

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Band: 107 (2009)
Heft: 9

Artikel: Habitudes sur Internet : quand les futures mères babillent et butinent
Autor: Bodart Senn, Josianne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-949827>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

EDITORIAL

Pourquoi est-ce si difficile de tomber enceinte? Qui a déjà eu un hématome rétroplacentaire? Nino, pour un petit garçon, vous aimez? Mon bébé, ne descend pas: pourquoi? Prise



de poids: vous en êtes où? Ki accouche en décembre? Est-ce que ça vous est arrivé à vous aussi, les filles? De plus en plus de femmes enceintes (comme le commun des mortels d'ailleurs) se tournent vers leur ordinateur lorsqu'elles sont à la recherche d'informations, de discussions,

ou de possibilités de confidences...

Enormément de questions pour bien plus de réponses encore, parmi lesquelles il va falloir faire un tri... Les raisons de tapoter son clavier sont multiples: solitude, envie d'échanger, difficultés à se renseigner auprès des professionnels de la santé, confort de l'anonymat, simple curiosité, sentiment d'incompréhension de la part de l'entourage direct, besoin d'un contact rassurant, etc.

Euh... Petite confidence: Enceinte, je l'ai fait moi aussi! Et pourtant, la sage-femme qui accompagnait notre couple durant la grossesse nous offrait, à chaque fois, une écoute attentive et patiente. Mais, il est vrai que ma fierté a des limites, et je n'ai pas osé abuser de son temps avec des questions aussi futiles que, par exemple: «Alors que j'ai toujours bu de l'eau avec plaisir, enceinte, l'eau m'écoeure! Suis-je normale?» Vous serez peut-être étonnées d'apprendre que j'ai trouvé, sur la Toile, plusieurs femmes, qui, comme moi (Ouf! Je n'étais pas si «hors norme») n'ont plus pu boire de l'eau durant les premiers mois de leur grossesse!

Les lectures ou les discussions virtuelles ont donc parfois l'avantage de calmer nos angoisses. Mais elles peuvent aussi être sournoises et nous faire de fausses promesses, éveiller des peurs infondées ou renforcer notre solitude.

Mais parfois, une histoire commencée devant un écran anonyme peut finir en une véritable amitié. C'est ce qui est arrivé à une des mes clientes, une «Décembrette» mordue d'Internet, qui semaine après semaine, durant toute sa grossesse, a «tchâté» avec un groupe d'autres «Décembrettes»... Après leur accouchement, elles ont décidé de couper les ponts virtuels afin de se rencontrer en chair et en os. C'est ainsi qu'elles sont devenues de véritables amies! En plus d'une bonne lecture, je vous souh@ite un automne aussi rougeoyant que mes yeux après plusieurs heures passées derrière mon ordi :-)


Lorraine Gagnaux

Photo de couverture

Un Concours a été réalisé au sein d'un groupe de photographes amateurs, le Photo-club de Gland. Sept photos ont ainsi été primées. Voici la première. Son auteur: Jacques Herminjard.

Habitudes sur Internet

Quand les futures

La nouvelle génération des femmes enceintes a grandi avec Internet.

Dès l'annonce de leur grossesse, elles prennent plaisir à consulter les pages consacrées à ce sujet et à se rassembler pour échanger. Il semble que rien ne pourrait les en dissuader. Alors, que peut dire une sage-femme pour que cette expérience, désormais incontournable, leur soit tout de même profitable?

Josianne Bodart Senn

Commençons par un peu de vocabulaire. Depuis qu'elles ont pris goût à Internet, les Canadiennes francophones puisent dans leur imagination pour exprimer, en français, ce qu'elles sont en train de faire devant leur écran d'ordinateur. Ainsi, ces visiteuses, ou utilisatrices, ou encore simplement internautes, peuvent passer des heures à naviguer (plutôt que surfer) de site en site. Elles expliquent qu'elles se baladent sur la Toile en quête d'informations. Elles «butinent» même tout ce qui rejoint leurs préoccupations du moment... Et, souvent, elles s'expriment: elles disent alors qu'elles «clavardent» (elles bavardent en utilisant le clavier) ou mieux qu'elles babillent (plutôt que tchater) en s'échangeant des messages en temps réel.

Internauts en Suisse

Les Suissesses, elles, hésitent encore entre le vocabulaire anglais et cette nouvelle terminologie inspirée du Québec. Ce qui est sûr, c'est que de plus en plus de personnes de plus de 14 ans utilisent Internet. En 2008, une enquête¹ a révélé que 79% des personnes de 14 ans et plus interrogées ont utilisé Internet au moins une fois au cours des six derniers mois. Pour ce qui est d'une utilisation régulière, à savoir quotidiennement ou plusieurs fois par semaine au moins, la proportion est de 71% alors qu'elle n'était que de... 7% en 1997.

En Suisse, les hommes qui utilisent plus régulièrement Internet que les femmes (79% contre 64%) mais l'écart se comble progressivement, bien que lentement, surtout dans les jeunes générations (où l'on ne trouve pratiquement plus de différences). Ce qui fait que toujours plus de femmes enceintes consultent les pages Internet ou bavardent sur les forums de

discussion durant leur grossesse. Qu'en retirent-elles? En quoi cela les aident-elles?

A part une enquête française datant de 2007 (voir page 30), il existe peu de données détaillées sur ce sujet. En revanche, les hypothèses ne manquent pas: les femmes enceintes se sentiraient seules, peu épaulées par leur entourage, dépourvues de références, hantées par la peur de l'accouchement. Est-ce vraiment cela qui les pousse à «butiner» et à «babiller»? Et que leur dire pour que cette expérience leur soit vraiment profitable? C'est ce qui m'a amenée à mener une enquête journalistique sur ce sujet et à constituer ce dossier. Et, avant tout, faisons un tour sur quelques-uns des nombreux forums de discussion en langue française.

Adeptes de la discussion

www.doctissimo.fr – www.magicman.com – www.aufeminin.com – www.bebe.ch (et bien d'autres): lorsque vous débarquez la première fois sur un site proposant des forums de discussion «autour» de la grossesse, vous n'avez que l'embarras du choix. Des centaines, voire des milliers de sujets, vous sont proposés. En tout, il est possible de lire des dizaines de milliers de messages et d'y répondre pour ajouter vos propres commentaires! A y regarder de plus près, une partie des forums lancés ne reçoit toutefois aucune réponse... Ce qui ne signifie pas qu'ils ne sont pas lus mais que leur contenu ou leur formulation n'a suscité aucune réaction. On perçoit là qu'il y a une partie invisible d'un immense iceberg: les messages ne sont que les traces de ces interactions; tout un vécu de silence ou d'interprétation des messages

¹ Utilisation d'Internet dans les ménages en Suisse, OFS, 2007.

mères babillent et butinent



Que peut vraiment apporter une «communauté de femmes enceintes»?

Photos: Josianne Bodart Senn

reste mystérieux. Et que font celles qui reçoivent des dizaines de réponses parfois très différentes dans leur ton, leur contenu ou leur mise en forme: chacun des messages a-t-il alors le même impact?

Prenons un exemple fort simple mais révélateur: Marie Paule lance un message qui ne suscite que deux réactions qui s'avèrent – après une lecture attentive – être des réactions diamétralement opposées. En octobre 2002, elle avait écrit simplement «J'ai peur d'accoucher, d'avoir mal et surtout de ne pas en être capable.»

Une semaine plus tard, elle reçoit une réponse que l'on pourrait qualifier d'em-

pathique: «Moi aussi à ma première grossesse (j'attends mon 3^e enfant) j'ai ressenti cette peur. L'idée de la souffrance m'était insupportable... Et puis le jour «J» est venu et sincèrement malgré toutes les déconvenues (péridurale qui n'a marché que d'un côté, sage-femme pas très cool) j'en garde un souvenir inoubliable et sache que même si les douleurs peuvent paraître terribles (tout dépend des femmes) tout est si vite oublié quand on vous met ce petit être si fragile dans vos bras. Bon courage.»

Près de trois mois plus tard, une toute autre réponse est postée: «Tu ne devrais pas être stressée. Cela vient naturelle-

ment. Moi, j'ai deux enfants et, à chaque fois, je n'avais pas peur. Mon mari était près de moi et j'avais confiance. Tout se passera bien, crois-moi, et capable tu le seras bien évidemment. Laisse ton corps agir à ce moment-là. Courage.»

Partage ou confrontation

Si la première réaction est écrite dans une logique de partage du même vécu, de la même perception des choses, la seconde est rédigée dans une logique de confrontation insistant sur un autre vécu, sur une autre perception des choses (qui rappelle le «Yaka», «Il faut», «Tu n'y es



Enquête française

Pourquoi les femmes enceintes vont-elles sur Internet?

Une sage-femme française, Gabrielle Chesnais, a voulu savoir pourquoi les femmes enceintes allaient sur Internet? Dans un mémoire de fin d'études, elle a mis en ligne un questionnaire contenant 31 questions. Le premier jour, le 26 avril 2006, elle a recueilli 124 réponses. Elle s'est arrêtée au 1000^e questionnaire rempli, le 15 août de la même année.

Qui sont ces internautes?

La majorité des femmes qui ont répondu était des primipares (54,9%) issues de catégories socioprofessionnelles supérieures (82%). Elles étaient aussi des internautes assidues (77%) allant plusieurs fois par jour sur Internet ce qui, souligne Gabrielle Chesnais, correspond à la moyenne nationale de plus de 24 heures passées sur le Net par mois. Internet était considéré comme un «média souverain» par les femmes interrogées, parce que plus adaptée que les autres. Elles accordaient en outre une plus grande confiance aux sites créés par des professionnels, car elles étaient en quête d'informations scientifiques et validées.

«Chats» et forums de discussion

La plus grande partie des femmes interrogées qui les fréquentaient était sans activité professionnelle. Elles estimaient que c'était «un lieu de parole libre, sans contrainte, voire plus convivial que le cabinet de consultation de leur praticien». Elles y avaient recours pour rencontrer d'autres femmes (86,3%), par curiosité (77,2%), pour partager en temps réel (76%) et dans une moindre mesure pour retrouver des amies (32%). Elles se sentaient également plus libres de poser des questions que durant une consultation (86,3%) ou un cours PAN (68,5%).

Pour ce qui est de l'entourage des femmes enceintes, la majorité des internautes ayant répondu avait un conjoint et un entourage investis dans leur grossesse. Et, si

elles avaient un professionnel dans leur entourage, elles préféraient leur poser une question concernant leur grossesse plutôt que d'aller chercher une réponse sur Internet. Cependant, bon nombre d'entre elles ont affirmé obtenir plus de soutien de la part des internautes que de leur entourage. Les avantages d'Internet étaient avant tout: la rapidité (97%), l'interactivité (93,8%), la gratuité (93,6%), l'anonymat (52,3%).

Place des professionnel(le)s

Pour ce qui est des praticiens, explique Gabrielle Chesnais, la majorité des femmes était satisfaite de leur suivi de grossesse. «Cependant, quand elles se posaient une question d'ordre physiologique ou médical concernant la grossesse, elles préféraient aller sur Internet pour trouver la réponse plutôt que de la poser à leur praticien. En effet, elles mettaient en avant le manque de disponibilité des praticiens versus la rapidité et l'interactivité du Web.» Elles disaient, par exemple, que les consultations étaient trop courtes et que leurs questions venaient souvent entre deux rendez-vous. De même, elles déploraient le manque de professionnels présents sur la Toile et le manque de sites créés par ces derniers.

A quoi sert Internet?

Les 1000 femmes interrogées considéraient Internet comme un moyen d'information rapide, voire immédiat, mais aussi comme un moyen de communication permettant de se rencontrer, de discuter, de s'exprimer, de créer du lien. C'est en plus un moyen de partager du vécu et de faire face aux angoisses, inquiétudes, doutes ou craintes liées à la grossesse ou à l'accouchement. C'est enfin un moyen de se rassurer, de sentir moins seule et surtout... «dans la norme»!

Source: Chesnais Gabrielle: Internet pour la femme enceinte? @analyse descriptive sur 1000 questionnaires de femmes enceintes internautes. Ecole régionale de Tours, 2007, 86 p.

pas du tout, «Tu devrais», mais qui peut aussi amorcer – au-delà des stéréotypes – une réflexion toute personnelle).

Ces deux types de réactions ont bien sûr leurs avantages et leurs inconvénients. La logique de partage rassure, mais elle enferme la personne dans la situation qu'elle connaît déjà tandis que la logique de confrontation bouscule, ébranle peut-être la personne qui se sent déjà seule, mais elle lui donne une occasion de progresser et d'agir sur la situation qui l'angoisse.

Un soutien, mais quel soutien?

Par ailleurs, remarquons que les réponses ne font pas toujours immédiatement, en «temps réel» comme on le prétend. Le site www.aufemin.com explique que les forums sont «une source d'information précieuse pour les futures mères. Véritable lieu d'échange, les femmes enceintes aiment y partager les expériences qui jalonnent ces neuf mois riches en émotions. En cas de petit souci par exemple, et même après avoir consulté leur médecin, elles aiment avoir le récit d'une femme ayant connu le même problème. Rien ne vaut le vécu pour rassurer. Ainsi les forums grossesse apportent-ils ce dont le suivi médical manque quelquefois, à savoir la dimension affective, émotionnelle. Qui d'autre qu'une femme enceinte peut aussi bien comprendre une autre femme enceinte?»

On parle alors de «communauté des futures mamans». Le même site www.aufemin.com précise: «Au fur et à mesure des messages, naît le sentiment d'appartenir à une communauté au sein de laquelle les futures mères peuvent échanger des conseils, faire part de leur expérience, donner leur avis, mais aussi tout simplement partager la joie d'être enceinte et parfois, les petits maux quotidiens de la grossesse. Car trouver une oreille attentive parmi son entourage n'est pas toujours évident. Ainsi, les forums permettent de surmonter les petits épisodes de blues mais aussi d'éviter l'isolement, notamment en cas d'alitement en fin de grossesse.»

C'est donc la logique de partage qui prime sur la logique de confrontation. Les thèmes préférés en sont une preuve irréfutable: beaucoup de femmes se rassemblent autour de la recherche d'un prénom, mais aussi autour de l'échéance du terme (il y a ainsi les Janviettes 2010, les Févriettes 2010, les Marsettes 2010, etc.).

Il existe toutefois des sites plus spécifiques, plus ciblés sur un sujet, moins fréquentés aussi, mais qui offrent en

vanche un support plus tangible et sans doute plus efficace, parce que mieux encadré. Nous avons déjà présenté le site www.prenat.ch destiné aux parents qui ont reçu un diagnostic prénatal laissant une faible espérance de vie (dans le numéro 12/2008 de Sage-femme.ch, page 34–25). Voici un autre exemple, déjà très explicite dans son appellation: le site www.swissmamanblues.ch (voir encadré ci-contre).

De très longs récits

Certains messages lancés sur Internet peuvent être particulièrement longs. Ce sont les récits de naissance que l'on trouve sur des sites dédiés à la grossesse en général ou à l'accouchement «naturel» mais aussi sur des blogs personnels. Tous ces récits ont des caractéristiques communes: ils sont fastidieux à lire puisqu'ils s'étalent sur de nombreuses pages (jusqu'à une dizaine); ils sont écrits sur un mode chronologique et de manière très détaillée; ils reflètent avant tout des émotions que leur auteure a pris de temps de décrire minutieusement. Il s'écoule aussi parfois beaucoup de temps entre l'événement et l'écriture: «J'ai mis... 2 ans à écrire ce récit. Pas pu le faire avant» explique une maman.

Que peuvent apporter de tels messages? Pour leurs auteures, il s'agit manifestement d'un besoin de «digérer» l'événement. Prendre le temps de peser les mots et de décrire, pas à pas, tout ce que l'on a vécu peut en effet constituer une sorte de «débriefting» qui permet de «poser hors de soi», d'objectiver, ici plus précisément de «lancer sur la Toile» ce qui a été ressenti et qui, en même temps, fait déjà partie du passé.

Un premier groupe de récits se centre sur le négatif. En gros, ils disent: «Je n'ai pas voulu cela», «J'avais un rêve et il ne s'est pas réalisé». Par exemple, une maman écrit: «La naissance de ma première fille en avril 2000 m'avait laissé comme un goût de trop peu, la sensation d'avoir frôlé je ne sais quoi. Cette sensation est venue avec les mois. Pas directement après la naissance...» L'accent est mis sur des sentiments, des sensations, voire des vexations. Ce sont souvent des récits d'un premier accouchement qui a profondément déçu.

Ce qui pousse d'autres mamans à faire de même: «Allons, je me lance à mon tour». Parfois cela entraîne des réactions dans une logique du partage: «Félicitations, tu as été bien courageuse», «J'ai été touchée, Je reste sans mot», «Je suis émue au plus haut point», etc. Mais, si on prend le temps de lire toutes les réac-

tions, on en découvre qui sont plutôt écrites dans une logique de la confrontation: «Ben c'est bien long ton récit», «Dis donc, tu es bien difficile, toi!», «On dira ce qu'on veut mais il y a de l'exhibition dans l'air!», etc. On peut même se demander ce qu'apporte ce genre de propos à l'auteure du récit...

Un second groupe de récits se centre sur le positif. L'accent est toujours mis sur des sentiments, des sensations, des refus de surmédicalisation. Ce sont généralement des récits de 2^e ou 3^e accouchement qui racontent comment la maman s'est battue pour vivre un «bel» accouchement. En gros, ils disent: «Une naissance, c'est formidable, unique, magique, incomparable...» Une volonté de réappropriation de son corps et de son esprit domine également: «Après ce récit d'émotions, les quelques réflexions que ça m'inspire: je ne parlerais plus jamais de «mon accouchement» et encore moins du gyné qui «m'a accouchée» car cette expérience m'a appris que le seul acteur c'était le bébé... Et ce n'est qu'en arrivant à lâcher prise que ma fille est venue au monde».

Ce qui peut donner envie aux autres femmes de vivre un accouchement physiologique parfois jugé «alternatif» (sans péridurale, dans l'eau, à domicile, etc.): «C'est contagieux de lire ça. J'ai une pensée très forte pour toutes les mamans qui accouchent sans péri, ligotée à un lit et sans aucun accompagnement... Sans être préparée, sans en avoir fait un choix, ça doit être l'enfer»; «Une chose est sûre: j'aimerais un accouchement comme le vôtre où l'on est acteur et non pas spectateur!»

Toutefois, pour se réapproprier son corps, il faut très bien le connaître, en pratique comme en théorie. C'est ce qui explique cette avidité d'informations que connaissent les internautes dès qu'elles se savent enceintes. Le problème, c'est que sur Internet on trouve toutes sortes d'informations: des textes de grande qualité, mais aussi d'autres notoirement farfelus et parfaitement incorrects.

Comment savoir à qui se fier?

La fondation «Health On the Net» est une organisation non gouvernementale internationalement connue pour son travail pilote dans le domaine de l'éthique de l'information médicale en ligne. Elle a été la première à élaborer, en 1996 déjà, une série de principes de bonne conduite pour les concepteurs de sites Web (voir page 32).

Le label international «HONcode» signifie que le site respecte certains standards, notamment la vérifiabilité des in-

www.swissmamanblues.ch

Pour témoigner

Ce site non médical s'adresse aux femmes en difficulté dans leur maternité, ainsi qu'à leurs proches et à toutes les personnes intéressées par cette problématique. Il propose des pages d'informations, des publications, des coordonnées de professionnels et un forum de discussions sur lequel les mamans ou futures mamans peuvent trouver un espace d'expression sous couvert d'anonymat. On y parle de solitude, de larmes, de cauchemars, mais aussi de crises dépassées et de nouveaux projets.

Des «signes d'alerte» sont listés comme suit:

- Durant la grossesse: Angoisses, insomnies, pessimisme, comportements inhabituels (violence, crises de larmes), anxiété quant à ses futures capacités maternelles...
- Après la naissance: Troubles alimentaires, hyperactivité, attaques de panique, insomnies, fatigue profonde, hyperémotivité, regret de sa grossesse, mal-être général, sentiment de culpabilité, envie de tout quitter, hallucinations...
- Autour du bébé: Inquiétude autour de la santé de bébé, rejet ou indifférence envers votre bébé, sentiment d'être une mauvaise mère, peur de faire du mal à votre bébé, difficulté à alimenter votre bébé...

Le site et l'Association sont le résultat d'une rencontre entre deux femmes ayant traversé à leur manière une difficulté maternelle et d'une troisième personne formée à la maternologie. Ensemble, leur souhait a été de faire connaître les difficultés du «devenir mère» et d'aider les nouvelles mamans à trouver leur chemin dans leur maternité.

formations, mais il ne contrôle pas une à une les informations qu'il contient. Ce label a été créé pour améliorer la qualité de l'information destinée aux patients et aux professionnels de santé, afin de faciliter un accès rapide aux données médicales les plus pertinentes et les plus récentes. C'est la référence la plus largement admise pour la santé en ligne et les éditeurs médicaux. Actuellement, le «HONcode» est employé par plus de 6500 sites Web certifiés, couvrant 118 pays.

Toutefois, un site non certifié ne peut être considéré comme étant de mauvaise



Certification internationale

Respect d'une charte de qualité

La démarche de certification est volontaire. Il n'y a aucune obligation pour les éditeurs à demander le label. Cette demande d'adhésion se fait en ligne sur le site de la Health On the Net Foundation: www.hon.ch.

Pour qu'un site puisse bénéficier du label, il doit satisfaire huit critères:

1. **Autorité:** Il faut indiquer la qualification des rédacteurs
2. **Complémentarité:** Le site doit compléter, et non remplacer, la relation patient-médecin. Les informations viennent en complément d'une relation avec un médecin et ne s'y substituent pas
3. **Confidentialité:** Il faut préserver la confidentialité des informations personnelles soumises par les visiteurs du site
4. **Attribution:** Le site doit citer les sources des informations qu'il publie et doit dater ses pages
5. **Justification:** Le site doit justifier toutes affirmations concernant les bienfaits ou les inconvénients de produits ou traitements
6. **Professionalisme:** L'information doit être la plus accessible possible. Il faut pouvoir identifier le webmestre et une adresse de contact doit être proposée
7. **Transparence du financement:** Les sources de financements du site doivent être indiquées
8. **Honnêteté dans la publicité et la politique éditoriale:** Il doit exister une séparation entre la ligne éditoriale et la politique publicitaire.

qualité: il n'a simplement pas adressé sa demande de labellisation ou celle-ci n'a pas encore abouti. Dans ce cas, vous pouvez tout de même savoir si vous pouvez faire confiance à un site de santé en particulier en utilisant un outil de vérification. Il suffit de répondre à 15 questions et vous aurez une idée de la fiabilité des informations du site.

www.santeromande.ch

Pour ce qui est de la Suisse romande, il existe un portail signalant, maladie par maladie, les sites fiables. Véritable catalogue francophone de ressources de santé sélectionnées, ce site permet d'obtenir une information fiable et de qualité, de trouver une association, un professionnel de santé ou un hôpital adapté et il fournit des actualités médicales. La grossesse n'étant pas une maladie, elle est classée sous la rubrique «Situations de vie». Ce site insiste toutefois sur l'aspect strictement médical (maladies infectieuses, facteurs de risque, malformations, stérilité) et semble ignorer l'aspect psychologique (mal-être, angoisse, peur de l'accouchement).

Alors, que peut dire la sage-femme?

1. *Dans un forum de discussion, tout peut arriver. Dès que vous lancez un message, vous prenez le risque de ne recevoir aucune réponse et de vous sentir encore plus seule. Il se peut aussi que vous en receviez une multitude de réactions allant dans tous les sens et qui vous laisse désemparée. Quoiqu'il arrive, sachez garder une certaine distance et un esprit critique.*
2. *Les réactions allant dans le sens d'un partage ont l'avantage de rassurer, mais parfois de manière exagérée. A l'inverse, les réactions allant dans le sens d'une confrontation peuvent ébranler, mais elles ont l'intérêt de vous donner une occasion d'amorcer une réflexion personnelle plus profonde.*
3. *Si votre problème est délicat, délaissez les sites généralistes et orientez-vous plutôt vers des sites plus spécialisés qui pourraient vous apporter des réponses plus «efficaces».*
4. *Les récits de naissance agissent sur l'émotionnel. Ils ne représentent que des exemples parmi d'autres, mais ils peuvent vous donner une idée de ce que peut être un accouchement physiologique.*
5. *La qualité des informations sur la santé est parfois signalée par un label. Si ce n'est pas le cas, prenez un certain nombre de précautions: multipliez les sources, comparez les informations, ne suivez jamais un seul avis. Et posez-vous au moins ces trois questions: Qui a écrit le contenu du site? Quelles sont ses compétences? Quelles sont ses motivations? ◀*

Nouveautés sur Internet

Le Web 2.0

Dans sa conception initiale, le Web (appelé aujourd'hui Web 1.0) comprenait des pages statiques qui étaient rarement mises à jour, voire jamais. Désormais, de nouvelles fonctions Internet amènent à une utilisation différente et à une valorisation tout autre de l'Internet. Avec Web 2.0, ce sont maintenant les utilisateurs qui composent, corrigent et enrichissent les textes grâce à des interfaces leur permettant d'interagir simplement à la fois avec le contenu des pages mais aussi entre eux, créant ainsi le «Web social».

Wiki

Un wiki («wiki wiki» signifie en langue hawaïenne «rapide») est un logiciel particulier travaillant par hypertextes dont les contenus peuvent non seulement être lus mais aussi modifiés en ligne. Ce qui permet une écriture collaborative de documents. Il s'agit avant tout de rendre compte d'expériences et de connaissances en associant plusieurs auteur(e)s. Le plus connu des wikis est évidemment l'encyclopédie en ligne Wikipedia (<http://fr.wikipedia.org>).

Les modifications des pages par les visiteurs concrétisent ainsi l'idée originelle du World Wide Web (en français, la grande toile d'araignée mondiale) et en font un logiciel véritablement convivial. Les wikis ne peuvent cependant pas être lus ou écrits sans un système de gestion de contenu commun qui autorise l'accès aux pages par des groupes d'utilisateurs. Dans les domaines de l'économie et de la science, les wikis servent souvent de système de gestion des connaissances, permettant une plus grande transparence, une optimisation des procédures et une élimination des erreurs.

Blog

Un blog (abréviation de l'anglais World Wide Web + log) est un site Web constitué par la réunion de billets agglomérés au fil d'un journal visible de manière publique, les nouvelles notes ou les articles les plus récents étant visibles en premier, tout cela