

L'expérience collective de l'exercice corporel aquatique chez les femmes enceintes

Claudie Manier (Professeur Agrégé en EPS, Docteur en Anthropologie, Université de Nice)
Nancy Midol (Maître de Conférences, HDR, Université de Nice)

Laboratoire d'Anthropologie (LAMIC) Université de Nice Sophia Antipolis.

La communication concerne les «*Aspects socio-anthropologiques des Gymnastiques Aquatiques Périnatales au tournant du 21^{ème} siècle, en France*¹», et plus particulièrement les références au plaisir et au bien être, qui participent d'une nouvelle approche corporelle des préparations à l'accouchement. C'est par le biais des Gymnastiques Aquatiques Périnatales (GAP), que Madame Ebersold-Estable, dès 1974, a fait connaître sa nouvelle doctrine dans le paysage français. Elle y invitait les femmes enceintes, accompagnées ou non de leur conjoint, à découvrir une pratique d'exercices aquatiques pour femmes enceintes comprenant des mouvements fluides, des respirations détendues ou encore des exercices de relaxation dans une eau de piscine à température douce, afin de préparer harmonieusement la venue au monde de leur enfant.

C'est par le biais d'entretiens non directifs puis semi directifs² et d'observations participantes que nous avons interrogé et observé les animateurs des pratiques, mais aussi les personnels soignants (sages-femmes et médecins) prescripteurs ou conseillers afin d'éclairer les représentations sociales et culturelles (Denise Jodelet, 1997 ;Dan Sperber 1997) qui nourrissent ce milieu.

En accord avec les thèses de Georges Vigarello (1991) sur les «technologies culturelles», nous avons soutenu l'idée selon laquelle accéder à la compréhension d'une pratique physique ne pouvait se résumer à l'analyse unique de ses composants techniques, rationnels et scientifiques, celle-ci s'inscrivait et subissait les influences et les représentations d'une époque à un moment de son histoire.

Les Gymnastiques Aquatiques Périnatales ont une histoire, une «chair», un «habillage imaginaire» que révèlent les discours, par le jeu des analogies, des transpositions, des métaphores mais aussi des conflits qui révèlent leur dynamique et leur vitalité.

Une des questions que nous nous sommes posées et qui intéresse le thème du plaisir a été de nous demander :

¹ Titre de notre thèse soutenue en 2005 au sein du laboratoire d'anthropologie de l'Université de Nice sous la direction de Madame Nancy Midol.

² La question attenante aux entretiens «Qu'est ce que l'on peut penser de tout cela ?», et qui invitait les personnes interviewées à parler librement, pour un entretien non directif de recherche, puis semi-directif.

«Au-delà des techniques corporelles identifiées, quel symbolisme culturel et social structure les discours et les contenus pédagogiques de cette pratique physique nouvellement inscrite en France ?»

Notre problématique, située à l'interface entre le biologique, le sociologique et le psychologique, s'est articulée autour d'un axe central : les GAP, sont-elles en rupture avec certains «*habitus*» de la tradition chrétienne et sa dimension culpabilisée proposant, pour racheter la faute originelle, d'enfanter dans la douleur ? Comment s'inscrivent-elles au cœur de valeurs alternatives, plus hédonistes et narcissiques. A une morale du «sacrifice», de l'effort et de la souffrance, elles opposent une morale du bien être et du «plaisir» ainsi que l'a définie Pierre Bourdieu en 1982. Morale, qui, par la mise en place d'une pédagogie usant de la métaphore, inviterait les femmes enceintes, accompagnées ou non de leur mari ou de leur compagnon, à vivre des expériences corporelles aquatiques de bien être, de fusion, de régression... Ne serait-il pas proposé aux femmes enceintes de participer à un nouveau rituel des temps contemporains, un rituel de «marge» au sens donné par Van Gennep (2000), qui sollicite les plans physiques, symboliques et émotionnels des participants pour leur donner une nouvelle identité à l'issue de cette «épreuve».

Ethel Estable (1974) explique le geste en rupture avec son engagement professionnel, quand, soutenue par un gynécologue obstétricien, le Dr Bardiaux, elle ose proposer à des femmes enceintes de se retrouver, à l'heure du déjeuner, à la piscine de Villepreux, pour effectuer des mouvements et des respirations afin de partager le plaisir de jouer dans l'eau. Rompant avec plusieurs siècles de culture obstétricale, la doctrine est novatrice puisqu'il s'agit d'allier à la maîtrise corporelle du «bien accoucher», le plaisir de nager, se détendre... Bref, éprouver du bien être et du plaisir à préparer un accouchement aux représentations souvent effrayantes.

L'analyse qualitative des discours des protagonistes des «GAP», Mucchielli (1991) et la méthode ARO³ pour l'analyse des contenus nous permet les conclusions suivantes.

L'analyse des discours relevés a mis en évidence 5 formes de discours symboliques schématisés à travers 5 tableaux selon les oppositions suivantes :

³ La méthode ARO (méthode d'analyse des relations par opposition) validée par Henri Raymond, en 1968, permet d'accéder au symbole, à partir des unités de sens contenant une relation d'opposition. Ainsi 26 entretiens ont été analysés.

	AUTRES PRATIQUES	GAP
Médical	Dépression - Angoisse	Retrouver des capacités
		Redonner place à la femme pour reprendre en mains son accouchement
	Fermeture	Ouverture
Sport	Pas l'essentiel	Prendre en charge son corps
	Mauvaises postures	Détente, décontraction
Général	Non agréable	Ne pas avoir mal, avoir du plaisir, du bien être, des sensations.
	Anti-relâchement	Ressenti, vécu corporel.
	Pas de temps disponible	Profiter au maximum

Tableau 1: Discours représenté des doctrices-formatrices-animatrices.

Ces dernières placent les GAP en opposition à d'autres pratiques : celles-ci relèvent du médical, du sport et de données générales.

Ainsi lorsque les doctrices-formatrices-animatrices des Gymnastiques Aquatiques Périnatales caractérisent le monde médical, elles le dépeignent comme un monde emprunt à l'angoisse et à la dépression. Elles l'opposent à la capacité donnée à la femme enceinte de reprendre en mains son accouchement au cours des GAP, une fermeture qui s'oppose à une ouverture.

En considérant le monde sportif, elles opposent les mauvaises postures relatives au sport à la détente et à la décontraction rendue possible au cours des GAP.

D'un point de vue général, elles opposent le «non agréable», au plaisir, au bien être, aux sensations éprouvées lors des GAP.

	AUTRES PRATIQUES	GAP
Médical	Protégé, pesant, scolaire	Etre son premier observateur Retrouver confiance dans ses capacités Etre prête, moins subir Donner de la force et se faire respecter
	Tension, manque d'informations	Parler librement, contacts, échanges
	Théorie, dialogue, explications Vieux, ennui	Bouger nager bien être détente bénéfice
	Non accès au sacré de la naissance	Lâcher prise; corps en fête, vie en rose «grossesse joyeuse»
Sport	Trop tonique, trop rapide	Réponse, s'amuser, création de sentiments de bien être.
Général	Solitude	Faire ce qu'on a envie, bonheur, plaisir
	Analyser	Ressentir Se laisser porter, lâcher
	Fermeture	Ouverture

Tableau 2: Discours représenté des animateurs.

Dans le discours représenté des animateurs, ceux-ci placent les GAP en opposition à d'autres pratiques situées dans le médical, le sport et des appréciations d'ordre général.

Ils opposent le médical, estimé pesant, scolaire à la capacité d'être son propre observateur lors des GAP, moins subir.

La théorie, le dialogue, les explications, assimilés au vieux, à l'ennui sont opposés au bouger, au nager, au bien être, au «corps en fête» dans les GAP...

Le sport, jugé trop tonique et rapide est opposé à la possibilité donnée, lors des GAP, de s'amuser, de créer des sentiments de bien être.

C'est en fait la solitude que l'on oppose au plaisir, l'analyse au ressenti, une fermeture à une ouverture.

	PRATIQUES	GAP
Préparation à l'accouchement	Il faut être sérieux, réfléchi, attentif	Facile à comprendre, travail facilité
Obstétrique	Abstrait	Corps fort, disponible, il agit en contre ordre
		Exutoire
Quotidien	«Assiette devant les yeux» Faire des choses seules, repos.	Ecoute, échanges, communication «Passer du bon temps ensemble»
Général	Pesanteur, dépendance.	Epanouissement, indépendance, «rend acteur»

Tableau 3: Discours représenté des pratiquants.

Dans le discours représenté des pratiquants, ces derniers placent les GAP en opposition à la préparation à l'accouchement, d'un point de vue plus général à l'obstétrique, au quotidien... Ainsi l'attitude sérieuse, réfléchie, attentive développée lors des préparations à l'accouchement est mise en opposition à une facilité de compréhension éprouvée lors des GAP.

C'est l'abstrait de l'obstétrique qui est mis en opposition à la disponibilité du corps.

D'un point de vue plus symbolique c'est la solitude vécue dans le quotidien imagée par la métaphore «être avec son assiette devant les yeux » qui s'oppose aux échanges, à la communication : «passer du bon temps ensemble »

C'est en quelque sorte une certaine pesanteur, une dépendance qui s'oppose à l'indépendance, au fait d'être acteur.

	AUTRES PRATIQUES	GAP
Préparation à l'accouchement	Questions, réflexions, échanges verbaux, informations orales	Pas d'explications, recueil de sensations, être inventif
		Dynamique de groupe
Péridurale	Se laisser porter par ce qui est «potion magique»	Volonté de faire autre chose «autre projet»
Sport	Loin de ça; ça se manage autrement	Pas de sport, pas de performance, pas un enseignement.

Tableau 4: Discours représenté des sages femmes impliquées dans des préparations «classiques» à l'accouchement.

Dans le discours représenté des S-F impliquées dans des préparations classiques à l'accouchement, les S-F opposent les GAP aux préparations classiques à l'accouchement, à la péridurale, au sport.

Ainsi les questions, les réflexions, les échanges verbaux et les informations orales des préparations classiques sont mis en opposition à un recueil de sensations lié aux GAP.

C'est une potion magique donnée par la péridurale qui s'oppose à la mise en place d'un projet.

C'est en somme, dans les GAP, se trouver, loin du sport, dans une absence de performances.

	PRATIQUES	GAP
Accouchement	Mort souffrance	Autre vérité
Préparation à l'accouchement	Bidon –important	Adaptation fluidité des mouvements
Péridurale	Vraie révolution	
Sport	Chutes hospitalisation	
Milieu non aquatique	Souffrances craintes	Liberté, bien être, tranquillité

Tableau 5: Discours représenté des médecins-obstétriciens

Enfin dans le discours représenté des médecins-obstétriciens, ces derniers mettent en opposition les GAP à l'accouchement proprement dit, à la préparation à l'accouchement, à la péridurale et d'un point de vue plus général au milieu non aquatique.

Ainsi à la mort et à la souffrance que les médecins-obstétriciens associent à l'accouchement s'oppose une «autre vérité» donnée lors des GAP.

Parlant des préparations à l'accouchement de manière générale, certains médecins leur reconnaissent une importance tandis que d'autres estiment qu'elles ne servent pas à grand-chose. Ils leur supplantent la «péridurale» jugée «technique révolutionnaire» de ces dernières années.

Enfin au milieu non aquatique défini comme un monde de souffrances et de craintes, ils opposent le milieu aquatique (les GAP) fait de liberté, de bien être, de tranquillité...

Ainsi la finalité, dans les GAP, est de développer les capacités d'autonomie et de libre-arbitre des femmes qui accouchent et que l'on oppose fortement aux techniques plus médicalisées comme peut l'être la «péridurale» et qui visent, selon certaines personnes interrogées, la dépendance et l'assujettissement des parturientes. Leur préférer une pédagogie de la métaphore, du plaisir, et du ressenti à une pédagogie «classique», «abstraite» estimée plus fastidieuse et ennuyeuse, selon certains aspects. Bref, investir au cœur même de l'accouchement, que l'on souhaite naturel et préparé, un retour à une forme de «sacralisation» de la naissance, un devenir «mère», «parent» qui s'oppose à une conception de l'accouchement plus formel et assisté.

Par ailleurs, l'observation participante a permis la mise en scène de ces pratiques et montré que des exercices corporels fonctionnent, dès lors, comme des rituels ainsi que nous l'ont précisé certaines animatrices interrogées. Sans prétendre à l'exhaustivité, deux exercices significatifs, l'exercice de l'«utérus» et celui du «petit train», réunissant les caractéristiques d'un «rituel», ont pu être isolés et analysés. Les impératifs de cette communication nous feront considérer de façon unique l'exercice de l'«utérus» photographié ci-dessous :



Photo 1 : L'exercice de l'«utérus».

Situé au début de la séance après des exercices de pédalages ou d'évolutions individuelles dans l'eau, c'est un exercice collectif qui respecte une formation en cercle où chacune se touche, épaule contre épaule. Il est «nommé» et «imaginé».

Il est destiné à la réalisation d'un placement et d'un étirement corporel à partir d'une position de base, la position du «sumo», auquel s'ajoute un travail d'expiration longue et forcée à partir d'un jeu de rôle : «Le fœtus dans le ventre de sa mère».

Les consignes guident l'exercice, celles-ci concernent en priorité la mise en mouvement du groupe dans l'exercice et l'évolution de celui-ci, d'une formation en cercle en position écartée, vers une formation en cercle, en position rapprochée, pour «constituer la matrice» et la «fermer». Ainsi les consignes sont les suivantes :

- Première consigne :

«Allez ! On va faire faire l'exercice de l'utérus, on se donne la main et on fait une jolie ronde... ». Ceci constitue le point de départ de l'exercice.

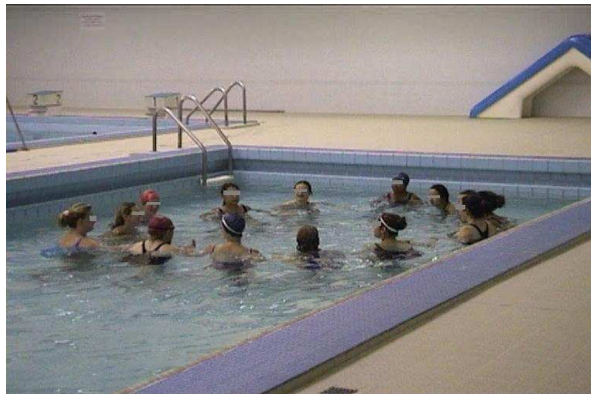


Photo 2 : Départ de l'exercice

La seconde consigne met en mouvement la ronde et crée l'état tourbillonnaire de l'eau de la piscine :

- Seconde consigne : «En faisant des pas sur le côté, on fait tourner la ronde...»

Enfin, la troisième consigne, construit la matrice et la ferme :

- Troisième consigne : «On se rapproche vers le milieu de la ronde, on se rapproche et on se touche épaules contre épaules, on forme l'utérus...»



Photo 3 : Matrice constituée

A partir de cette situation, les jeux de rôles attribués vont susciter l'état émotionnel, les identifications et les régressions.

L'invitation à jouer le rôle du «fœtus dans le ventre de sa mère» (régression) induit un second jeu de rôle, celui de la «mère caressante...» (Identification).

Ainsi placées au pourtour de la ronde, les femmes enceintes s'initient à des gestes que l'on inscrit dans la communication et que l'on oppose à des gestes, plus brutaux, caractéristiques de l'exclusion.



Photo 4 : ici, «On fait des câlins au bébé...»

Placée au centre de la «matrice», on est un premier rôle : celui du «fœtus dans le ventre de sa mère», qui se laisse caresser, chavirer, tourner...Autant de sensations agréables qu'il est possible de se remémorer...

Les réactions des femmes enceintes, dans l'exercice, sont individuelles et/ou collectives mais diverses, de celle qui n'ose toucher à celle qui caresse à pleine main le «fœtus», qui sort de cette épreuve souvent rieur mais parfois apeuré au son d'applaudissements et félicitations. L'exercice atteint son acmé, au final, lorsque la S-F, en experte, s'invite au cœur de la matrice...



Photo 5 «Matrice pleine, la sage-femme joue le rôle du bébé pour les futures mamans. »

Les réactions sont aussi multiples : de celles qui osent toucher à celles dont les mains sont retenues, pour saluer la sortie radieuse et triomphante de la sage-femme, incarnant par certains aspects une forme d'«idéal».



Photo 6 «Sortie triomphante de la S-F et fin de l'exercice... »

Ainsi dans cet exercice, le recours aux métaphores introduit au symbolisme. Celles de l'utérus, de la matrice, du fœtus, du sumo sont autant d'images qui transforment la piscine, lieu simple et banal, en un lieu symbolique et imaginaire de «création». Un lieu magique d'enchantement, marmite bouillonnante comparable à la soupe «prébiotique» définie par E Morin (1977), renouvelant l'histoire de la Genèse et prédisposant les femmes enceintes à leur

prochaine fonction. Cet exercice, loin d'être un faux semblant, s'apparente à une véritable scène «ritualisante» où s'incorporent et s'intègrent des valeurs fondamentales d'une société, protégées et transmises par la sage-femme, animatrice d'une GAP, dans le plaisir et le bien être d'une mobilité autorisée.

Conclusion

La mise en perspective des discours montre que dans les Gymnastiques Aquatiques Périnatales est exprimée une contre-culture. Ainsi oppose-t-on :

- Une pédagogie du «libre-arbitre» à une pédagogie de l' «aliénation».
- Une pédagogie du «ressenti» et du «concret» à une pédagogie de l' «information» et de l' «abstrait».
- Une préférence pour le «qualitatif» que l'on valorise au détriment du « quantitatif» que l'on déprécie.
- Une morale du «plaisir» et du «bien être» que l'on oppose à une morale de l' «effort» et de la «souffrance».
- Le «lien» et le «partage» que l'on place en opposition au «repli» et à l' «isolement».

La mise en jeu du corps est délibérément tournée vers le plaisir de la régression dans la sphère ludique. Elle appelle aussi des fantasmes de fusion, de retour dans la matrice (que Freud a relié à la pulsion de mort, Thanatos) afin de faire ressentir un certain bien-être dans un milieu protégé. On pourrait penser que ce rituel est un quelque sorte un contre rituel dans le sens où il apparaît dans toute son ambivalence : une étape dans l'accès à un statut, comme tout rituel, mais un rituel qui marche en sens inverse, celui de la régression, ce grand retour dans la soupe «prébiotique» !