'ai trouvé beaucoup de bénéfices pour me sentir mieux, être plus zen et gérer certaines situations »</p> <p>« Et puis même après, quand je n'avais pas mes cours, puisque je crois que j'en avais un ou deux par semaine, quand je n'avais pas mes cours, je le faisais à la maison, moi-même le soir, par exemple, avant de dormir ou quand j'avais des moments un peu tendus, pendant la grossesse. »</p> <p>« La relaxation finale, forcément, c'est génial, mais je pense que c'est bénéfique et ça peut être que génial si on a tout ce qui va avant. Oui, parce que forcément, c'est génial la relaxation de la fin, mais quand on a fait toutes les postures avant, tous les exercices avant, je pense que s'il n'y avait pas eu ça avant, ça n'aurait pas été pareil. »</p> <p>« Je pense que ça fait du bien quand on a, par exemple, on est un peu stressé, on est un peu surmené par la vie du quotidien. Je pense que ça fait un arrêt sur image, le temps d'une séance et après, on se sent mieux. »</p> <p>« Et puis avec la respiration, elle m'avait fait faire quand même un truc aussi, justement, que j'avais refait une fois où j'étais stressée d'ailleurs. C'était un son d'oiseau. Je ne sais plus ce que c'était. Je m'en souviens parce que mon mari</p>

s'était foutu de moi. Mais alors, je pourrais plus vous le refaire. Mais je crois que c'était un son d'oiseau. »

« Il y a aussi la partie de récupération, respiration, partie détente. C'est très agréable. »

« Alors j'étais plus calme. C'est vrai que ça apaise c'est un moment où on peut se poser, respirer. Et la respiration aussi. En fait, j'ai un enfant qui est plus grands, donc il faut aussi donner beaucoup d'énergie pour s'occuper de lui parce qu'il réclame beaucoup d'énergie, beaucoup d'attention. Donc quand j'avais un peu de temps pour moi, quand j'étais à la maison toute seule c'était bien de respirer, de me poser. Le yoga ça m'a aidé à déstresser un peu parce qu'aussi, quand on a un retard de croissance intra utérin, on a toutes les pensées qui passent par la tête, même si on nous dit qu'on ne trouve pas de raison donc le bébé va bien. Donc j'ai essayé de me dire ça dans la tête. »

« Et c'est un déclenchement. Donc si on sait que l'accouchement doit être déclenché, ça aussi, ça se travaille dans la tête. Du coup, le yoga, m'a aussi déstressé dans ce sens-là. »

« Un impact de ma vie quotidienne ? Des petites astuces en fait, pour inspirer par ce que ça déstresse et ça, nous coupe un petit peu et ça nous fait prendre plus de recul par rapport à la situation dans la vie, voilà. »

« C'est vrai qu'il y a certaines postures qui me relaxaient particulièrement, qui me permettaient de décharger tout ce qui faisait travailler le dos, notamment ce qui me musclait le dos. »

« Toute la partie exercice de respiration était aussi hyper importante pendant les cours parce que ça calme vraiment. Je pense qu'il n'y a que quand j'étais enceinte que j'ai compris à quel point la respiration avait un pouvoir, comment dire ? J'imagine un calmant. Je me suis dit "Waouh !" J'étais un peu stressée avant de démarrer le cours de yoga. Je n'avais pas trop envie. Et là, le fait de faire un pranayama, exercice de respiration et sans rétention du souffle, vraiment juste avec la respiration alternée au niveau des narines, je voyais comme mon rythme cardiaque diminuait tout de suite. Et je me suis dit "C'est hyper puissant la respiration" quand on fait attention à ça. Et ça, ça m'a servi après pour le jour de l'accouchement, par exemple. »

« Et puis, tous ces exercices aussi de respiration, de méditation, ça permet de calmer les angoisses quand même beaucoup et de dire "En fait, je n'y peux rien." »

« Moi, je suis quelqu'un de plutôt angoissée par nature. Et en fait, tous ces moments de méditation, c'était lâcher prise. Mais voilà, ça me permettait de prendre du recul, de visualiser les choses, de me projeter, de ne pas être dans le déni. »

« Quand je ressortais des séances, j'étais plus détendue. »

« Pendant les séances je me sentais toute zen. »

« Les respirations, ça m'aide pour la gestion du stress. »

« J'avais besoin de ça. Je pense que j'étais bien accompagnée. J'ai pu vraiment

	<p>vivre mieux ma grossesse, malgré mes angoisses de tout ça, liées à l'opération, liées à la césarienne et tout ça. J'ai pu vraiment ... Oui, ça m'a aidé. »</p> <p>« Et après, au quotidien, j'essayais de refaire un peu les exercices qu'elle me donnait, justement, pour la respiration, la détente. »</p> <p>« On est plus détendu, donc ça joue pour tout le monde. Il y a moins d'angoisse. Après, je suis quelqu'un qui angoisse facilement, donc je trouvais que ça me détendait. J'arrivais mieux à gérer mon stress. »</p> <p>« Je dirais plus sur mon niveau de fatigue ou peut-être aussi sur le stress. À un moment, on ressortait de la séance à chaque fois vraiment relaxée. »</p> <p>« Je rentrais bien relax, on va dire, des séances. »</p> <p>« Ce qui m'a aidé, c'est de dire "Allez, on lâche prise." On se met dans un état un peu de méditation. Il y avait ça en amont pour essayer de gérer un peu le stress. »</p>
<p>Les inconforts de la grossesse</p>	<p><u>Le soulagement des douleurs :</u></p> <p>« Je me suis rappelée que le yoga prénatal m'aidait également à soulager les douleurs au dos, en fin de grossesse. »</p> <p>« J'avais déjà plus de poids que pour le premier, j'avais plus de douleurs ligamentaires, des choses comme ça. Alors, sur le yoga, ça m'a libéré de certaines tensions que j'avais au niveau du corps. Ça m'a fait énormément de bien par rapport à ça. »</p> <p>« En plus du bénéfice que ça m'a apporté pendant la grossesse, je l'ai pratiqué, par exemple, le soir quand ça n'allait pas ou que j'avais certaines tensions. Certains étirements, certaines postures pour un peu plus étirer certaines parties du corps qui me faisaient mal, par exemple. »</p> <p>« Comme dit, moi c'était une séance d'étirement en fait, parce que je suis quelqu'un de grande, donc des douleurs dans le dos, j'en ai toujours eu, mais enceinte encore plus avec le ventre qui s'arrondit, du coup, on est courbé dans le dos. Et puis, j'avais assez mal au niveau des hanches aussi. En fait, finalement, toute la partie bassin. Le yoga, ce que ça m'a apporté, c'est de pouvoir apprendre à faire les étirements, de bons étirements qui peuvent me soulager, autant au moment de la séance, autant après. Une fois que je me retrouvais toute seule ou un soir quand j'avais mal, si j'avais un petit peu trop marché, tout ça, du coup, je savais qu'il y avait telle ou telle position qui pourrait me faire du bien. »</p> <p>« En fait, les hanches, elles m'ont fait quand même pas mal souffrir aussi. Et il y a des exercices, justement, qui m'ont fait du bien pour étirer bien au niveau de la hanche et du bassin. Et donc ça, c'est des choses que je reproduisais ensuite à la maison. Je l'ai fait quand même plusieurs fois où je sentais que c'était nécessaire et où ça m'a fait du bien de pouvoir m'étirer et connaître les mouvements. Et puis ça me replongeait aussi dedans pour la séance suivante ça me faisait un petit rappel. »</p> <p>« De temps en temps, je faisais surtout les étirements ou la posture de l'enfant, mais c'est tout. Ça m'a apporté que je n'avais pas une sciatique, mais j'avais quelques douleurs et ça me permettait de soulager mes douleurs dans cette</p>

position. »

« J'avais quelques douleurs et certaines postures me soulageaient. »

« Et même pour la colonne vertébrale parce que quand on est enceinte avec le ventre devant, ça pèse un peu sur le dos, donc ça fait du bien pour la colonne vertébrale. »

« Oui, en fait, j'ai retenu certaines choses qu'on pourrait étirer le dos, ça fait du bien. »

« J'ai très vite des maux de dos. Donc le yoga, ça m'aide beaucoup tout au long de la vie, pour ne pas avoir besoin de voir de kiné, déjà. Et quand je suis tombée enceinte, très vite, j'ai ressenti ces maux de dos qui s'intensifiaient. Donc, je me suis dit, j'ai encore plus besoin de faire du yoga que d'habitude. »

« J'ai éloigné les maux de dos, mais quasiment complètement. C'était assez magique. »

« Le mouvement et le yoga postural m'aidaient à soulager mes douleurs. »

« Dès que je découvrais une posture qui me faisait particulièrement du bien, des fois, le soir, devant la télé, je la prenais. Dans le lit aussi, des fois, je n'arrivais pas à dormir. Je prenais une posture de yoga accessible, vraiment avec une ouverture de hanche, quelque chose qui me permette de relâcher le dos. Mais oui, il y a eu des postures qui étaient clés pour mieux vivre justement les petits maux et les petites douleurs de la grossesse. »

« Je voyais que tout de suite, je n'avais plus mal au dos. Dès que j'étais en mouvement, ça me soulageait. »

« Ça soulageait au niveau de la mobilité du bassin. Oui, parce qu'à un moment, le bassin, il s'ouvre vraiment et ça soulage quand même. Et surtout, j'avais le muscle devant qui faisait très mal lié à l'opération, donc ça me détendait ces muscles-là. »

« Ça m'a aidé vraiment à relâcher certaines tensions que je pouvais avoir dans le dos. C'était des postures qui m'ont aidé pour le confort, on va dire, quotidien. J'ai remarqué, par exemple, qu'une douleur sciatique qui revenait à toutes mes grossesses, là, je ne l'avais pas. Est-ce que c'est du hasard ou pas ? Je ne sais pas. Donc, ce que ça m'a amené, c'était plus sur le confort physique. Voilà, c'est ça. Et dans un premier temps. C'est bien ça. »

« Pour les douleurs, certaines postures comme dit, comment ça s'appelle, le chien, posture du chien assis, ou je ne sais plus pour détendre le dos, pour élargir le bassin. »

« Comme dit, j'avais moins de douleur et je n'avais pas de douleur dans le bas du dos, par exemple. Alors que des autres grossesses, j'en avais, maintenant que j'y pense. Alors que j'avais un très gros ventre et j'aurais dû avoir vraiment mal. Et là, non, ça allait. Franchement, le dos, ce n'était pas mon problème. J'avais un peu des problèmes de ligaments et ça, ça m'a suivi jusqu'à la fin de la grossesse. Mais voilà, pour ce qui est musculaire, je n'avais pas de douleur particulière. »

	<p>« Je n'ai pas eu de problème de sciatique contrairement aux deux précédentes grossesses. »</p> <p><u>La respiration :</u></p> <p>« La respiration, ça m'a aidé au quotidien parce que j'étais très essoufflée en fin de grossesse, donc ça m'a bien servi. J'étais moins essoufflée. »</p> <p>« Il y a même des postures où je devais, par exemple, j'étais allongée sur le sol, les genoux repliés et je devais lever le bassin super haut, pour ouvrir la cage quelque part. Mon ventre était complètement vers le plafond et toutes ces postures d'ouverture, je respirais. »</p> <p>« Tout ce qui était ouverture de la cage thoracique, ouverture du haut du corps et du dos, ça, ça me faisait beaucoup de bien. »</p> <p>« J'ai trouvé de la place pour mieux respirer je me sentais moins comprimée physiquement. »</p> <p>« Après, j'avais pas mal de remontées acides et de reflux dès le début de la grossesse. Donc on avait fait des postures vraiment pour libérer le thorax, vraiment pour ouvrir au maximum, pour ne pas que j'ai des blocages de respiration parce que les reflux, ça fait aussi jouer sur la respiration la nuit. On a travaillé là- dessus et ça m'avait vraiment bien aidé. »</p> <p>« Et aussi, à chaque fois, s'il y avait des séances où je me disais "ça va me fatiguer " ou "je suis trop fatiguée", je me forçais à y aller. Et après, je ressortais comme si j'avais plus d'énergie ou j'arrivais mieux à respirer, parce qu'on travaillait beaucoup la respiration. »</p> <p>« La respiration, parce que j'ai toujours eu du mal à respirer à fond. Je me sentais comprimée et tout. Ça, ça m'aidait beaucoup. »</p> <p>« J'étais quand même active. Disons que jusqu'à la fin, ça ne me faisait pas de problème de faire des marches dans la forêt, tout ça. Oui, pour faire des squats, j'étais quand même moins essoufflée. Je pense, c'est aussi le fait d'avoir, comme dit, deux enfants qui sont petits et qui me font courir partout. Mais je pense, c'est un effet d'ensemble. »</p>
<p>Activité physique</p>	<p>« Pour moi, c'était la relaxation principalement, mais je me suis rendue compte que c'était plutôt sportif. »</p> <p>« C'est vraiment aussi physique quand même, parce qu'il y a certaines postures et tout ça où oui, c'était assez difficile de les réaliser. »</p> <p>« C'était mon petit sport, en fin de compte, c'était mon petit sport du moment, même si ça reste quelque chose d'assez cool. »</p> <p>« Et quand je dis sportive, c'est dans le sens où effectivement, il y a des moments où certaines positions de yoga demandaient... Ce n'est pas du gainage, mais demandaient à ce que le corps soit bien à même de tenir de telle ou telle façon. Et donc, quand je dis sportif, c'est qu'il y a des séances où ça m'a fait transpirer quand même. Et puis c'est des étirements un peu plus en profondeur, finalement, parfois. Et puis, au niveau de l'équilibre, il y avait des choses qui n'étaient pas toujours évidentes. Donc, sportif, j'exagère. Mais parce que les mouvements ont toujours été adaptés aussi avec la grossesse. Mais oui,</p>

ça me faisait bouger. »

« C'était le moment où j'étais le plus active et où j'étais maître de mon corps, tout simplement »

« Étant enceinte et vu que j'ai beaucoup vomi et j'ai fait aucune activité physique pendant que j'étais enceinte, ni de mon premier ni de mon deuxième, pour moi, c'était une vraie activité physique. »

« Mais j'étais bien surprise quand même. C'est ce que je dis à ma sage-femme. Je me suis dit vous allez vraiment... Je pensais que le yoga de grossesse c'était plus doux et de temps en temps j'avais mal aux muscles, donc c'est bien parce que le muscle travaille quand même. J'étais positivement surprise. »

« C'était quand même bien fait parce que je sentais mes muscles quand même. »

« Connaissance de mon corps ? Euh... Comment dire ? Oui c'était plus connaissances qu'en fait, j'avais perdu certains muscles parce que je me souvenais plus qu'ils existaient. »

« C'est le fait de sentir, de faire quelque chose en mouvement, c'est du sport, c'est du yoga, ça fait partie du sport. On se dit c'est bien pour notre corps, c'est notre corps qui travaille. Donc en fait, les muscles travaillent. Mais c'est ce que j'ai senti car je ne bougeais pas énormément avant, parce que j'ai arrêté tous les sports pendant la grossesse. Et quand j'ai pris le yoga je me suis dit "Oh la la, vraiment, le muscle je le sens !" Donc du coup je me suis dit ça fait un moment que je n'ai pas bougé, je pense que c'est même les endorphines qui travaillent, qui remontent dans la tête et ça fait vraiment du bien. »

« Le fait d'avoir une pratique physique, même peu intense, et de faire du yoga, je me sentais bien. »

« C'était mon petit moment de sport. On ne va pas dire que je transpirais à grosses gouttes, mais je transpirais. »

« Et après, ce côté, oui, feel good, où vraiment, moi je fais un cours de yoga et après j'ai un sourire un peu bête comme ça, je me dis "Je me sens bien, j'ai bougé, je suis contente." Il y a un vrai effet sur le moral, en fait. Du fait de faire de l'activité physique. »

« Les postures, c'était bien, ça faisait travailler et tout. »

« Il y avait des moments un peu où je transpirais, où le cardio s'accélérait. »

« Je pense que ça a quand même aidé, toutes ces postures, à éviter que tous les muscles fondent complètement. »

« Sur la forme physique, j'ai pris quand même beaucoup moins de poids que pour les deux premières grossesses. Est-ce que ça joue ? C'était un ensemble. L'alimentation où j'ai un peu plus surveillé aussi, donc ça aide. Disons que je ne faisais pas de sport avant pour les deux autres grossesses, donc ça a dû jouer. »

Une activité physique qui s'adapte à la grossesse :

	<p>« Elle a su, malgré mes peurs et tout ça, me mettre en confiance et adapter vraiment le yoga à surtout mes douleurs au niveau du bassin. »</p> <p>« J'avais déjà une bonne connaissance de mon corps et du yoga. Et donc je me suis dit que pendant la grossesse, je n'avais pas envie de faire des sports trop intensifs, parce que je fais aussi de la danse plutôt style Zumba avec pas mal de cardio. Donc ça, j'en faisais toutes les semaines et ça je n'avais plus trop envie de faire enceinte. Si je n'ai pas envie de sauter, de danser, je vais laisser ça de côté. Par contre, comme je suis une sportive, je fais pas mal de yoga, mais différents types de yoga. Donc à la fois ça va être vinyasa, je fais du hot yoga, donc aussi très cardio et sportif. Et à la fois, j'aime bien les pratiques plus méditatives, le ying yoga. Et au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse, j'arrivais à adapter. »</p> <p>« Avec l'avantage que ça peut s'adapter vraiment tout au long de la grossesse. »</p>
Le sommeil	<p>« C'est vrai que je dormais mieux après les séances. »</p> <p>« J'avais aussi beaucoup de mal à dormir le soir. Ça m'a beaucoup aidé aussi parce que je faisais les exercices de respiration et tout ça avant de dormir »</p> <p>« Les soirs où je prenais le temps de bien faire les respirations et les exercices de ce type- là, oui, j'étais plus sereine et je m'endormais plus facilement et moins stressée que si je ne les faisais pas. »</p> <p>« Après la séance. Oui, j'avais envie de dormir parce que même pendant la récupération, pendant le moment de détente après le yoga, je pouvais dormir, je le disais à la sage-femme. C'était vraiment bien. »</p> <p>« Le fait de continuer à pratiquer, d'avoir un peu une pratique physique, on a de nouveau cette fatigue physique qui est liée à ça. Et du coup, l'endormissement est plus facile le soir. »</p> <p>« En fait, le yoga, ça aidait, déjà, à ressentir le corps, à relâcher le corps, à quand même faire du sport. Donc, il y avait cette fatigue physique qui aidait à mieux s'endormir le soir. »</p> <p>« Il y a quand même, en tout cas pour moi, un côté où je relâche les tensions vachement quand je fais du yoga et du coup, je dormais beaucoup mieux que les journées où je ne faisais pas de yoga et où je me sentais moins bien, je m'endormais moins bien et j'avais plus de réveils nocturnes, par exemple. »</p> <p>« Après la séance, ça me faisait vraiment du bien. Je dormais vraiment très bien. »</p>
La souplesse	<p>« Sur la souplesse, j'étais moins raide, moins dure. Je ne sais pas si vous comprenez quand je vous dis ça. Et oui, après, moins tendue. »</p> <p>« Mais il faut, mine de rien, être assez souple. Et même enceinte, je l'étais, donc ça allait. »</p> <p>« Et puis, finalement, effectivement, au niveau de l'équilibre, il y a quand même pas mal de positions qui demandent un bon équilibre. Et oui, il faut être bien concentré. Je me revois en train de faire certains étirements où je fixais un point, il ne fallait surtout pas que je bouge le regard parce que sinon on est vite</p>

	<p>déstabilisé. Mais après, pour moi, le yoga, ça a toujours été quelque chose où justement, au niveau des étirements, c'est plus profond qu'un étirement ou qu'un stretching qu'on fait. Et là, du coup, je trouve qu'on va plus loin dans l'étirement. »</p> <p>« En fait, il y avait un travail de muscles, d'étirements parce qu'il y avait aussi des étirements et en même temps du bien-être, c'était vraiment bien, j'étais vraiment bien surprise. »</p> <p>« Ça étirait bien les muscles et c'est après le cours de yoga que je me disais "ah mais en fait c'est bien là !" Là je me sens bien. »</p> <p>« Et surtout pour les étirements, le muscle était plus étiré et ça faisait du bien. Même les jambes pour sentir le muscle, pour étirer un peu plus parce que à la fin de séance, on faisait certains étirements. »</p> <p>« Ça m'a assuré plus de mobilité. Ça m'a permis de garder de la mobilité. Et puis, il y a quelque chose qui est assez incroyable quand on est enceinte, c'est qu'on est super souple. C'est cette hormone, je pense, de la relaxine, je crois, me permettait de faire des choses que je n'arrivais pas à faire d'habitude. J'ai trouvé ça génial. Je me suis dit, en fait, c'est top. Je vais pouvoir faire plus d'étirements sans aller trop loin non plus. Mais j'ai pu adapter ma pratique, la changer, et me dire, voilà, en fait, il y a des postures que je n'arrivais pas du tout à faire avant. Et là, je peux aller super loin au niveau de la souplesse, des écarts. Dès que je me penchais en avant, j'avais directement le nez sur les mollets sans aucun souci. Et puis bien sûr, il y en avait d'autres très vite, tout ce qui était flexion avant, au niveau du dos, ce n'était plus possible avec le ventre. Mais j'ai adapté au fur et à mesure. »</p> <p>« Peut-être une amélioration de la souplesse en refaisant les exercices. Oui, je pense que pendant les séances et juste après, oui. Après, ça revenait, on se sent assez vite à nouveau raide, mais c'est pour ça que je le refaisais à la maison et c'était le but aussi. »</p> <p>« Je pense que j'étais souple et énergique. »</p>
Le lien mère-enfant	<p>« C'était un moment où je prenais le temps de toucher un peu mon ventre à la fin, pendant la relaxation, et de sentir mon bébé bouger. »</p> <p>« Pendant un ou deux cours de yoga, elle a pas mal bougé. Je sais qu'à un moment donné, même la sage-femme, c'était pendant la relaxation, la sage-femme, elle m'a dit "Oh la la, dis donc, j'ai cru qu'elle allait..." Elle m'a demandé si ça allait après la relaxation, parce qu'à un moment donné, elle a donné un tel coup que même elle l'a vu, en fait. Par rapport au ventre j'avais plus ces sensations-là, parce que du coup, elle bougeait, surtout sur les fins de séance ou surtout sur la période de relaxation, après avoir fait les exercices. »</p> <p>« C'était au moment de la relaxation où je ressentais même des tensions plutôt dans le ventre. Oui, c'est quand même cette espèce de tension à la fin, au moment de la relaxation. Parce qu'en plus, au moment de la relaxation, elle me mettait des coussins de partout pour vraiment être bien et pour pas me refaire mal au bas du dos. Là, je la ressentais forcément un peu plus. Elle se détendait peut-être aussi à ce moment-là, au moment de cette relaxation, c'était peut-être aussi son moment où elle s'étirait. »</p>

« J'étais vraiment en connexion, du coup, et avec ma sage-femme et avec mon corps et avec le bébé quand je faisais mes postures. »

« Oui, je le sentais bouger. Des fois, je le sentais un peu taper. Du coup, c'est là où on faisait une posture et là, c'était presque un peu comme s'il poussait, genre "Non, tu me déranges avec ton truc, qu'est-ce que tu es en train de faire ?" Je trouvais ça chouette. »

« C'est pour mon bien être et pour que le bébé soit bien. »

« Il se passait quelque chose au niveau du lien aussi en me disant "Mais waouh, tous les deux, on peut faire quelque chose de dingue !" »

« Et là, le fait d'avoir été bien dans mon corps et de me dire, ouais, comme si on faisait un pacte avec le bébé, c'est génial. Et du coup, je lui faisais aussi plus confiance et du coup, je me sentais bien dans cette enveloppe corporelle et je me disais "Bon, voilà, en fait, il n'y a pas de raison qu'on n'y arrive pas." Et ça m'a donné de la confiance et du ressort. »

« Je me disais "C'est génial ce qu'on arrive à faire ensemble. " Et puis c'était assez drôle parce que je l'imaginai souvent dans les postures à l'envers. Et je me disais, par exemple, quand je faisais la posture sur la tête, je disais "T'es à l'endroit." Je ne le disais pas à voix haute, mais je me le disais dans ma tête. Et je disais "Ah oui, ça doit te faire bizarre. Moi, ça me fait bizarre. Alors toi encore plus." Et en fait, je le sentais bouger. Des fois, je me disais, pas tout de suite, mais après je me disais "Tiens, peut-être qu'il aime bien." Et donc en fait, forcément, comme moi, je bougeais, alors des fois, je bougeais beaucoup, alors il ne bougeait plus alors je me disais "Voilà c'est peut-être un peu trop". Et puis, des moments où je me laissais aller, ou même des exercices de respiration, ça rend ces moments-là encore plus magiques quand on sent le bébé bouger. Donc ça, c'était quand même assez fort. Ça crée un lien. »

« C'est comme si on prenait conscience et on se dit "C'est ça, je suis enceinte, il grandit, je le sens bouger, c'est super !" Et ça, si on ne s'arrête pas, on n'a pas le temps de se le dire des fois, parce que la vie, elle va à mille à l'heure et qu'on travaille et qu'il faut s'occuper du grand bébé déjà à la maison, des courses, de tout ça. Et c'est pour ça que c'est un moment à soi et de connexion avec le bébé, parce qu'il va répondre, il va réagir. Et donc c'est un moment privilégié de contact. »

« Oui, comme je disais, le volet confiance. Parce que je me disais "Trop bien, on arrive à faire des trucs de dingue avec bébé." Et en fait, ça m'a aidée à donner confiance au bébé et de lui faire confiance. En fait, ça va bien se passer. Il n'y a pas de raison. C'est vraiment ce côté comme un pacte où on s'entraîne, tu me permets de faire encore des trucs incroyables avec mon corps. C'est comme si je prenais confiance en moi, en mon corps et que je faisais confiance au bébé et qu'on formait un, c'était un tout. »

« Je pense que j'ai vraiment aidé à trouver de la place aussi pour mon bébé. »

« Dans le sens où comme c'est un deuxième de trois ans, le reste du temps, je pense que je n'avais pas trop le temps d'y penser, on va dire. Pas d'y penser, mais de me concentrer sur mon bébé à lui. Peut-être que pendant les séances, oui, j'étais juste avec bébé et puis à respirer pour bébé, à bouger pour bébé, tout de suite. Je pense que d'une manière ou d'une autre, ça a aidé à ça. »

	<p>« Oui. J'ai essayé d'avoir des petits moments, souvent le soir et le matin, de connexions justement, où j'ai écouté vraiment mon corps et essayé de sentir bébé. Une connexion, je ne sais pas comment dire. Je vais lui parler, mais intérieurement. Mais oui, le yoga nous aide, rien qu'à la séance, par exemple en relaxation, poser ses mains, avec la respiration, de le sentir et tout ça. De trouver les bonnes positions qui conviennent au bébé et à nous, où on est à l'aise, où elle a plus de place. »</p> <p>« C'est comme la méditation guidée, ça aide à faire le lien avec le bébé. Disons que ça m'a amené aussi à ces moments où on était en connexion avec le bébé dans le ventre, alors que quand on a déjà deux enfants, ce n'est pas évident de trouver ces moments- là. »</p> <p>« Après c'est une grossesse qui est passée vite, on se concentre aussi sur les deux grands et ce n'est pas évident d'établir un lien avec le bébé. Mais dans ces moments, ça nous force. Après, moi, je ne suis pas quelqu'un du genre à parler avec le bébé dans le ventre, tout ça. C'est plus mon mari. Je le laisse faire la partie communication. Aussi, le bébé était longtemps en siège. Je pense que les exercices de yoga, ça a quand même aidé à adopter certaines postures. Je le refaisais à la maison un peu pour l'aider à peut-être à tourner, je ne sais pas. Mais en tout cas, il s'est retourné juste avant la troisième écho. »</p> <p>« Au niveau des postures qui peuvent étirer certaines parties du corps. Comme dit, celles qui pouvaient aider peut-être à faire de la place dans le bassin pour que le bébé puisse trouver la bonne position. »</p>
<p>Connaître son corps</p>	<p>« Un impact sur la connexion avec mon corps ? Oui, un peu lié quand même, parce que du coup, on se rend compte qu'avec les exercices de respiration, par exemple, et certaines positions, oui, ça permet d'apaiser certaines tensions, je le vois comme ça. »</p> <p>« Par exemple, j'avais ça, je savais qu'en faisant ça, en faisant telle ou telle chose, ça m'apaiserait, oui. »</p> <p>« Je savais qu'il y avait telle ou telle position qui pourrait me faire du bien. »</p> <p>« J'ai appris un peu à connaître un peu plus mes limites de mon corps quand j'étais enceinte, ce que je pouvais faire, pas faire. »</p> <p>« C'est être en connexion avec soi-même, être en connexion avec son corps. Je pense que tout le monde ne peut pas en faire. Ce n'est pas que du sport. »</p> <p>« Ce qui était très intéressant, c'était de parler du périnée qui, pour moi, était complètement nouveau. Parce que, OK, je savais vite fait ce que c'était le plancher pelvien, mais quand j'ai commencé à découvrir la méthode de Gasquet, je me suis dit "Ah oui, d'accord, là, il y a un vrai truc qui se passe au niveau du périnée." Et ça, c'est des réflexes qui s'apprennent. Et donc ça, j'ai trouvé intéressant. »</p> <p>« Ça m'a permis beaucoup de choses. Déjà de me recentrer, de m'écouter. On commence par la méditation. En fait, on écoute son corps de l'intérieur. On se dit "Tiens, je remarque que là, ça tire un peu plus au niveau de l'aine". Le scan, ça me permettait de me dire "OK, où tu en es ? Là, le ventre commence à prendre pas mal de place. Je vois que certains habits sont inconfortables ou ça</p>

	<p>tire même jusque dans les omoplates." Voilà, des choses qu'on ne prend pas le temps de faire de manière classique. »</p> <p>« Mais j'appréciais aussi la méditation pour ce côté scan corporel. Ok, j'en suis où ? Ouah ! J'ai l'impression que j'ai pris du poids. J'ai l'impression que ça tire un petit peu. J'avais quand même des douleurs de temps en temps dans l'aine, dans le bas du dos. Et ça me permettait de faire un état des lieux, en fait, de mon corps et de comment je me sentais. »</p> <p>« La conscience du corps, vraiment, cette connexion. J'ai quand même eu une péridurale, mais j'arrivais à prendre conscience, même si les abdos, ils réagissaient moins. Je ne sais pas, je ne suis pas experte, mais j'arrivais quand même à sentir la mobilité du bassin, à sentir quand même le bas ventre, etc. Et de faire cette connexion- là où je me dis "peut-être qu'il y a certaines femmes elles ne savent pas" parce que si on n'a pas appris ça. En fait, le yoga, ça permet de mieux se comprendre et se connaître, notamment dans ces zones- là du bas ventre où on sent des connexions. »</p> <p>« C'est une préparation à bien ressentir son périnée, bien se protéger, adapter les bons gestes, les bons réflexes. »</p> <p>« Vu que j'avais déjà fait du yoga auparavant, ça a plus renforcé, au moins renforcé cette connexion à mon corps que j'avais déjà un peu. Et là, ça a amélioré. »</p> <p>« Je dirais que oui, ça m'a permis de mieux connaître mon corps quand même. Mais moi aussi, c'est parce que c'est la troisième grossesse. À la fin, on connaît plus le corps, on a plus confiance, tout ça. »</p>
<p>Se sentir bien dans son corps</p>	<p>« Le yoga de grossesse, on ne fait pas ça pour maigrir, c'était juste pour que je sois bien avec mon ventre. Parce que c'est vrai que quand le ventre grandit un peu après, on a du mal à bouger. »</p> <p>« C'est plus en fait le bien être. Ça apporte ce côté de bien-être et de se sentir mieux dans sa peau aussi. Parce que même pendant la grossesse on se sent peut-être moins belle, un peu lourde donc ça allège un peu le corps. On se sent un peu plus léger après les séances de yoga. »</p> <p>« Oui, parce qu'en fait, je retrouvais confiance en mon corps. Donc je me disais "Waouh, mon corps, il est capable de faire des trucs incroyables avec ce bébé !" »</p> <p>« Le yoga, c'était le côté confiance en plus, de dire "Mon corps, il est plus lourd, il est plus difficile de se mouvoir dans certaines postures, mais on y arrive, j'y arrive quand même." Et ça, ça donne un super état d'esprit. »</p> <p>« Je voyais que j'étais encore musclée enceinte, je me dis "C'est génial, je ne me sens pas toute flagada !" Je n'étais pas musclor du tout mais je me disais "Je suis tonique, je suis enceinte, mais je suis tonique." Donc ça, c'était assez incroyable parce que très vite, on se dit "Je suis une grosse glue, il n'y a plus rien qui répond, c'est tout flasque, je prends trop de ventre, etc." Et là, je sentais que non, les bras, ils étaient encore toniques. Et du coup, ça permet de se sentir mieux aussi dans son corps et de mettre des vêtements moulants parce que c'est chouette d'être enceinte. Je ne me sentais pas avec plein de bourrelets, complètement flasque. Je me sentais tonique, c'est le mot. Pas musclée, mais</p>

	<p>pas flagada. Ce n'était pas tout mou, tout mou. Je n'étais pas mollassonne. »</p> <p>« Déjà je pense, ça m'a évité de trop prendre du poids et en fait c'est un cercle vertueux. On ne va pas faire du yoga et prendre un McDo après, par exemple. On dit "Bah non en fait là je me suis fait du bien, je remarque que ça me fait du bien, bah je vais me faire une super salade vitaminée." Après et je ne vais pas dire "Ouais voilà je me fais un gros McDo et puis je casse tous les bienfaits." En fait, c'est une pratique qui est vertueuse, qui amène, bah on se sent bien, on a plus confiance en soi, dans son corps et on fait plus ce qui faut. On ne va pas se mettre à boire un soda ou à ne plus bouger de la journée par exemple, on va dire "Ah tiens, ah l'escalier, bah je le prends, c'est bon si je peux faire du yoga, je peux encore monter les escaliers." Enfin voilà, c'est vraiment, c'est des bons réflexes que ça donne au quotidien parce que je me sens bien dans mon corps grâce au yoga, parce que j'ai confiance. »</p> <p>« Ce que j'ai préféré c'est les différentes postures où j'avais l'impression de faire gagner de la place à mon corps. Justement, certaines postures que j'essayais de refaire à la maison entre deux séances, parce que ça me faisait du bien. J'avais toujours l'impression d'avoir le ventre tout serré, on va dire. Et vraiment, après l'avoir refait, je ne refaisais pas une heure à maison, mais juste quelques étirements que j'arrivais à reproduire simplement et qui me semblaient adaptés. Et après la séance, j'avais vraiment l'impression d'avoir plus de place, que le bébé était moins coincé. »</p> <p>« Ça passait aussi par se faire du bien dans le corps, j'avais besoin de bouger mon corps. Ça m'a aidé à me sentir bien dans mon corps. »</p> <p>« Le yoga m'a permis vraiment de détendre cette partie-là et vraiment d'être en adéquation avec mon corps, vraiment être apaisée. »</p> <p>« Oui, oui. Il y a certaines postures, justement, pour tout ce qui est plus le haut du corps, parce que pour vraiment l'ouvrir avec... Je ne sais pas comment ça s'appelle. Le style de petit boudin comme ça, vraiment pour s'allonger, c'est vraiment une des postures que j'ai refait aussi à la maison parce que j'avais acheté le matériel, vraiment pour m'aider quand je ne me sentais pas bien, oppressée, vraiment pour les ouvertures. »</p>
Un moment de partage	<p>« C'est des choses que je reproduisais ensuite à la maison, que mon fils d'ailleurs essayait de refaire avec moi aussi, parce que dès qu'on met un tapis au sol, il est content. »</p> <p>« Le fait que ce soit fait à domicile. Je n'avais pas besoin de me déplacer à chaque fois avec mon tapis pour aller faire le yoga. Donc ça, c'était bien le fait qu'on soit à la maison. On est aussi plus détente. C'est un petit peu plus privilégié, je trouve, comme séance. C'est vraiment pour soi. Et puis, du coup, ma sage-femme faisait avec moi, donc c'était chouette. »</p> <p>« Moi, ça m'a apporté des moments de détente, de partage, parce que du coup, on était en tête-à-tête pendant une heure avec la sage-femme. »</p> <p>« Moi, j'ai plus aimé ce moment de partage. »</p> <p>« Les points positifs, c'était vraiment un moment de partage. »</p> <p>« J'ai pu le vivre avec une copine. Donc toutes les deux, on faisait beaucoup de</p>

	<p>yoga. On était enceinte en même temps et on faisait ensemble du yoga et on disait à quel point ça nous sauvait. Donc c'était chouette de le partager déjà avec quelqu'un. »</p> <p>« En plus, je mettais assez souvent des photos dans mes stories, par exemple Instagram. Et du coup, j'ai des cousines, des petites cousines, des connaissances, des "Waouh, mais c'est incroyable ! Tu fais encore des postures de dingue ! Je ne savais même pas qu'on pouvait faire du yoga enceinte." Et je leur disais "Mais si, si, plus que jamais. Quand tu seras enceinte, il faudra que tu en fasses." »</p>
<p>Le type de pratique</p>	<p><u>En individuel avec une sage-femme :</u></p> <p>« Je dirais que ça m'a enlevé le stress dans le sens où on papotait un petit peu parfois et où c'est justement les angoisses que j'avais, le fait de les partager avec ma sage-femme, forcément, il y a un côté rassurant dans ses réponses. »</p> <p>« Et puis c'est un moment où si on a des questions, la sage-femme, elle pouvait répondre. Moi, j'adorais quand elle arrivait à la maison, je savais que toutes mes petites questions, parfois, qui ne valaient rien, mais qui, pour moi, étaient importantes de les poser, c'était important qu'elle y réponde. Ça me rassurait. »</p> <p>« C'était ma sage-femme qui venait à la maison, donc ça, c'était super chouette, le fait que ce soit fait à domicile. Je n'avais pas besoin de me déplacer à chaque fois avec mon tapis pour aller faire le yoga. Donc ça, c'était bien le fait qu'on soit à la maison. On est aussi plus détente. C'est un petit peu plus privilégié, je trouve, comme séance. C'est vraiment pour soi. Et puis, du coup, ma sage-femme faisait avec moi, donc c'était chouette. Je voyais bien comment exécuter les exercices. »</p> <p>« Je ne suis pas sûre que mon expérience aurait été la même en groupe. Là, c'était vraiment le fait qu'elle vienne à la maison, que je sois seule avec elle, c'était pour moi. Alors que quand on est en groupe, c'est déjà différent, je pense que ce n'est pas la même séance. Là, si j'avais des difficultés sur un truc, elle me remontrait bien. Alors qu'en groupe, c'est quand même, à mon avis en tout cas, c'est moins personnel finalement. Moi, c'était ce côté perso qui m'a bien plu aussi et le fait de ne pas me déplacer. Quand elle partait de là, j'allais à la douche et puis voilà, j'étais tranquille. »</p> <p>« Moi je trouvais qu'avec la sage-femme c'était bien, mais j'avais encore une sage-femme qui se déplaçait de la maison. En fait, on faisait ça chez moi, tranquillement dans l'appartement, et elle était concentrée juste sur moi, pas sur d'autres personnes. Donc c'était un cours individuel, je trouvais ça très bien parce qu'on pouvait vraiment se concentrer sur la respiration et sur comment ne pas se blesser. Chaque personne, quand on est enceinte, on a d'autres problèmes avec le ventre, les postures, donc je pense que le cours individuel, c'est vraiment très bien. »</p> <p>« Je pense qu'avec une sage-femme, c'est quand même plus rassurant parce au cas où s'il y a un problème. S'il y a une douleur ou quelque chose on est plus encadré, en cas de malaise ou... Donc je trouve que quand même une sage-femme, pour moi, c'est plus rassurant. C'est pour ça que j'ai cherché le cours de préparation avec une sage-femme au lieu de prendre un cours de yoga quelque part. »</p> <p>« C'était vraiment un point positif pour moi, c'était vraiment très agréable de</p>

pouvoir travailler, de faire le yoga, mais c'est surtout que s'était encadré par quelqu'un. Après peut être que quelqu'un peut bien faire le yoga, tout seul parce qu'il a plus de connaissances. Mais pour moi, c'était vraiment bien par ce que c'était encadré avec une sage-femme, alors je me sentais en sécurité déjà et du coup c'était apaisant. »

« Je trouvais que c'était un bon compromis avec une sage- femme libérale quand même, qui avait quand même des conseils à me donner. »

« Je pense que de faire avec une sage- femme, elle centrait quand même sur le bébé, elle faisait les exercices avec. Je pense qu'elle avait quand même la vision femme enceinte et du coup, adaptait les choses en fonction. Après, c'est mon ressenti. »

En collectif avec une sage-femme :

« À la fin, on discutait aussi de ce qu'il pouvait y avoir comme petit souci ou quoi qui nous tracassait. On pouvait lui demander des séances exprès. Elle considérait toujours le terme de chacune pour dire "Alors toi, tu seras plus dans l'ouverture, toi pas trop." C'était presque personnalisé où on pouvait dire "Écoute, moi j'ai mal au dos, est-ce qu'on peut faire une séance sur le dos ou une séance sur la respiration ?" C'était presque à la carte comme on était maximum six à chaque fois. »

« Disons que le fait de pouvoir rencontrer d'autres femmes enceintes, c'est pas le yoga directement, c'est le fait de faire des cours en commun mais des cours sans les papas. Parce que pour les autres grossesses, j'avais des cours de préparation à la naissance où y avait aussi des papas qui étaient là, c'était un couple donc on discute moins entre nous alors que là, en attendant que ça commence et tout, on discutait, je trouve ça sympa de rencontrer d'autres femmes dans la même situation, quoi. »

En collectif avec une professeure de yoga :

« On peut vraiment être soi en tant que femme enceinte, alors qu'il y a plein d'autres moments dans la vie, genre au boulot, tu n'as pas le droit de dire que tu es enceinte. »

« C'est aussi un avantage de le faire en club, de pouvoir rencontrer des gens, tout ça. »

« C'est cette solidarité entre les femmes qui est géniale. Et on est là pour faire un cours de yoga prénatal. Il n'y a que des femmes enceintes. Donc c'est une bulle un peu de bien-être où la prof va parler doucement, elle va mettre tout le monde à l'aise. On n'a pas de pudeur, en fait. On s'en fiche. Tout le monde a des bourrelets, tout le monde a pris du poids. On n'est pas là pour être bien habillées ou prendre du muscle. »

« La professeure était vraiment à l'écoute de chaque personne, même si c'était un cours collectif, c'était vraiment personnalisé pour chaque personne. »

« Et puis, il y avait d'autres mamans, donc on parlait aussi, on échangeait et on se sentait un peu moins seule. Même si on n'est pas, avec le conjoint, on n'est pas seule. Mais d'autres mamans qui ont les mêmes maux et tout ça, ça va, je ne suis pas la seule dans cet état-là. »

« C'est vrai qu'on se sent moins seule. Par exemple, des fois, elle faisait des

	<p>postures avec le foulard pour soutenir le ventre, des choses comme ça. Il y avait du contact avec les autres mamans. C'est ça aussi qui fait du bien. Il y a des contacts physiques et aussi en discutant. Ça joue sur l'ensemble. Mais là, c'était vraiment du yoga adapté. Je pense qu'il faut vraiment trouver le bon prof aussi. »</p>
Les éléments à améliorer	<p><u>Trop peu de séances :</u> « Je trouvais que c'était très bien sauf que je trouve que c'est un peu court parce qu'on a juste quelques séances. C'est vrai que quand on fait les séances de préparation à la naissance, les cours théoriques, je pense que peut être ça suffit. Effectivement, on n'a pas besoin d'en avoir plus. Mais pour un cours de yoga, en fait, on devrait en avoir quasiment pendant toute la grossesse. Par ce que c'est tout d'un coup coupé. Et même après la grossesse je pense qu'en fait, après l'accouchement, ça serait bien de reprendre un peu avec quelqu'un. Parce que c'est vrai que peut être quelqu'un qui fait déjà du yoga avant, qui connaît déjà des postures, c'est plus facile pour lui de continuer à la maison tout seul. Alors perso, moi, je ne faisais pas trop le yoga. Avant, je faisais plus du pilates, des trucs comme ça, c'est plus compliqué pour après, pour se mémoriser, pour bien faire le yoga, pour faire bien des postures, pour ne pas avoir mal au dos, pour ne pas se blesser tout simplement. Du coup, non, je trouve ça très bien juste un peu court. »</p> <p>« C'est juste que ça a coupé un peu vite je trouve, le temps qu'on trouve un élan et qu'on commence à s'habituer aux postures. Et après on coupe parce que les séances sont finies. »</p> <p>« Après, il n'y a pas tant que ça de séances donc on ne peut pas avoir non plus de changement énorme par ce que on ne fait pas beaucoup. »</p> <p><u>Manque d'accessibilité au cours :</u> « Il faudrait qu'il y ait plus de cours, je pense, pour... Là ça va, c'était à côté de chez moi, mais je pense que ça manque dans plein de villages. »</p>

Thème 3 : Le vécu de l'accouchement	
La préparation à l'accouchement	<p>« Puis ça préparait aussi un petit peu le corps à l'accouchement. »</p> <p>« Chaque séance, si vous voulez, je la vivais sur le présent, mais je me projetais déjà sur l'accouchement. Parce que j'avais peur de... Quand on a un premier, on ne sait pas ce qui nous attend. À la rigueur, ce n'est pas qu'on n'a pas peur, mais on ne fait pas trop attention à ça. Mais quand on a un deuxième qui arrive et qu'on a eu un certain vécu pour le premier, on se dit "on peut s'attendre à ça, à ça et ça" et j'ai essayé un peu de me projeter sur ça et ça m'a beaucoup aidé le jour J. »</p> <p>« Je voulais absolument que ça m'aide à trouver le calme et la sérénité lors du travail et des contractions. Et après aussi, pour apprendre à gérer mieux les contractions. Et le travail, du coup. »</p> <p>« Clairement, j'étais beaucoup plus sereine. Quand est arrivé le moment d'aller à la maternité, j'y suis allée cool. »</p> <p>« Et puis, c'est vrai que je n'en ai pas parlé aussi, mais elle m'a bien appris avec la respiration et ça m'a remis dans le bain, pour l'accouchement ensuite, de gérer cette respiration pendant les exercices. Et puis après, au niveau de la</p>

	<p>relaxation, voilà, on se détend un peu plus. Mais du coup, j'étais plus concentrée sur la respiration, d'inspirer, expirer. Et je pense que c'était important quand on faisait certains mouvements. Mais en tout cas, ça m'a remis dedans et ça m'a aidé à réapprendre ma respiration, même pour après, pour l'accouchement. »</p> <p>« Aussi pour apprendre plus à respirer avant l'accouchement, parce que pour le premier, je n'ai pas pu bien respirer du tout pendant l'accouchement. C'était une cata, donc là je me suis dit "je vais essayer de me concentrer plus sur la respiration", ce que je disais aussi à la sage-femme, pour bien respirer. Après, pendant l'accouchement on est aussi bien guidé par la sage-femme. »</p> <p>« En fait, on se prépare à l'accouchement. »</p> <p>« Ça me mettait en confiance pour l'accouchement. »</p> <p>« C'est comme si je me préparais à l'accouchement en même temps. Je me disais "là, t'as des trucs et astuces pour l'accouchement" où je sais que si c'est difficile, il y a des positions qui vont me soulager, pour ressentir vraiment le plancher pelvien, le bas ventre. Ce qu'on arrive à ressentir, je me disais peut-être que ça, ça va m'aider le jour de l'accouchement. On essaie de faire des liens et ça, c'est plutôt pas mal. »</p> <p>« Je me disais, il n'y a pas de raison que ça se passe mal. Puisque justement, il y a cette connexion, il y a cette connaissance du corps. On voit qu'on est capable de faire plein de choses. Donc ça donne confiance. »</p> <p>« Oui, j'étais vraiment sereine. Le yoga en faisait partie, mais j'avais vraiment un accompagnement de A à Z qui a été programmé, j'avais fait de l'acupuncture. C'est un ensemble, j'étais vraiment prête et sereine. »</p> <p>« Aussi comme j'étais en dépassement de termes, certaines postures sur le ballon. J'en ai fait pas mal pour favoriser l'ouverture du bassin. J'essayais de refaire un peu ce qu'on avait fait en séance, même si on dit que rien ne peut accélérer la venue du travail. Mais ça faisait du bien dans tous les cas. »</p> <p>« Mais en fin de grossesse, je faisais telles choses et les mains dans telles positions parce que c'était l'ouverture du corps, ou bien les visualisations pour que le col s'ouvre. Visualiser certaines choses, ça aide quand même. Ça aurait quand même une influence. C'est plus à ce niveau- là, le lien entre l'esprit et le corps. Avant, je n'aurais pas pris du tout en considération. »</p> <p>« Déjà, avant le travail, comme dit, vu que j'étais en super dépassement de terme, il est né à 42 semaines, et qu'on voulait un accouchement à la maison, c'était le stress qui montait. J'essayais de faire des séances de visualisation pour penser, me relier au bébé et lui parler. Franchement, je n'aime pas faire ces choses- là. À la fin, je me suis dit "Allez, on va lui parler." Les positions des mains que ma sage-femme m'a appris pour l'ouverture. »</p>
<p>Les éléments utilisés au moment de l'accouchement</p>	<p>« Oui, parce qu'en fait, pour le premier, je n'avais pas réussi. Ça ne s'était pas passé... Enfin, ça s'était bien passé, mais ça ne s'est pas passé comme je m'y attendais. Et du coup, j'ai eu beaucoup de mal à gérer. Et là, avec ça, quand j'ai commencé à avoir le travail, les contractions, je me suis recentrée, ressaisie. J'ai repensé à tout ce que je faisais en cours et je l'ai mis en application. Et ça, c'est vrai que pour le premier, je n'y arrivais pas puisque je n'avais pas fait ces</p>

cours-là, donc je n'avais pas toutes ces petites méthodes. Alors oui, bien sûr, ma sage-femme m'avait parlé de quand il se passe ça ou ça, il faudrait faire ça et ça. Mais après, dans la pratique, quand c'est arrivé, j'ai plus du tout pensé à ça. Alors que là, en faisant du yoga, effectivement, après, je me suis revue, j'ai repensé aux exercices. »

« Ça m'a aidée surtout sur les contractions. Par exemple, le premier, je suis arrivée, c'était limite panique à bord, alors qu'en fait, j'avais toutes les clés en main. Mais c'était de l'oral, ce n'était pas du pratique. Et là, avec le yoga, comme dit, je suis allée limite les mains dans les poches parce que je me suis dit "s'il m'arrive ça, je sais que je vais faire ça, s'il m'arrive ça, je sais que je vais faire ça." C'était surtout "maintenant, respire, essaie cette position- là, ça va aller." »

La respiration :

« Principalement la respiration, oui. Au moment du travail, pour calmer les contractions. »

« Les techniques de respiration, comme je disais avant, pendant le yoga, c'est vrai qu'elle utilisait à chaque fois les temps d'inspiration, d'expiration et ça, finalement, ça aide. »

« Les notions de respiration, comme mon mari était là avec moi, du coup, le jour de l'accouchement, il s'est remis dans le truc des... Il me rappelait les conseils, en fait. »

« Ça m'a aidé quand même. La respiration si, pour les poussés en tout cas, ça m'a aidé. »

« Alors, c'était un peu folklorique mon accouchement. J'ai respiré comme ma sage-femme m'avait dit pendant les contractions. Donc j'essayais de bien travailler. Donc, je pense que ça m'a beaucoup aidé pour gérer la douleur surtout des contractions. »

« On n'a pas eu le temps de manipuler et de voir comment il faut pousser pour la sorti parce qu'elle était sortie toute seule. Pour les contractions franchement le souffle, la respiration, c'était vraiment bien je trouvais, pour respirer, pour garder cet esprit, et gérer la douleur. Parce que finalement, j'ai accouché sans la péridurale. Mais après, je me suis dit que finalement, accoucher sans péridurale, c'est faisable physiologiquement et gérer la douleur c'est faisable. Ce n'est pas quelque chose qu'on n'arrive pas à surmonter, supporter parce qu'après, la douleur elle part une fois que l'enfant il sort. En fait, les contractions sont quasiment finies. Bon après, on a des petites douleurs encore, mais ça va, c'est gérable. »

« Moi pour mon premier aussi j'ai appris qu'on pouvait respirer. Mais je pense qu'en fait, j'ai mieux géré quand même les respirations pendant la deuxième grossesse. Je ne sais pas si je serais arrivée à tenir jusqu'au bout comme ça avec le premier. Oui, je pense que ça aide quand même parce que, vraiment, en faisant l'accouchement, c'est vraiment la respiration qui est très importante. On doit être connecté en fait. On doit être dans notre bulle, ou à peu près, pour respirer. C'est vraiment se concentrer sur notre corps. Et en fait, c'est la respiration qui nous détend et qui nous aide en fait à moins sentir la douleur. Donc je trouve que c'est vraiment le yoga ça. Je pense que ça aide quand même pas mal là-dessus. »

« Les techniques de respiration, clairement, ça, j'ai vraiment utilisé. Tout ce qui m'avait calmé ou qui m'avait fait me sentir bien pendant les cours de yoga, je les ai faits. »

« De temps en temps, la respiration un peu plus profonde, un peu plus lente, qu'on pratique pendant les séances. Dans le sens où oui, s'il y a un moment, j'avais un peu de mal à faire quelque chose, je reprenais cette... Je me concentrais sur cette respiration plus longue et plus profonde, au moment des contractions, mais plus après, à l'accouchement. »

« Et c'est quelque chose qui m'a aidé aussi pour l'accouchement après, pour respirer d'une certaine façon et de façon automatique, sans devoir trop réfléchir et respirer à fond. »

« Aussi la respiration, la respiration qui se fait quand on fait vibrer un peu la gorge, maintenant je ne sais plus comment ça s'appelle, et qui peut aider aussi pendant les contractions. Se focaliser sur les vibrations du corps. Et ça, c'est quelque chose qui a pu me servir pendant l'accouchement, par exemple. »

« C'est les outils de respiration qui m'ont aidé, même si c'est des choses que je connaissais pour la deuxième grossesse, vu que j'avais fait un peu de la préparation en auto-hypnose, parce qu'il était né en maison de naissance, donc je m'étais déjà préparée à un accouchement physiologique. Mais là, c'était une bonne, bonne, bonne piqûre de rappel avec le yoga. Je dirais que c'est ça qui m'a aidé, la respiration, la respiration de la vague, penser à l'énergie qui circule. »

Les postures :

« Et parce que le travail n'avancait pas, se mettait en pause, etc. J'ai fait des postures de yoga, clairement, au bout d'un moment, c'était tellement long. Et en fait, ça me faisait me sentir bien. Et j'ai pu mieux guider papa aussi en disant "Là, il faut que tu m'ouvres les épaules, vas-y, appuie ici." Parce que c'est des choses que j'avais ressenties, où j'avais éprouvé un bien-être. Donc c'est des choses que quand ça ne m'allait pas, le jour de l'accouchement, je dis "OK, c'est bon, on va réactiver cette posture, on va faire ci, on va faire ça." Donc ça, ça m'a vraiment aidé. »

« Le jour de l'accouchement, on sent que ça bouge, on sent qu'on peut être actrice soi-même aussi. Et ça permet de savoir ce qu'on fait. On dit "OK, c'est ça qu'il faut que j'active, il faut que je pousse encore plus de ce côté- là." Et c'est vrai que les sages-femmes disaient "Oui, c'est exactement ça." Comme si je comprenais assez vite ce qu'elles voulaient me transmettre, parce que j'avais cette conscience de mon corps. Et ça, c'était via le yoga, clairement. Ça ne peut pas être via autre chose. »

« On va dire que les premières contractions, je pense que j'ai essayé de faire de la place dans le bassin par rapport à certains exercices qu'on avait fait. Mais après ça a été assez vite, douloureux et très rapide. Je n'ai plus eu le temps de penser et de me concentrer là-dessus. »

« Dans le détail, je ne pourrais plus vous dire, mais c'était vraiment essayer de m'étirer, de gagner en place et de respirer lentement et profondément comme quand on est dans les séances. Je pense que j'ai réussi à me reconcentrer là-dessus. Les exercices qui étiraient le dos, de me dire "Fais-lui de la place dans

	<p>le bassin tout de suite." »</p> <p>« J'étais soit un peu sur la balle, à essayer de faire ce qu'on avait fait pendant le cours de yoga, mais vite, c'est devenu un truc inconfortable. J'étais plutôt debout à faire des squats. Ça me soulageait beaucoup et je pense que le fait de faire une séance toutes les semaines quand même, ça a permis de garder un peu de tonus. »</p> <p><u>Le mental :</u></p> <p>« Oui. En fait, j'avais une césarienne programmée, justement, liée à mon opération de l'année dernière et ça m'a permis vraiment de me focaliser là-dessus, par exemple, pour appréhender, que ça ne soit pas une voix basse, vraiment me visualiser grâce à la respiration, comme si c'était une voix basse, vraiment de mettre dans ma bulle et de gérer bien mon stress pour le jour J. »</p> <p>« C'est surtout le fait de se mettre dans sa bulle. Ça, j'arrive assez facilement. Parce qu'après, je n'avais pas de contraction ni rien, donc je n'avais pas pu mettre en œuvre certaines choses, mais c'était plus dans le mental que ça m'a aidé. »</p>
--	--

Thème 4 : L'après	
<p>Utilisation de certains éléments appris lors des séances de yoga après l'accouchement</p>	<p>« Ça m'a aidé beaucoup, même encore aujourd'hui. Là, on parle de yoga prénatal, mais aujourd'hui, il y a certains exercices de respiration qui, au quotidien, dans certaines situations, quand j'y repense, je les fais et ça me fait du bien. Donc oui, ça m'a beaucoup épanouie par rapport à ça. »</p> <p>« Même aujourd'hui, j'ai accouché au mois de mai, mais même encore aujourd'hui, je repense souvent à cette séance et puis, je suis là et quand il faut, ça reste surtout sur des exercices de respiration. Je ne vais pas aller me relancer dans les postures parce que je n'ai pas assez d'expérience pour les refaire. Je n'ose pas les refaire trop toute seule. Mais tout ce qui est respiration et tout ça, ça m'aide beaucoup. »</p> <p>« Mais même maintenant que je suis plus enceinte, il y a plein de mouvements que j'ai appris pendant les séances de yoga que je refais, parce que je sais que là, ça va me faire du bien au bas du dos. Même au niveau des hanches et tout ça, pour les étirements, c'était vraiment pas mal. »</p> <p>« Oui, il y a certains mouvements de yoga que j'ai refait. Que j'ai refait toujours avec cette histoire de hanche-là, parce qu'il y a particulièrement un exercice qui vraiment, où on est complètement à 90 degrés, mais ça faisait les étirements que je recherchais. Et puis, du coup, maintenant qu'il n'y a plus le ventre, il y a quand même des choses qui sont plus simples. »</p> <p>« J'utilise en dehors de la grossesse, la respiration de temps en temps pour déstresser. Comme de temps en temps les enfants sont peu... Surtout mon fils qui a cinq ans, c'est perturbant parce qu'il est toujours jaloux. Donc, de temps en temps on est dans une situation où on est un peu trop énervés. Donc, la respiration, ça aide, de s'enfermer un peu et en fait de rester un peu toute seule et respirer, prendre quelques souffles et après on prend du recul. En fait c'est un enfant de cinq ans et après, tout revient un peu plus à la normale. Je pense que ça a beaucoup de bénéfices quand même, et même pas seulement pour femmes enceintes c'est pour tout le monde. Même pour le corps, juste le fait d'étirer le corps. De travailler un peu plus la colonne vertébrale aussi et de prendre</p>

	certains postures. »
Envie de continuer le yoga après l'accouchement	<p>« Franchement, je disais même à ma sage-femme, je lui disais que ça m'a limite donné envie d'aller en pratique du yoga, du coup du yoga pas forcément prénatal, dans ma vie de tous les jours. De l'intégrer dans ma vie au quotidien, je ne sais pas, une séance par semaine ou un peu plus s'il fallait, parce que du coup, j'ai trouvé beaucoup de bénéfices pour me sentir mieux, être plus zen et gérer certaines situations. Alors oui, là, c'était focalisé surtout sur la grossesse et l'accouchement, tout ça, mais je pense qu'au quotidien, ça peut être super bénéfique. Et comme c'était quelque chose que je ne connaissais pas du tout, ça m'a ouvert un peu les portes, si vous voulez. »</p> <p>« Écoutez, moi, j'ai franchement super bien vécu ce truc. Comme dit, j'ai été conquise à limite, me dire que pourquoi pas intégrer du yoga dans ma vie, au quotidien. Je ne sais pas de quelle manière, mais aller m'inscrire à un cours de yoga. Ça m'a complètement conquise et j'ai une amie qui pratique elle le yoga elle-même comme ça, qui est inscrite à des cours en ligne. Et quand je lui en ai parlé, je lui ai dit voilà, j'ai fait des cours de yoga prénatal. Je pense qu'après l'accouchement, si je peux trouver des cours, je m'y inscrirais. Elle me disait pareil, "si tu trouves quelqu'un sur Strasbourg, vas-y". Parce qu'elle voulait aussi, enfin ça nous intéresser toutes les deux. »</p> <p>« Oui, oui, oui, j'ai regardé, ensuite près de chez moi, mais en fait j'avais fait des cours de yoga il y a longtemps. Mais après il faut trouver de bonnes personnes qui le font. »</p> <p>« Je m'étais dit c'est quelque chose que je referais bien après et je vous avoue que je n'ai pas encore eu le temps de m'y remettre. »</p> <p>« Peut-être que là, je vais refaire le yoga post-natal, mais j'attends le feu vert des médecins, du gynéco. »</p> <p>« Oui, j'aimerais bien. Après, c'est juste trouver où, quand, comment. Mais oui, ça a toujours été un sport que j'aimais. Je sais que je pourrais le faire à la maison, mais ce n'est pas pareil. Ça manque de motivation à la maison. »</p> <p>« Bon bah déjà j'ai moins d'aversion pour le yoga. Enfin aversion c'est juste que bah peut-être je me verrais refaire des cours ou me concentrer plus sur ma respiration. Oui, peut-être, c'est ça. Je trouve plus d'intérêts. »</p>
Reprise des séances de yoga après l'accouchement	<p>« Après la grossesse, oui, j'ai commencé à refaire. J'ai fait un peu de yoga, pilates. Pilates surtout quand même, parce que c'était des séances avec la télé. Voilà. Puis bon, là, je me suis finalement réinscrite dans une salle pour de l'aérobic. Donc on n'est pas dans le yoga, mais il y a encore quand même une partie. Enfin si, quoi il y a une partie yoga pilates, mais ce n'est pas du tout le même yoga que j'ai pu pratiquer enceinte. C'est plus du stretching finalement que du yoga à certains moments, ce qu'on fait, mais bon. J'avais fait quelques séances et je pense que là avec l'hiver, je pense que c'est des choses que, par ce que j'ai une application là, et je pense que c'est des choses que je referai à la maison. »</p> <p>« Ça m'a tellement aidé enceinte que je ne peux pas lâcher le yoga. Vraiment, c'est mon allié, je me dis je vais pratiquer du yoga toute ma vie. »</p>
Recommandation	« J'ai une amie qui est enceinte et je lui ai conseillé. »

« Si c'était à refaire, je le referais. Je suis fan, franchement, et honnêtement, si je devais refaire, je le referais. Et même si je pouvais, je referais... Si ça devait recommencer, si je devais le refaire, je demanderais même peut-être plus de séances. »

« Je pense que sincèrement je ne regrette vraiment pas d'avoir dit oui pour avoir fait des séances. Ce n'était pas une obligation. La sage-femme m'a proposé. Je lui ai dit oui alors que je connaissais pas du tout. Je ne savais pas où j'allais. Mais honnêtement, je suis conquise. Donc oui, je recommande fortement. »

« C'est vrai que c'est une bonne expérience. À refaire, je ne compte pas avoir un troisième, mais c'est quelque chose que je referais sans hésiter. »

« Oui, moi, franchement, pour un deuxième en tout cas, peut-être pas pour le premier, quoi que, je pense que c'est important pour le premier d'avoir quand même la théorie classique, savoir dans quoi on va. Mais pour un second ou avec la théorie classique, en tout cas, oui, moi, je recommanderais bien sûr. Et si c'était à refaire, je referai sans problème. »

« Je recommanderais complètement. »

« C'est quelque chose que je conseillerais aux gens. Oui, surtout si c'est quelqu'un de stressé. »

« Oui, sans doute oui, parce que je trouve ça vraiment très bien. Après, si c'est pour le premier enfant, c'est vrai que peut-être il faut avoir un peu une partie théorique aussi donc combiner les deux, mais le yoga, je trouve vraiment très bien. »

« Tout ce qui est postural, certaines postures, je peux les recommander à n'importe qui parce que vraiment, ça soulage le dos, le ventre, la pesanteur et ça améliore l'état, le moral général. Donc rien que pour ça, oui. Rien qu'une initiation ou faire du yoga prénatal. Et puis, je recommande le yoga prénatal même pour celles qui n'ont jamais fait de yoga, parce que là, ça va apprendre des techniques de respiration, des techniques aussi pour comment justement rentrer le ventre, remonter le périnée avant de se baisser, avant de faire un effort. Et puis même après, pour la rééducation du périnée, ce n'est pas que... En fait, pendant la grossesse, le jour de l'accouchement et après, pour la rééducation du périnée, ça donne des clés pour ces trois moments-là. Et ça, c'est génial parce qu'en fait, ça englobe toute la période, justement de la grossesse, de l'arrivée de bébé, retrouver un peu son corps, ça c'est hyper important. Oui, je recommande clairement pour les maux de dos, pour tout ça et pour le travail de la respiration et le travail du périnée. Et finalement, c'est déjà comme une préparation à l'accouchement. C'est une préparation à bien ressentir son périnée, bien se protéger, adapter les bons gestes, les bons réflexes, la bonne respiration sur la bonne inspiration la bonne expirer, savoir quand est-ce qu'il faut justement remonter. Je pense que ça, c'est bénéfique à tout le monde. »

« Je pense que je recommanderais... Pas forcément pour un premier bébé, parce que je pense qu'il faut quand même avoir quelques bases, ou alors d'associer avec quelque chose de plus classique. Mais je pense que c'est vraiment une approche du corps qui reste dans la grossesse. »

	<p>« Oui, ça c'est sûr, je recommanderais. C'est sans hésiter. »</p> <p>« Oui, absolument, je recommanderais, parce que ce n'est pas seulement du yoga, c'est plein de choses. Après je pense ça dépend du prof hein. Mais comme tous les cours de yoga en général, c'est toujours ce que ce que transmet le prof. »</p>
--	--

RÉSUMÉ

Introduction : Durant leur grossesse les femmes bénéficient de sept séances de préparation à la naissance remboursées par la sécurité sociale, or seulement 35% des femmes multipares les réalisent. L'offre de la préparation à la naissance s'est aujourd'hui diversifiée et des approches plus corporelles, comme le yoga prénatal, ont vu le jour. Les objectifs de l'étude étaient d'évaluer l'impact du yoga prénatal sur le vécu de la grossesse et d'identifier les bénéfices, ressentis par les femmes, du yoga prénatal lors de l'accouchement.

Méthodes : Une étude qualitative a été menée via des entretiens individuels semi-directifs dans l'année suivant l'accouchement de femmes multipares ayant réalisé au moins cinq séances de yoga prénatal durant leur grossesse.

Résultats : Neufs entretiens ont été menés. Ils ont révélé que les femmes ayant pratiqué du yoga prénatal avaient un vécu positif de leur grossesse grâce à différents éléments dont l'impact et l'influence variaient en fonction des femmes : moment pour elles, réduction des inconforts de grossesse, augmentation de la relaxation, amélioration de la respiration, création du lien mère-enfant, connexion aux corps, réalisation d'une activité physique, assouplissement et meilleur sommeil. Malgré des résultats hétérogènes, la majorité des femmes se sentaient préparées à l'accouchement grâce aux séances et avaient utilisé des éléments de yoga prénatal pendant celui-ci : respiration, postures, et état d'esprit.

Conclusion : Le yoga prénatal est une préparation à la naissance intéressante pour les femmes multipares en contribuant à un vécu positif de leur grossesse. Il serait intéressant de réaliser des études complémentaires portant sur des femmes ayant réalisé une séance par semaine durant leur grossesse afin d'explorer en profondeur les bénéfices du yoga prénatal sur l'accouchement.

Mots-clés : yoga, grossesse, accouchement, vécu