

Année académique

10-11

Travail de Mémoire

Communautés virtuelles & Social Networking Systems : des ressources lors de la transition vers la maternité ?

Directrice du mémoire : Professeure Tania Zittoun

Experte : Madame Sophie Lambolez

Mémoire soutenu le 16 juin 2011

Morgane Wüthrich

Vy d'Etra 16a

2000 Neuchâtel

morgane.wuethrich@unine.ch

Remerciements

À Mme Tania Zittoun

Pour son précieux encadrement

À Mme Sophie Lambolez

Pour les conseils méthodologiques prodigués

À Mr Elvis Mazzoni

Pour les discussions enrichissantes dont il m'a fait profiter

À toutes celles qui ont accepté de participer à ma recherche

Sans qui ce mémoire n'aurait pas vu le jour

À mes parents, à ma famille et à mes amis

*Pour leur soutien et leurs encouragements
tout au long de mes études*

*Tools like Google have fulfilled the original dream
of digital machines becoming extensions of our memory,
but the new social networking applications have done something
that the visionaries never imagined : they are augmenting our
people skills as well, widening our social networks,
and creating new possibilities for strangers
to share ideas and experiences
(Johnson, 2005, p. 124).*

Table des matières

1	INTRODUCTION.....	6
1.1	Choix du sujet.....	6
1.2	Perspectives théoriques	6
1.3	Problématique et questionnements de départ.....	7
1.4	Plan	7
2	CADRE THEORIQUE	8
2.1	Une psychologie du développement en transition.....	8
2.1.1	La notion de transition.....	8
2.1.2	Processus impliqués	9
2.1.3	Utilisation de ressources lors de périodes de transition.....	10
2.1.4	Transition vers la parentalité.....	10
2.2	Une approche socio-culturelle des nouvelles technologies.....	16
2.2.1	Communautés virtuelles	16
2.2.2	Social Networking Systems	23
3	PROBLEMATIQUE	28
4	METHODOLOGIE.....	31
4.1	La netnographie.....	31
4.2	L'entretien.....	32
4.2.1	Déroulement des entretiens.....	33
4.2.2	Grille d'entretien.....	34
4.2.3	Echantillon	35
5	ANALYSE ET RESULTATS.....	37
5.1	Procédure d'analyse des résultats	37
5.1.1	Transcription des entretiens.....	37
5.1.2	Elaboration de fiches descriptives et de résumés.....	37
5.1.3	Analyse	37
5.1.4	Thèmes et catégories répertoriés	39

6	PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS	41
6.1.1	La grossesse.....	41
6.1.2	L'utilisation d'Internet durant la grossesse.....	59
7	SYNTHESE ET DISCUSSION DES RESULTATS	76
7.1	Passage en revue des 4 axes d'investigation	76
7.1.1	Les difficultés et les changements impliqués par la grossesse	76
7.1.2	En quoi les Social Networking Systems et les communautés virtuelles constituent un soutien social lors de la transition vers la maternité.....	77
7.1.3	En quoi les Social Networking Systems et les communautés virtuelles constituent des espaces d'apprentissage lors de la transition vers la maternité.....	78
7.1.4	En quoi les communautés virtuelles et les Social Networking Systems constituent des espaces permettant de faire sens lors de la transition vers la maternité	79
7.2	Discussion	80
8	CONCLUSION	83
8.1	Bilan.....	83
8.2	Sources d'étonnement.....	83
8.3	Limites de la recherche	84
8.4	Pistes de recherche	85
9	BIBLIOGRAPHIE	87
10	ANNEXES.....	91

1 Introduction

1.1 *Choix du sujet*

L'idée d'entreprendre une recherche sur l'utilisation des nouvelles technologies¹ par les femmes enceintes a été motivée par différents éléments. Notre intérêt pour les réseaux sociaux s'est tout d'abord développé lors d'un cours dispensé par la Professeure Janine Dahinden à l'Université de Neuchâtel, lors du semestre de printemps de l'année académique 2008-2009. Rapidement, ce sont plus particulièrement les réseaux sociaux virtuels qui ont fait l'objet de notre attention. Cet intérêt a été renforcé suite au colloque de recherche dispensé par le Professeur Elvis Mazzone en avril 2009, ainsi qu'à la lecture de l'ouvrage *Le migrant online* issu de la thèse de Mme Mihaela Nedelcu.

D'autre part, au cours de notre cursus en psychologie et éducation, les ouvrages et autres articles de la Professeure Tania Zittoun sur les périodes de transition ont éveillé notre intérêt, raison pour laquelle nous avons cherché à trouver un sujet de mémoire qui nous permette de combiner ces deux champs thématiques. Travailler sur l'utilisation des communautés virtuelles et des réseaux sociaux virtuels dans le cadre des périodes de transition s'est alors imposé tout naturellement.

L'étude des périodes de transition couvrant un large panel de possibilités, il nous a ensuite fallu réfléchir à une période de transition susceptible de nous intéresser davantage. C'est suite à une recherche via Google que nous avons découvert le site www.bebe.ch, où mamans et futures mamans communiquaient entre elles (durant leur grossesse notamment). Il nous est alors apparu que la transition vers la maternité pouvait représenter une période d'intérêt dans le cadre de ce travail.

1.2 *Perspectives théoriques*

Deux champs thématiques seront convoqués pour aborder notre sujet. Premièrement, celui des transitions – et plus particulièrement de la transition vers la maternité (c'est-à-dire la grossesse), s'inscrivant dans une psychologie du développement. Deuxièmement, celui des nouvelles technologies telles que les communautés virtuelles et les *Social Networking Systems*, que nous aborderons à travers une approche socio-culturelle.

Les périodes de transition se définissent par des moments où les personnes expérimentent des changements dans leur vie. Il s'agit d'un champ théorique largement abordé par Tania Zittoun, qui s'intéresse aux ruptures et aux ressources que les personnes mobilisent à cette occasion. Ce sont donc principalement les travaux de cet auteur que nous convoquerons ici. L'accent sera mis

¹ Par « nouvelles technologies » nous entendons ici communautés virtuelles et *Social Networking Systems*.

ensuite sur le « devenir mère » en tant que période de transition, grâce à des auteurs comme Romito, Capponi et Horbacz, ou encore Zittoun.

En ce qui concerne les nouvelles technologies, nous utiliserons des travaux portant sur les communautés virtuelles et sur les *Social Networking Systems*. Pour les communautés virtuelles, des auteurs tels que Rheingold et Nedelcu apporteront l'éclairage nécessaire à notre recherche, tandis que pour les *Social Networking Systems*, il s'agira d'auteurs comme Subrahmanyam, Reich, Waechter et Espinoza ; Putnam ; Ellison, Steinfield et Lampe ; Cummings, Lee et Kraut ou encore Granovetter.

1.3 Problématique et questionnements de départ

Dans le cadre de ce travail, nous souhaitons apporter une dimension nouvelle aux recherches effectuées à propos des *Social Networking Systems* et des communautés virtuelles, en nous intéressant principalement au rapport à l'individu ainsi qu'aux enjeux développementaux.

Zittoun (2006) démontre que lors de périodes de transition telles que la grossesse, les individus mobilisent différents types de ressources (des ressources sociales, cognitives et sémiotiques notamment) qui facilitent ces périodes de changement. Nedelcu (2009) et Rheingold (1995) présentent quant à eux les avantages de l'utilisation des nouvelles technologies lorsque les individus font face à des situations nouvelles ou problématiques.

Nous proposons de lier ces deux champs de recherche (transition vers la maternité / nouvelles technologies) puisque cela n'a vraisemblablement encore jamais été fait, et parce que nous supposons que les nouvelles technologies peuvent constituer un soutien important lors de la grossesse. En effet, d'après nous, les *Social Networking Systems* et les communautés virtuelles sont susceptibles d'offrir aux individus un support social, un espace d'apprentissage et des ressources sémiotiques durant cette période.

Cette recherche vise donc à documenter l'utilisation des nouvelles technologies par les futures mères, afin de déterminer si elles peuvent faire office de ressources durant leur grossesse.

1.4 Plan

Premièrement, nous présenterons dans notre cadre théorique les deux champs thématiques cités ci-dessus. Deuxièmement, nous exposerons l'apport de notre recherche au travers de la description de la problématique. Troisièmement, les aspects méthodologiques seront développés. Quatrièmement, nous analyserons et exposerons les résultats de notre recherche. Cinquièmement, ceux-ci seront discutés.

2 Cadre théorique

2.1 Une psychologie du développement en transition

La psychologie du développement a pour objet d'étude la personne en changement. Elle s'intéresse au fonctionnement psychologique de l'être humain durant les périodes de changement. Ces périodes impliquent en général des évolutions au niveau biologique, psychologique, interpersonnel et social (Zittoun, 2009, p. 406) et se révèlent particulièrement intéressantes à différents niveaux pour les psychologues.

La psychologie du développement couvre de nombreuses approches. L'institut de psychologie et éducation de l'Université de Neuchâtel – et plus particulièrement la Professeure Tania Zittoun – s'intéresse plus précisément aux périodes de transition dans les trajectoires de vie. Le but étant de mieux comprendre les enjeux des transitions et les processus engendrés par ces dernières, mais aussi de voir ce qui peut faciliter les transitions.

Il est important d'être conscient que la notion de transition que nous nous apprêtons à développer ici représente une approche bien précise de la psychologie du développement. Ce n'est bien sûr pas la seule.

2.1.1 La notion de transition

La notion de transition couvre une période allant d'une rupture ayant lieu dans la vie d'une personne (et perçue en tant que telle par cette dernière) au moment où une certaine forme de stabilité aura pu être retrouvée : « transitions can be defined as processes of catalysed change due to a rupture, and aiming at a new sustainable fit between the person and her current environment » (Zittoun, 2009, p. 410). Il s'agit donc d'une période de réajustement et de transformation, visant à une rééquilibration de la personne dans son nouvel environnement.

Ainsi, les transitions peuvent concerner différents moments de la vie. Certaines recherches se focalisent sur les transitions d'une place à une autre : de l'école au monde du travail, du lycée à l'université, etc. D'autres se consacrent à la transition d'un rôle à un autre : le fait de devenir parent ou grand-parent par exemple. Toutes ces périodes comportent des changements et des adaptations.

La définition même de la transition implique qu'il y ait un état A et un état B, et qu'au final B ait remplacé A. Par exemple, l'état A pouvant représenter une personne X sans enfant, et l'état B la même personne X avec un enfant. Ce qui est alors intéressant, c'est de se pencher non pas sur l'unique comparaison de ces deux états, mais sur les processus ayant eu lieu lors de la transition menant de A à B : « [...] it is precisely the processes whereby A becomes B that are relevant. The focus is on A *becoming* B, on the mergence of A into B, or on the emergence of B out of A. »

(Zittoun, 2009, p. 411). La section suivante est donc consacrée aux processus ayant lieu durant les périodes de transition.

2.1.2 *Processus impliqués*

Comme l'ont montré Perret-Clermont et Zittoun, les périodes de transition engendrent différents changements, qui à leur tour impliquent différents types de processus :

La notion de transition permet de parler de périodes de changements importants dans la vie : parce qu'elle change ou change de cadre d'activité, la personne vit une forme de rupture et va devoir s'adapter à de nouvelles situations. Ces changements impliquent en général à la fois que la personne occupe une nouvelle place dans l'espace social impliquant de nouveaux rôles, qu'elle acquière des connaissances et compétences sociales, cognitives et pratiques, qu'elle redéfinisse son identité et donne un sens aux nouvelles données et à la transition elle-même. (Perret-Clermont & Zittoun, 2002, p. 12, nous soulignons)

Les changements liés à une période de transition impliquent des changements dans les sphères d'expérience de la personne, au niveau matériel, social et symbolique. Dans son ouvrage, Zittoun (2006) décompose les processus impliqués par cette période de développement de la personne en trois grandes catégories :

- 1) **Des repositionnements / remaniements identitaires** de la personne dans son environnement social et symbolique : « Transitions imply processes of *repositioning*, or *relocation* of the person in her social and symbolic fields » (Zittoun, 2006, p. 14). Lorsque les personnes entament une nouvelle période de leur vie, leur identité est susceptible de se transformer. En effet, lorsqu'ils traversent une période de transition, les individus font face à de nouvelles situations qui engendrent une négociation de leurs statuts et de leurs rôles.
- 2) **L'acquisition de nouvelles connaissances / compétences** : les nouvelles dispositions engendrées par la transition impliquent quant à elles de nouveaux comportements, que les individus acquièrent en mobilisant et construisant de nouvelles capacités et connaissances : « Relocation goes along with the mobilization or the construction of skills and knowledge » (Zittoun, 2006, p. 15).
- 3) **La construction de significations** : les changements provoquent souvent des incertitudes chez les individus, qui chercheront alors à faire sens (« meaning-making ») par rapport à ce qui leur arrive : « [...] through these relocations, the encounters with various others, and learning, the person might experience

uncertainty. This may bring her to engage in *meaning-making*, that is, to elaborate, symbolically, what happens to her » (Zittoun, 2006, p. 15).

2.1.3 *Utilisation de ressources lors de périodes de transition*

Heureusement, les individus peuvent trouver différents moyens pour s'aider à traverser ces périodes de transition. Zittoun (2006) distingue notamment trois types de ressources susceptibles d'être mobilisées (les ressources sociales, les ressources cognitives, et les ressources sémiotiques), que nous allons passer ici brièvement en revue :

- 1) **Les ressources sociales.** Les individus font partie de réseaux sociaux qu'ils peuvent mobiliser pour les soutenir, mais ils peuvent aussi utiliser leurs aptitudes sociales pour déterminer la manière dont ils se comporteront face à telle ou telle situation : « People are part of social networks in which they can mobilize others to give them some expert or relational support ; they can also draw on a more or less conscious social knowledge to determine how to act with various persons, in certain situations » (Zittoun, 2006, p. 19).
- 2) **Les ressources cognitives.** Les individus peuvent également convoquer leurs connaissances, leur raisonnement et leur savoir : « People can mobilize forms of technical, reasoning or heuristic expertise and practical or formal knowledge, which we might call *cognitive resources* » (Zittoun, 2006, p. 19).
- 3) **Les ressources sémiotiques.** Les personnes utilisent ce type de ressources pour faire sens par rapport à ce qui leur arrive. En effet, la médiation sémiotique permet aux individus de prendre de la distance par rapport à ce à quoi ils sont confrontés. Parmi ces ressources, on retrouve les ressources symboliques.

2.1.4 *Transition vers la parentalité*

L'une des transitions majeures pouvant avoir lieu dans la vie d'une personne, c'est le « devenir parent », autrement dit, l'entrée dans la parentalité. La grossesse peut typiquement être considérée comme une période de transition. En effet, lors de la grossesse, « une nouvelle identité de parent s'ébauche, de nouvelles compétences vont être requises, les histoires de vie et le parcours du couple sont modifiées, et une succession de situations inconnues et d'événements inédits sont à rendre signifiants » (Zittoun, 2004, p. 21). C'est-à-dire que toute une série de modifications vont être impliquées : l'univers quotidien est susceptible d'être modifié (aménagement du lieu de vie par exemple), de nouvelles questions vont apparaître suite aux importants changements engendrés par la grossesse (questions liées à l'accouchement, etc.), de nouvelles activités nécessitant l'acquisition de compétences et connaissances vont sans doute

être entreprises (cours de portage, etc.) et il est fort probable que ce « nouvel état » ait des implications au niveau des relations avec l'entourage.

Les trois processus liés aux changements intervenant dans la vie d'une période traversant une période de transition – que nous avons déjà rappelés ci-dessus – sont également valables dans le cadre d'une grossesse, qui ainsi impliquera (Zittoun, 2004, p. 41) :

- 1) « Une transformation de l'identité personnelle et sociale et des relations qui unissent la personne et son entourage ». Le statut social, le rôle et l'identité du futur parent changent généralement lors de la grossesse. En effet, comme le soulignent Ammaniti, Candelori, Pola et Tambeli (1999, p. 17), la grossesse nécessite l'intégration d'une image de soi à la fois en tant que femme et en tant que mère, en plus des modifications corporelles qui interviennent durant cette période. Les relations avec l'entourage (au sein du couple, avec la famille / belle-famille, au travail, etc.) sont également susceptibles d'être modifiées.
- 2) « L'acquisition de nouvelles connaissances et compétences ». La transition vers la parentalité implique la fréquentation de nouveaux espaces sociaux (cours d'accouchement, hôpitaux, etc.) dans lesquels les futurs parents tiennent de nouveaux rôles, qui nécessitent l'acquisition de compétences et de connaissances nouvelles.
- 3) « La construction de significations de la situation ». Comme nous avons pu le constater, le « devenir parent » engendre des changements majeurs dans la vie des futurs parents et il est alors nécessaire pour eux de pouvoir donner sens aux événements auxquels ils sont confrontés.

2.1.4.1 Mobilisation de ressources lors de la transition vers la parentalité

Pour faciliter les changements auxquels ils font face, les parents disposent de différents types de ressources qu'ils peuvent mobiliser (Zittoun, 2005, pp. 49-51) :

- « Des ressources financières, matérielles, spatiales ». Selon la disponibilité de ces ressources, la transition peut être envisagée de manière plus ou moins sereine. En effet, un couple qui dispose d'une certaine aisance financière – par exemple – sera probablement sujet à moins d'inquiétudes, sachant qu'il a la possibilité de subvenir aux besoins de l'enfant. Le fait d'avoir un lieu de vie approprié et propice à la venue de l'enfant contribue également à permettre d'envisager cet événement plus sereinement.

- « Les réseaux relationnels et les inscriptions sociales » constituent également d'importantes ressources. En effet, les connaissances / proches / amis permettent l'accès à diverses informations, mais aussi une éventuelle aide matérielle ainsi qu'un support émotionnel. D'autre part, les professionnels de la santé (médecins, spécialistes, sages-femmes, etc.) sont également susceptibles d'offrir un certain soutien.
- « Les ressources personnelles » dont la personne dispose. Il s'agit par exemple de la capacité d'une personne à gérer le stress ou encore les émotions, mais aussi de sa compétence à acquérir des connaissances nouvelles.
- « Les ressources informationnelles » auxquelles la personne a accès. « Elles peuvent être liées à la formation, à la socialisation, aux types de cultures que la personne a eu l'occasion de s'approprier, ainsi qu'aux moyens dont elle dispose pour rechercher de nouvelles informations (compétences, accès à des sources pertinentes) ».

Lorsque certaines des ressources énumérées ci-dessus font défaut, les futurs parents seront plus facilement inquiets ou angoissés par rapport aux importants changements engendrés par la grossesse.

2.1.4.2 Désordres émotionnels et difficultés lors de la grossesse

Dayan (2002) est psychiatre pour enfants et adolescents au centre hospitalier universitaire de Caen. Lors de sa carrière, il a également eu l'occasion d'exercer en tant que consultant en psychiatrie périnatale à l'Institut de psychiatrie de Londres. Il a ainsi eu accès à de multiples situations cliniques, qu'il s'est attaché à regrouper, à décrire et à expliquer dans un ouvrage intitulé « *Maman, pourquoi tu pleures ?* ». *Les désordres émotionnels de la grossesse et de la maternité*. (Dayan, 2002). Comme l'indique le titre, l'ouvrage met notamment l'accent sur les désordres émotionnels vécus durant la grossesse.

Les différents troubles de l'humeur pouvant survenir durant la grossesse sont illustrés par des cas cliniques. On y retrouve notamment des troubles tels que : épisodes délirants ou mélancoliques, altération du sommeil, perte de l'appétit, ralentissement de la pensée et de la motricité, agressivité, conception pessimiste du monde, ou, au contraire, excitation, jovialité et sentiment de toute-puissance (Dayan, 2002, p. 27).

L'anxiété liée à la grossesse est longuement décrite par Dayan (2002, pp. 33-39). Les facteurs pouvant la provoquer sont mis en évidence, ainsi que la nécessité de distinguer l'anxiété

ordinaire de l'anxiété pathologique. En reprenant ses propos, nous pouvons dégager différents éléments susceptibles de provoquer l'anxiété chez la future mère :

- Tout d'abord, les angoisses liées à la santé du futur bébé. En effet, même si la médecine a fait d'énormes progrès dans le courant du siècle dernier, certains troubles et certaines malformations ne sont pas en mesure d'être détectés durant la grossesse. De nombreuses femmes enceintes se posent alors des questions quant à la santé de leur enfant à la naissance.
- Ensuite, les inquiétudes par rapport à l'accouchement. Et ce, particulièrement chez les jeunes femmes n'en ayant pas encore fait l'expérience. À nouveau, bien que la médecine ait fait de nombreux progrès et que ceux-ci permettent une meilleure maîtrise de la douleur et une mortalité maternelle quasi inexistante, il subsiste des angoisses chez les futures mères. Certaines craignent beaucoup la douleur, d'autres de ne pas pouvoir accoucher par voie naturelle, etc.
- Et puis l'anxiété liée à la capacité maternelle et à l'allaitement. La femme enceinte se pose beaucoup de questions quant à ses compétences de mère et quant à sa capacité à assumer son enfant. La crainte de ne pas pouvoir allaiter, ou d'être une « mauvaise mère » est récurrente chez de nombreuses femmes.

Ces anxiétés peuvent se manifester de différentes manières : « insomnie, réactivité anxieuse, présence d'idées bizarres ou de pensées rapides et incontrôlables, etc. » (Dayan, 2002, p. 37) et parfois provoquer des troubles majeurs.

De ce fait, les risques de dépression durant la grossesse sont importants. Si l'environnement social et affectif est défavorable (s'il n'est pas en mesure de fournir à la mère un sentiment de sécurité par rapport à ses angoisses), cela peut s'avérer un facteur déclencheur. En effet, comme le souligne Dayan (2002, p. 27), les principaux facteurs de risque de dépression sont l'absence de soutien social et l'isolement affectif. Le soutien est donc primordial lors de la transition vers la parentalité, comme nous allons le voir ci-dessous.

2.1.4.3 Importance du soutien lors de la transition vers la parentalité

Comme le soulignent Capponi et Horbacz (2007), dans de nombreuses cultures, la transition vers la parentalité est accompagnée de traditions favorisant l'accoutumance mère-enfant. D'ailleurs, dans les communautés asiatiques et maghrébines (Stern & Kruckman, 1983, cités par Capponi & Horbacz, 2007), les jeunes mères sont entourées par d'autres mères plus expérimentées lors de la grossesse et après l'accouchement. Elles bénéficient alors d'un soutien pratique et émotionnel de leur part : « l'entourage semble prendre alors le statut de *caretaker* de

la mère, il devient ce que nous pourrions nommer *le gardien de la parentification* : le cheminement de leurs inquiétudes, de leurs contradictions et de leurs hésitations trouvent place, et leurs nouveaux repères se dessinent sans sentiment de ne pas être à la hauteur (Capponi & Horbacz, 2007, p. 116).

D'autres éléments indiquent que le soutien social est nécessaire – voire primordial – pour les femmes lors de la transition vers la maternité (Priel & Besser, 2002). Par exemple, le fait que le manque de soutien social soit un facteur fréquemment associé aux cas de dépression post-partum et de détresse maternelle. Les groupes de soutien semblent avoir un effet bénéfique puisque dans les pays où les rites d'accompagnement demeurent, les dépressions post-partum sont quasi inexistantes (Stern & Kruckman, 1983, cités par Capponi & Horbacz, 2007), alors qu'elles sont fréquentes dans les pays où ces rites d'accompagnement tendent à disparaître suite aux changements structuraux des familles (Rodrigues & al., 2003, cités par Capponi & Horbacz, 2007).

2.1.4.4 Types de soutien

Différentes recherches dans le domaine de la psychologie de la santé ont montré à quel point le soutien social pouvait s'avérer bénéfique au niveau de la santé mentale et physique des sujets, et ce particulièrement lors de périodes de fragilité (Capponi & Horbacz, 2007). Trois notions ont été dégagées en ce qui concerne le soutien : l'intégration sociale, le soutien reçu et le soutien perçu. Or, c'est le soutien perçu « correspondant à la perception subjective d'une personne vis-à-vis de l'aide apportée par l'environnement social » (Capponi & Horbacz, 2007, p. 117) qui est le plus lié à la santé mentale et au bien-être (Bruchon-Schweitzer, 2002, cité par Capponi & Horbacz, 2008). Le soutien perçu se décompose en deux aspects (Sarason et al., 1983, cité par Capponi & Horbacz, 2008) :

- la *disponibilité du réseau* (nombre de personnes sur lequel on peut compter / différentes sources de soutien : partenaire, famille, amis, professionnels, etc.)
- la *satisfaction ressentie à l'égard du réseau* (relative à la qualité des relations interpersonnelles)

Capponi & Horbacz (2007, p. 117) distinguent quatre types de support social :

- « le soutien pratique (assistance matérielle et fonctionnelle) ;
- le soutien informatif (conseils, informations, aide à la décision) ;
- le soutien émotionnel (qui apporte détente, consolation, réassurance et protection) ;
- et le soutien d'estime de soi (qui permet d'être rassuré sur sa valeur et ses compétences) ».

Si la mère est satisfaite du soutien obtenu – notamment parce qu’il répond à ses besoins et à ses attentes – cela contribuera à son bien-être. En effet, le degré de satisfaction du sujet est lié au sentiment de bien être et à la santé mentale (Capponi & Horbacz, 2007, p. 117). Dans cette optique, le fait de partager avec des pairs peut s’avérer très important : « une situation de partage social – notamment émotionnel – peut avoir un effet bénéfique, aidant sur la satisfaction du receveur » (Capponi & Horbacz, 2007, p. 117). Capponi & Horbacz (2008) ont d’ailleurs montré que lorsque la satisfaction à l’égard du soutien était moindre, les états anxieux étaient systématiquement beaucoup plus élevés.

2.1.4.5 Qui sont les sources de soutien sur lesquelles les femmes enceintes peuvent compter ?

Le soutien social s’avérant bénéfique lors de période de fragilité notamment, il est intéressant d’identifier qui est-ce que les femmes enceintes sont susceptibles de mobiliser comme sources de soutien potentiel parmi leur entourage.

Contrairement à d’autres types de cultures, la société occidentale semble comprendre peu de rituels d’accompagnement ou de passage (Capponi & Horbacz, 2007, p. 119). « De plus, en raison des modifications structurales et sociales de la famille (familles nucléaires, éloignement physique), le tissu familial est distendu et serait moins soutenant » (Capponi & Horbacz, 2007, p. 119). Sans compter que le fait de faire recours aux professionnels demeure difficile pour certains parents.

2.2 Une approche socio-culturelle des nouvelles technologies

Il est possible d'aborder les nouvelles technologies sous divers angles théoriques. Dans le cas présent, nous les aborderons en convoquant les champs de la psychologie culturelle et de la psychologie sociale.

Nous considérons l'individu comme évoluant dans un contexte socio-culturel au travers duquel il se construit. Nous nous intéressons donc à la façon dont l'internaute pense et agit, en interaction avec d'autres individus, mais aussi avec d'autres éléments culturels. En effet, les tribus numériques mettent véritablement en relation les individus entre eux. Ces derniers interagissent sur le web via les forums ou les *Social Networking Systems*, travaillent ensemble pour trouver des solutions, donnent leur point de vue, discutent leurs opinions, etc. La psychologie sociale est donc susceptible d'apporter un éclairage adéquat à ce niveau. En plus d'être confrontés aux autres, ils sont également confrontés à de multiples éléments culturels, d'où la nécessité d'intégrer la psychologie culturelle dans notre analyse.

2.2.1 Communautés virtuelles

Une communauté virtuelle constitue un regroupement d'individus ayant lieu grâce aux technologies web. La communauté prend la forme d'un site Internet dont les membres ne sont pas forcément toujours connectés au même moment. Étant donné qu'elle est virtuelle, les membres peuvent s'y connecter depuis n'importe quel ordinateur et donc depuis n'importe quel endroit du monde. Toutefois, les personnes faisant partie d'une communauté virtuelle sont généralement animées par les mêmes intérêts.

2.2.1.1 Un lieu d'information, de savoir et d'échange

Les communautés virtuelles représentent de formidables sources d'information pour les individus. Nedelcu (2009) montre par exemple que le site Internet www.thebans.com a constitué une importante source informationnelle pour les migrants roumains partant s'établir au Canada. Ce site Internet est constitué majoritairement d'interactions entre les usagers de cette communauté virtuelle, à savoir des individus ayant déjà migré et des individus s'apprêtant à migrer. Le point de départ de ce site fut un guide intitulé *The Bans Newcomers' Guide to Toronto* qui répertoriait des informations accumulées par un couple de migrants. Ce dernier a ensuite été étoffé par les témoignages de multiples immigrés roumains désireux de partager leurs expériences, conseils et appréciations.

Au final, on trouve sur le site de nombreuses informations concernant les démarches administratives à entreprendre lors de la migration, mais aussi des informations pratiques sur les possibilités de logement, de travail ou encore de transport au Canada. Tout cela est enrichi de témoignages du vécu des migrants. Ainsi, la communauté permet un partage : « les mouvements

nouveaux profitent de réseaux déjà existants, les projets migratoires se nourrissent de l'expérience des anciens migrants qui mettent en place des réseaux transnationaux, autant de voies riches et privilégiées d'information et d'échange avec les espaces d'origine » (Nedelcu, 2009, p. 121).

L'information y est riche et sélectionnée de manière rigoureuse. Le site www.thebans.com permet ainsi aux individus n'ayant pas de contacts directs au Canada, d'accéder tout de même à ce dont ils ont besoin : « sans avoir d'amis ou de connaissances directes établis à Toronto, il [un migrant] réussit à entrer en contact avec un certain nombre de personnes qui lui fournissent des pistes et des tuyaux pour accéder à l'information dont il a besoin » (Nedelcu, 2009, p. 142).

Rheingold – spécialiste des nouvelles technologies de l'information et de la communication et ancien étudiant en psychologie au Reed College – se passionne pour les interactions sociales en ligne depuis une vingtaine d'années. Il observe le web en s'immergeant véritablement dedans depuis les années 1990. Lui aussi souligne à quel point les communautés virtuelles peuvent constituer une mine d'information pour leurs utilisateurs, lorsque ceux-ci ne disposent pas des informations nécessaires via leur entourage par exemple :

Dans la vie normale, si les amis et relations du questionneur ne peuvent lui répondre, celui-ci est en général bloqué. Mais grâce à la communication électronique, il a accès à un nombre de sources d'information bien plus grand. Exemple : un océanographe a diffusé un message à un réseau électronique de confrères : « Est-il prudent et recommandé d'arrimer des équipements à un câble [de type particulier] ? ». Selon les instructions standard, c'était non. Très rapidement, il obtint des réponses de ses confrères disant : « Oui, nous le faisons couramment, mais il faut utiliser le type de bride suivant ». Notre océanographe ne connaissait pas ceux qui lui avaient répondu et ne les aurait probablement jamais rencontrés, mais grâce à la communication électronique, il avait bénéficié de leur expérience et de leur savoir. Ces informations pratiques sur la vraie manière de faire fonctionner tel équipement, ou sur les trucs à connaître pour réussir telle expérience font partie intégrante des sciences et techniques. Elles n'apparaissent pourtant jamais dans les articles ou les manuels mais se transmettent de bouche à oreille. Avec la communication électronique, elles sont accessibles à un plus grand nombre. (Rheingold, 1995, p. 62)

2.2.1.2 Mettre en commun des connaissances, participer à une réflexion collective et ainsi élever son niveau d'expérience et de compétence

Lorsqu'il s'exprime au sujet des communautés virtuelles, Rheingold (1995, p. 111) parle de « cerveau collectif en pleine ébullition ». Et pour cause... Au travers de ces communautés, il n'est pas rare de constater que les individus s'allient pour résoudre différents problèmes : « ce qui est fascinant, c'est de voir à quel point des groupes d'individus, grâce à la télématique, redécouvrent

tous les bénéfices de la collaboration, qui tourne au jeu, et même au mode de vie, avec ses manifestations diverses : mise en commun des connaissances, émergence de relations sociales, et apparition de phénomènes de communion » (Rheingold, 1995, p. 111).

D'après Turoff, faire appel à des communautés virtuelles permet ainsi aux individus de bénéficier d'une intelligence collective :

Je pense que le but ultime des forums électroniques est de proposer aux groupes d'individus le moyen d'exercer une « intelligence collective ». Faire appel à l'ordinateur pour cela est relativement nouveau. En principe, le groupe, lorsqu'il fonctionne, déploie une intelligence supérieure à celle de n'importe lequel de ses membres. Au cours des prochaines décennies, les forums électroniques permettant à un groupe de traiter tel problème complexe comme un seul cerveau collectif apporteront peut-être plus à l'humanité que tous les travaux menés jusqu'ici sur l'intelligence artificielle. (Turoff, 1976, cité par Rheingold, 1995, p. 114)

Cela ne va pas sans rappeler la notion de conflit socio-cognitif, où des conflits de points de vue permettent d'aboutir à un développement cognitif (Perret-Clermont, 1979/1996). En effet, via les communautés virtuelles, où différents individus travaillent pour résoudre un problème, des désaccords sont susceptibles d'apparaître entre eux. Si face à cet obstacle, les individus parviennent à une décentration cognitive, et que ce déséquilibre exige de leur part de tenir compte des autres points de vue dans l'élaboration d'une solution plus adaptée, alors il est probable que ces derniers élèvent leur niveau de compétence, puisqu'il y a restructuration cognitive.

En ce sens, cette « mise en commun d'expériences » (Nedelcu, 2009, p. 199) et de ressources, ces réseaux d'échange d'information, de pratiques et de connaissances, cette collaboration dans la résolution de divers problèmes, peuvent aboutir à l'élévation du niveau d'expérience et de compétence de tout un chacun :

Cette stratégie de développement des échanges d'informations sur le Réseau s'applique à tous les domaines, de la critique littéraire à l'évaluation de logiciels. C'est un bon moyen, si le réseau d'interlocuteurs est suffisamment large et diversifié, pour permettre à chacun d'élever son niveau d'expérience et de compétences [...]. (Rheingold, 1995, p. 63)

2.2.1.3 Don, réciprocité

D'après Vincent Berry, Docteur en sciences de l'éducation travaillant notamment sur les usages et les pratiques virtuelles (jeux vidéos, communautés virtuelles, etc.), les échanges ayant lieu sur les forums se construisent selon une logique de don. Un internaute aide un autre internaute, sachant qu'il bénéficiera à son tour des compétences d'un membre du réseau le jour où il en

aura besoin :

Les communautés virtuelles sur Internet se fondent sur des bases communautaires, sur un principe de participation et de reconnaissance mutuelle. C'est la réciprocité de l'échange avec l'autre qui crée la relation. On offre ses compétences à l'autre avant ou après que celui-ci vous propose les siennes. On est tour à tour instructeur et instruit, et c'est dans cette dynamique que se créent les communautés. Elles fonctionnent très souvent sur des logiques de parrainage, de coopération ou de tutorat. (Berry, 2009, pp. 147-148)

Le fonctionnement des communautés virtuelles rappelle donc inmanquablement l'économie du don (Mauss, 1923-1924/1985), et plus particulièrement l'obligation de donner, de recevoir et de rendre. En effet, dans ces espaces, tout est basé sur un principe de réciprocité. Les individus ayant bénéficié d'informations qui leurs étaient utiles à un moment X, auront tendance à aider à leur tour des personnes nécessitant des renseignements à un moment Y.

Mais c'est rarement directement la personne que nous avons aidée qui nous aidera à son tour : « la personne que j'aide peut très bien ne jamais se retrouver en position de m'aider à son tour, mais quelqu'un d'autre le fera peut-être » (Rheingold, 1995, p. 63). En effet, comme le souligne également Nedelcu (2009, p. 146), dans le cadre de la migration, le fait d'avoir bénéficié d'une aide lors de son arrivée au Canada, incite ensuite à faire profiter les autres du même type de soutien. Autrement dit, le contredon a lieu, mais pas forcément envers celui qui a initialement donné ; il peut se manifester envers quelqu'un d'autre dans une situation analogue. Nedelcu parle dans ce cas de « l'impulsion d'offrir son aide qu'éprouvent la plupart des migrants ayant eux-mêmes bénéficiés d'un soutien quelconque » (Nedelcu, 2009, p. 146).

2.2.1.4 Toujours trouver quelqu'un de disponible...

Une des grandes distinctions entre l'entourage réel et l'entourage virtuel s'avère être la disponibilité. Lorsqu'un individu est confronté à un problème ou qu'il se pose des questions pour lesquelles il souhaite trouver des informations, son entourage n'est pas forcément toujours disponible. Tandis que le web constitue un endroit où l'on trouve des personnes disponibles à tout moment (Rheingold, 1995, p. 26, nous soulignons) : « on y trouve toujours quelqu'un, c'est comme le café du coin, avec ses têtes connues, ses copains, ses nouveaux venus, ses graffiti, ses conversations ; la différence, c'est qu'au lieu de mettre ma veste, d'éteindre mon ordinateur et d'aller au café, je lance le logiciel de télécommunication adéquat et j'y suis immédiatement ».

Il s'agit donc d'un moyen auquel les individus peuvent faire appel lorsqu'ils n'ont pas la possibilité de s'adresser à leurs amis par exemple : « à trois heures du matin mes « vrais » amis dormaient, alors je me tournais vers cette communauté inconnue, invisible pour lui demander son soutien. Le Well ne dormait jamais » (Rheingold, 1995, p. 22).

2.2.1.5 ...et ainsi obtenir rapidement les informations nécessaires à la résolution de problèmes

D'après Rheingold, cette disponibilité constante et instantanée de personnes réelles crée un fort sentiment de sécurité chez les individus, qui peuvent trouver le soutien nécessaire à tout moment si besoin est. Pour illustrer cela, Rheingold prend un exemple personnel : sa fille de deux ans se fait piquer par une tique. Il se connecte alors au web et poste un message sur un forum destiné aux parents, en demandant comment retirer la tique. Quelques minutes plus tard, il obtient une réponse d'un autre utilisateur et parvient alors à se débarrasser de la tique :

Ce qui m'avait stupéfié, dans cet épisode, ce n'était pas seulement la rapidité avec laquelle nous avons obtenu l'information précise dont nous avons besoin, au moment voulu. C'était aussi ce sentiment fort de sécurité que j'avais éprouvé en m'apercevant que des gens bien réels (et non pas des réponders téléphoniques, par exemple) – des parents, des infirmières, des médecins, des sages-femmes – étaient disponibles à tout moment en cas de besoin. (Rheingold, 1995, p. 19)

Il en va de même pour les migrants, pour qui le fait de pouvoir entrer en contact avec des personnes qui leur fournissent des pistes de réponses et des conseils pour accéder aux informations dont ils ont besoin, engendre un sentiment de soutien sécurisant (Nedelcu, 2009).

2.2.1.6 Des relations amicales authentiques

Différents auteurs (Bargh & McKenna, 2004 ; Nedelcu, 2009 ; Rheingold, 1995) montrent que les liens développés sur Internet constituent des relations d'amitié authentiques susceptibles d'apporter un soutien moral et pouvant s'avérer très bénéfiques.

Pour les migrants, les relations entretenues sur le site www.thebans.com ont permis de développer des liens de confiance entre certains individus, particulièrement utiles dans la situation parfois difficile que peut représenter la migration :

Un capital de confiance a été bâti sur les relations d'amitié et de complicité nouées entre ces jeunes professionnels. Ce capital est à la base des contacts et des partenariats, des échanges d'information sur les opportunités de mobilité et de travail et du support matériel et psychologique accompagnant les étapes difficiles du processus migratoire. (Nedelcu, 2009, p. 124)

Le simple fait d'échanger avec d'autres internautes, inconnus à la base, a parfois abouti à la constitution de liens forts : « Dans certains cas, les contacts établis par cet outil se sont transformés en vraies relations d'amitiés. Celles-ci sont dotées de toutes les caractéristiques des liens forts, au niveau du support émotionnel, symbolique et matériel offert, de la réciprocité, de l'intensité et de la fréquence des pratiques interactionnelles » (Nedelcu, 2009, p. 133). Dans le

cas des migrants, « les TIC ont ainsi servi au tissage de mailles denses de liens de confiance et à la mise sur pied d'une infrastructure communautaire complètement inexistante auparavant » (Nedelcu, 2009, p. 181).

Dans l'ouvrage de Rheingold (1995, p. 22) également, plusieurs témoignages d'internautes démontrent que les individus trouvent « de l'amitié et du soutien moral » via Internet. Bargh & McKenna (2004), quant à eux, soulignent que les résultats d'une étude ont montré que les relations amicales développées *online* sont fortement similaires à celles développées *offline* en terme d'étendue, de profondeur et de qualité.

2.2.1.7 Mieux apprivoiser le futur

D'après Nedelcu (2009, p. 120), le fait de pouvoir bénéficier d'informations utiles et d'un important soutien facilite largement l'accommodation des migrants : « la prolifération des sites web et des forums de discussions centrés sur les processus migratoires engendre un saut qualitatif dans les processus de préparation à la migration. Elle rend ainsi possible une accommodation à distance à l'environnement du pays d'accueil qui est domestiqué à l'avance ».

S'informer sur le pays dans lequel ils s'apprêtent à migrer et échanger des informations avec des immigrés « avertis » permet aux migrants de construire des « repères de stabilité » (Nedelcu, 2009, p. 129). Cela leur permet d'apprivoiser le futur depuis leur pays d'origine et de se mettre en situation préalablement, évitant ainsi quelques difficultés auxquelles ils auraient pu être confrontés s'ils n'avaient pas eu l'accès à ces forums : « Les forums ont rempli cette fonction au mieux car ils ont amené les futurs migrants à une mise en situation anticipée, facilitant leur accommodation au contexte migratoire. La diffusion d'une information diversifiée, parfois riche en subterfuges, témoignant d'une expérience migratoire rendue ainsi collective, leur a permis de sécuriser et d'éviter certaines difficultés inhérentes à l'errance » (Nedelcu, 2009, p. 136).

Internet offre donc aux migrants la possibilité de mieux se représenter un univers social lointain et inconnu depuis leur pays d'origine, de s'approprier à distance une réalité sociale inconnue elle aussi. Cette acclimatation est rendue possible par les échanges entretenus avec d'autres individus ayant vécu l'expérience de la migration et pouvant témoigner de cette dernière. Cosmin [un migrant roumain] explique par exemple comment il a pu apprivoiser la ville dans laquelle il comptait s'établir [Toronto] grâce à des échanges via Internet :

Depuis le site www.thebans.com et un autre forum ciblé sur les questions migratoires du site www.kappa.ro j'ai sélectionné beaucoup d'information et j'ai constitué une petite base de données très utile. Je suis venu avec les cartes de la ville, le plan et les horaires de bus imprimés déjà en Roumanie, je connaissais énormément de choses sur la ville, je savais où il y a les plus grandes concentrations de Roumains, où sont les lieux de

rencontre, j'avais même imprimé l'agenda des activités communautaires pour la semaine où j'étais arrivé [...]. (Nedelcu, 2009, p. 143)

Cosmin a pu s'informer abondamment avant même de s'être physiquement rendu sur le territoire canadien. Or, cette phase préparatoire de sa migration, cette domestication du pays d'accueil à distance, lui a permis de maximiser les chances de réussite de son insertion dans la société canadienne.

2.2.1.8 Liens faibles

Les communautés virtuelles sont principalement fondées sur la formation de liens faibles. Or, d'après Granovetter (1983), les relations faibles sont très utiles. Les *weak ties* peuvent apporter des informations et des perspectives nouvelles. En effet, ces relations sont constituées d'individus avec lesquels nous n'avons pas forcément de similitudes, et il est donc moins probable que l'échange d'informations soit redondant. Les *weak ties* favorisent ainsi l'accès à des informations et à des ressources autres que celles disponibles dans notre propre cercle social.

Les personnes qui jouent un rôle de soutien durant le processus migratoire – les « acteurs-relais » comme Nedelcu les appelle – sont majoritairement constitués par des *weak ties* (Nedelcu, 2009, p. 145) : « ces acteurs-relais sont le plus souvent des simples connaissances, des amis des amis, ou encore des personnes connues sur les forums ou les chats de discussion, jamais rencontrés auparavant en chair et en os ». Le migrant est ainsi connecté à des univers différents du sien, ce qui s'avère très utile lors de la préparation à la migration. De plus, en diversifiant son réseau de connaissances, le migrant diversifie par la même occasion les ressources auxquelles il a accès. En effet, « les liens sociaux tissés grâce à Internet étant principalement des liens faibles, ils possèdent la capacité de fournir des ressources non redondantes et des solutions innovantes » (Nedelcu, 2009, p. 200).

2.2.1.9 Fiabilité de l'information

Le Web 1.0 se caractérisait par l'exposition d'information « statique » sur Internet. Les utilisateurs pouvaient puiser toutes sortes d'informations sur Internet, mais restaient relativement passifs. Leur utilisation se limitait à la lecture et à la consultation de pages Web dont le contenu était géré presque exclusivement par les administrateurs du site. L'avènement du Web 2.0 a totalement révolutionné cette manière de fonctionner. Les internautes sont devenus de véritables acteurs dans le partage des données. Wikipédia, Twitter ou MySpace font partie des nombreux exemples que l'on pourrait citer pour illustrer ce mode de fonctionnement où les utilisateurs contribuent à construire le contenu des sites qu'ils visitent. Les blogs font partie intégrante de cette révolution ; il s'agit justement de lieux d'échange où les internautes font part de leur opinion et réagissent aux intérêts du blogueur.

Ce système collaboratif présente de nombreux avantages, mais il oblige les utilisateurs à s'interroger sur la fiabilité et sur la qualité des données publiées. En effet, comme le soulève Ifrah (2010, p. 22), « cette innovation révolutionnaire qu'est le Web 2.0 peut laisser circonspect sur la fiabilité, la traçabilité et la pérennité des informations qu'il véhicule ». Chacun est libre de publier des commentaires, des écrits, etc., sans forcément s'être assuré de la véracité de ses propos au préalable : « sur Internet, c'est l'opinion de toutes sortes de personnes qui prévaut, dont très peu sont des experts » (Ifrah, 2010, p. 22).

Pour certains, il est parfois difficile de faire la part des choses entre les informations qui sont pertinentes et celles qui ne le sont pas. Tout un chacun est libre de publier ce que bon lui semble et il est quasiment impossible de vérifier la validité des différentes informations qui sont diffusées sur un site. Il n'est d'ailleurs pas rare que les lecteurs (même avertis) s'y méprennent, et qu'ils considèrent comme vraies des informations inexactes et non-fondées. Ifrah (2010, p. 74) parle de « l'immense crédibilité accordée au site collaboratif bien qu'il ne soit pas rédigé par des experts, ainsi qu'une paresse intellectuelle qui s'installe dans les esprits des internautes noyés dans la masse d'informations et qui préfèrent se fier à des informations approximatives plutôt que d'approfondir leur recherche ».

Il existe toutefois différents moyens de s'assurer de la validité des informations, mais ceux-ci sont souvent longs et fastidieux.

2.2.2 *Social Networking Systems*

Les *Social Networking Systems* (ou « systèmes de réseautage social » en français) sont des sites Web permettant d'être mis en réseau avec des individus proches et moins proches (amis, famille, collègues, connaissances, etc.), afin de faciliter entre eux la communication virtuelle et le partage d'informations diverses. Les plus connus étant Facebook, LinkedIn ou Twitter par exemple.

Contrairement aux communautés virtuelles, au travers desquelles les individus sont généralement en contact avec des personnes qu'ils ne connaissent pas forcément à la base, les *Social Networking Systems* permettent à des gens qui se connaissent dans la vie réelle de se mettre en réseau et d'être en contact de manière virtuelle.

2.2.2.1 L'exemple de Facebook

Le site Internet www.facebook.com a été fondé en 2004 par Mark Zuckerberg lorsque ce dernier était encore étudiant à Harvard (à ses débuts, le site s'appelait www.theFacebook.com). Il s'agissait alors d'un site destiné uniquement aux étudiants de cette université. Peu après, le site s'est étendu aux universités de Columbia, Stanford et Yale, pour ensuite s'élargir et atteindre la

plupart des universités des USA et du Canada. Ce n'est qu'en 2006 que le site sera ouvert à tous.

La croissance et la popularité de ce site sont fulgurantes puisque Facebook compte aujourd'hui plus de 500 millions d'utilisateurs actifs² et figure parmi les cinq sites Internet les plus visités au monde. En Suisse, on dénombre actuellement plus de 2'600'000³ utilisateurs actifs et ce chiffre ne cesse de croître.

Facebook offre de nombreuses fonctionnalités : logiciel de messagerie, logiciel de chat, agenda, carnet d'adresse, système de recommandation, partage d'images, partage de vidéos, création de groupes de discussion, accès à des applications en ligne, organisation d'événements et d'invitations, etc. (Delcroix & Martin, 2008, pp. 8-9).

Le profil Facebook

Les informations nécessaires à la création d'un compte Facebook sont les suivantes : prénom, nom, date de naissance, adresse de courrier électronique. Le nom et le prénom de la personne en question apparaîtront forcément sur le profil, mais l'utilisateur a la possibilité de ne pas afficher sa naissance et son adresse de courrier électronique. Ensuite il est possible d'entrer d'autres informations, et de les faire figurer ou non sur son profil, grâce aux paramètres de confidentialité gérés par l'utilisateur. Il existe quatre grandes rubriques comportant chacune des sous-rubriques :

- 1) **Basic information** (Gender, Birthday, Current location, Hometown, Family members, Relationship status, Interested in (men / women), Looking for (friendship / dating / a relationship / networking), Political views, Religious views).
- 2) **Personal information** (Activities, Interests, Favourite music, Favourite TV programmes, Favourite films, Favourite books, Favourite quotations, About me).
- 3) **Contact information** (Email, Mobile phone, Address, City, Neighbourhood, Postcode, Website).
- 4) **Education and Work** (Education : University, Course, Degree, Secondary School // Work : Employer, Position, Description, City, Time period).

² <http://www.facebook.com/press/info.php?statistics>

³ <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/switzerland>

L'utilisateur qui se connecte à son propre profil y verra figurer les onglets suivants :

- *Home* : il s'agit de la page d'accueil, montrant *les News Feeds* et les *Mini-Feeds* (c'est-à-dire les activités récentes des membres du réseau).
- *Profile* : en cliquant sur cet onglet, l'utilisateur accède à son propre profil.
- *Friends* : en cliquant sur cet onglet, l'utilisateur visualise sa liste d'amis.
- *Inbox* : il s'agit d'une boîte de messagerie fonctionnant comme une boîte de messagerie traditionnelle (permettant l'envoi et la réception de courrier électronique).

Quant aux membres du réseau de l'utilisateur, lorsqu'ils consultent le profil de la personne en question, ils ont accès aux onglets suivants :

- *Wall* : il s'agit d'un espace public sur lequel les contacts peuvent écrire des messages.
- *Info* : en cliquant sur cet onglet, les membres du réseau ont accès aux informations que l'utilisateur a publié dans le système.
- *Pictures / videos* : les membres du réseau ont accès aux albums photos et aux vidéos qu'a publié l'utilisateur.

Notons encore que l'utilisateur a la possibilité de définir des paramètres de confidentialité et de déterminer qui a accès à quelles informations. S'il néglige ces réglages, l'ensemble de la communauté Facebook aura accès à toutes les informations qu'il aura publiées (informations personnelles, photos, vidéos, etc.).

2.2.2.2 Un moyen de garder contact et de maintenir les amitiés à distance

Il arrive parfois que les relations avec les amis proches soient menacées (en cas d'éloignement géographique du à un changement d'école ou d'université par exemple). Grâce aux nouvelles technologies, il est possible de remédier à cette prise de distance. En effet, différentes recherches ont montré que les nouvelles technologies permettaient de garder contact et de maintenir les amitiés malgré la distance (Cummings, Lee & Kraut, 2007, p. 813) : « Telecommunications technologies can change the amount and type of communication between people who are located remotely from each other, and this can allow them to maintain friendship at a distance ». Selon Howard et al. (2001, cités par Bargh & Mc Kenna, 2004, p. 10), les nouvelles technologies ont effectivement tendance à resserrer les liens sociaux plutôt qu'à les distendre : « The Internet allows people to stay in touch with family and friends and, in many cases, extend their social networks. [...] These survey suggest that on-line tools are more likely to extend social contact than detract from it ».

Lors de certaines périodes de vie, il est apparemment très important de parvenir à maintenir ses relations amicales. Par exemple, lors de l'*emerging adulthood*⁴ - où les individus quittent leur résidence et leurs amis et qu'ils sont susceptibles de faire l'expérience de la *friendsickness*⁵ (Paul & Brier, 2001) – il devient particulièrement important de maintenir les contacts avec les réseaux sociaux pré-existants.

Ellison, Steinfield et Lampe (2008) ont fait passer un questionnaire à 286 étudiants, puis ont interviewé 18 d'entre eux. Cela leur a permis de démontrer qu'il y avait une corrélation entre l'utilisation de Facebook et le *bridging capital* perçu. L'utilisation des applications proposées par Facebook (envoi de messages, publication de commentaires, de photos, etc.) par les utilisateurs semblaient favoriser le maintien des amitiés à distance. De ce fait, Ellison, Steinfield et Lampe (2008, p. 443), postulent que lorsque les adultes émergents quittent la maison pour commencer l'université, les nouvelles technologies – et notamment les *Social Networking Systems* – peuvent alors jouer un rôle crucial : « our results demonstrate that social network sites can help to address the relationship development and maintenance needs of young adults at a point in their lives where they are moving away from home and into university ».

Le fait d'être inscrit dans des réseaux sociaux tels que Facebook est bénéfique pour les adultes émergents car cela facilite le maintien des amitiés à distance. Or, développer et réussir à maintenir des relations est primordial pour la construction du capital social ainsi que pour le développement psychosocial (Helliwell & Putnam, 2004).

2.2.2.3 Importance du capital social, que les *Social Networking Systems* favorisent

Le capital social, c'est l'ensemble des ressources qui peuvent être mobilisées par une personne dans son réseau de connaissances, ou, autrement dit, l'ensemble des pouvoirs et des capitaux auxquels on a accès grâce à notre insertion dans un réseau (Bourdieu, 1980).

La notion de capital social a fait l'objet de nombreuses recherches en sociologie. Elle a déjà été analysée à différents niveaux. Le capital social a par exemple été associé à l'avancement dans la carrière ou encore au succès dans une organisation.

⁴ La période de l'*emerging adulthood* concerne les individus âgés de 18 à 25 ans, qui ne sont plus dépendants des caractéristiques de l'enfance et de l'adolescence, mais qui ne sont pas encore entrés dans l'âge adulte marqué par les responsabilités. C'est une période où continuent les explorations identitaires de l'adolescence, marquée par de profonds changements en matière d'amour, de travail, et de vision du monde.

⁵ *Friendsickness* : souffrance déterminée par la perte de connexion avec ses anciens amis.

Bien que la notion de capital social relève davantage de la sociologie que de la psychologie, nous avons estimé nécessaire de présenter brièvement ce en quoi il consiste. Car en effet, des auteurs tels que Helliwell et Putnam (2004, p. 1437) ont montré qu'il y avait une corrélation entre le capital social perçu par les individus et les indices du bien-être psychologique (estime de soi et satisfaction dans la vie).

Les *Social Networking Systems* permettant d'accroître les interactions *online* entre les individus et favorisant l'accumulation de capital social, ils ont donc un impact positif sur le bien-être psychologique. Ellison, Steinfield et Lampe (2008) démontrent en effet que Facebook permet aux individus de maintenir un large réseau de liens faibles dont ils peuvent tirer des ressources, et qu'il y a une forte corrélation entre l'utilisation de Facebook et le *bridging social capital*⁶ perçu .

2.2.2.4 Un pont entre le monde réel et le monde virtuel

Grâce à une étude effectuée à partir d'un questionnaire complété par 110 participants, Subrahmanyam, Reich, Waechter et Espinoza (2008) montrent que la vie sur le web et la vie réelle sont bel et bien liées.

Les *Social Networking Systems* permettent de construire un pont entre le monde réel et le monde virtuel. En effet, les adultes émergents utilisent les *Social Networking Systems* pour se connecter avec les autres, en particulier avec les amis de leur vie *offline*. De manière générale, leurs activités sont principalement liées au maintien des relations avec les autres, que ce soit *online* ou *offline*. Leurs activités *offline* les plus fréquentes consistent à parler au téléphone, sortir avec les amis, regarder la télévision, etc., tandis que leurs activités *online* les plus fréquentes consistent à écrire des emails, à utiliser les *Social Networking Systems*, et à surfer sur le web.

De plus, les activités *online* sont souvent employées à des fins *offline*. Comme le démontrent Subrahmanyam, Reich, Waechter et Espinoza (2008), les adultes émergents utilisent très souvent les *Social Networking Systems online* pour faire des plans *offline* (rencontrer leurs amis, aller boire un verre, se rendre au cinéma, etc.).

⁶ Putnam (2000) distingue le *bridging social capital* (composé de *weak ties*) du *bonding social capital* (composé de *strong ties*).

3 Problématique

La littérature laisse penser que les nouvelles technologies sont susceptibles d'offrir un soutien important et différents types de ressources lors de la période de transition vers la maternité. Or, c'est un aspect qui n'est pas abordé dans les théories sur les transitions développées par Zittoun.

Nous avons également réalisé que tous les changements impliqués par la grossesse dans la vie de la femme enceinte étaient encore peu abordés jusqu'à présent (lorsqu'ils le sont, c'est souvent au niveau pathologique – dépression durant la grossesse, etc.).

Nous allons donc nous intéresser ici dans un premier temps aux difficultés provoquées par la grossesse, et dans un deuxième temps, à la façon dont les nouvelles technologies peuvent permettre d'y répondre et de faciliter cette période de changement.

Quatre axes d'investigation seront explorés dans le cadre de ce travail :

- 1) Premièrement, les difficultés et les changements impliqués par la grossesse dans la vie de la future mère.
- 2) Deuxièmement, le support social offert par les nouvelles technologies.
- 3) Troisièmement, l'espace d'apprentissage que peuvent représenter les forums et les tribus virtuelles.
- 4) Quatrièmement, le fait qu'Internet offre un espace permettant de faire sens.

• Les difficultés éprouvées durant la grossesse

La littérature existante aborde principalement les pathologies liées à la grossesse (par exemple : état dépressif lié à la grossesse, troubles du comportement alimentaire engendrés par la grossesse, etc.). Cependant, elle se penche peu – ou pas – sur tous les changements quotidiens impliqués par la grossesse. Les auteurs abordent des thèmes tels que l'anxiété, la dépression, ou l'importance du soutien social lors de cette période de transition, mais nous n'avons pas réellement trouvé d'ouvrage qui s'intéresse à tous les changements impliqués par la grossesse dans le quotidien de la future mère.

Or, les changements impliqués sont importants. La femme enceinte fait face à de multiples changements physiques (prise de poids, transformation du corps, changements d'humeur). Son univers quotidien se voit parfois totalement chamboulé : son sommeil est perturbé, son rythme également. La grossesse peut parfois affecter son taux d'activité et avoir des implications au niveau du lieu de vie (déménagement suite à l'annonce de l'arrivée d'un enfant), de l'habillement, des activités entreprises, de l'alimentation, etc.

L'identité personnelle et sociale, et les relations qui unissent la femme enceinte à son entourage changent. Le partenaire, la famille, les amis, et les collègues voient souvent la personne d'une

autre façon et, de ce fait, se comportent également différemment avec elle.

Ce sont toute une série de changements importants qui ont donc lieu durant la grossesse. Or, il semblerait que ceux-ci soient souvent minimisés, voire carrément occultés. En effet, la grossesse est généralement perçue comme l'arrivée d'un heureux événement et l'on porte encore peu d'intérêt à tous les chamboulements engendrés par cet état.

- **Les nouvelles technologies comme soutien social**

Le fait de pouvoir être en contact avec des amis, des connaissances, ou des personnes vivant le même type d'expérience est susceptible d'apporter un support important pour une personne (Burlison, Albrecht, & Sarason, 1994). Et ce, particulièrement durant les périodes de transition. En effet, « les échanges avec des pairs et des proches sont importants tant pour le soutien émotionnel que pour le travail de co-élaboration de l'expérience et de significations, de co-résolution de tâches et d'échange de savoirs » (Perret-Clermont & Zittoun, 2002, p. 13).

Or, Bargh et Mc Kenna (2004) ont montré qu'Internet permettait aux gens à la fois de rester en contact avec leur famille et leurs amis et de former de nouvelles relations *online* (similaires à celles que l'on développe dans la vie *offline*, en termes de profondeur et de qualité). Selon ces auteurs, la communication via Internet favoriserait et accroîtrait la connectivité sociale : « Internet affords a new and different avenue of social interaction that enables groups and relationships to form that otherwise would not be able to, thereby increasing and enhancing social connectivity » (Bargh & Mc Kenna, 2004, p. 3).

Ainsi, il est envisageable que les nouvelles technologies soient en mesure de fournir un soutien social aux individus lorsqu'ils traversent des périodes de transition. Nous chercherons donc à comprendre ici en quoi les *Social Networking Systems* et les communautés virtuelles peuvent offrir aux futures mères la possibilité de bénéficier d'un soutien social de la part de leurs pairs et des personnes vivant les mêmes expériences.

- **Les nouvelles technologies comme espace d'apprentissage**

Nous pouvons envisager que les discussions permises par les *Social Networking Systems* et les communautés virtuelles puissent être porteuses d'apprentissage pour les futures mères, et qu'une transmission de savoirs ait lieu via ces communautés. D'autre part, il est possible que les futures mères y trouvent de nombreuses informations utiles. En ce sens, il se peut que les nouvelles technologies leur offrent la possibilité d'acquérir des connaissances. En effet, il semblerait que les communautés permettent la mise en réseau des compétences entre les membres (Rheingold, 1995 ; Berry, 2009 ; Nedelcu, 2009).

Dans les communautés virtuelles, il semblerait que les membres utilisent ces groupes pour poser des questions aux autres membres du groupe, ou pour leur offrir leur aide. Nous retrouvons cette

« logique » communautaire, cette réciprocité des échanges où les membres proposent leur aide à d'autres membres, qui en aideront d'autres à leur tour. Or, nous pouvons envisager ces pratiques comme porteuses de connaissances nouvelles et d'apprentissage puisque l'apprentissage se fait via la participation à des groupes sociaux et via l'engagement dans des pratiques sociales.

Nous nous attacherons donc ici à montrer en quoi les *Social Networking Systems* et les communautés virtuelles peuvent offrir un espace d'apprentissage aux futures mères, et comment elles peuvent retirer certaines connaissances de leur participation à ces communautés et à ces réseaux.

- **Les nouvelles technologies comme espace permettant de faire sens**

La psychologie culturelle s'intéresse à la façon dont les individus font sens de leur environnement. Elle considère les individus comme faisant partie d'un environnement social et symbolique avec lequel ils interagissent (c'est-à-dire avec d'autres personnes, d'autres points de vue, d'autres objets). Sur Internet, les futures mères sont susceptibles d'utiliser différents éléments culturels (tels que des photos ou des vidéos) en tant que ressources permettant le *meaning-making*. Des photos publiées par une autre utilisatrice pourraient par exemple être utilisées par une future maman pour se représenter ce qu'elle s'apprête à vivre, pour faire sens par rapport aux événements auxquels elle sera confrontée.

En effet, les *Social Networking Systems* et les communautés virtuelles permettent de publier des vidéos et des photos sur son profil ou sur un forum par exemple. D'autre part, toutes sortes de liens peuvent être créés, redirigeant les utilisateurs vers Youtube, Dailymotion, Megavideo, etc., liens qui peuvent ensuite être partagés avec ses amis et ses connaissances. Les individus ont ainsi accès très facilement (et gratuitement dans la plupart des cas) à de multiples éléments culturels – tels que photos, vidéos, etc. – par le biais des *Social Networking Systems* et des communautés virtuelles.

Nous souhaitons donc exemplifier comment les éléments culturels (vidéos, photos, etc.) rencontrés sur Internet (via les communautés virtuelles et les *Social Networking Systems* notamment) peuvent parfois constituer des ressources permettant de faire sens pour les futures mères.

4 Méthodologie

Dans le cadre de ce travail, nous avons choisi de récolter nos données via des entretiens semi-directifs. Toutefois, une observation netnographique (ou *netnographie*) exploratoire a été réalisée de prime abord, et ce afin de construire la grille qui nous a permis de mener les entretiens.

4.1 La netnographie

La netnographie est une méthode d'enquête qualitative relativement nouvelle, qui exploite Internet comme source de données. Il s'agit d'une transposition d'un outil méthodologique traditionnel : l'observation. Lors de l'observation, l'enquêteur expérimente une insertion prolongée dans le milieu qu'il souhaite étudier, afin de recueillir des données sur le fonctionnement de son objet de recherche. La netnographie, quant à elle, consiste également en une insertion de l'enquêteur dans le milieu qu'il étudie, à savoir l'espace virtuel, et à l'observation d'interactions issues d'Internet. « Elle [la netnographie] analyse essentiellement – mais pas uniquement – les actes communicationnels des membres d'une communauté virtuelle de consommation en cherchant à leur donner sens. Ces actes peuvent prendre la forme d'envois, de courriers électroniques, de messages postés sur un forum, de répliques échangées dans un « chat », etc. » (Bernard, 2004, p. 4). Ainsi, la méthode netnographique emprunte certaines des techniques de collecte de données propres à la méthode ethnographique, d'où le nom de *netnographie*.

Lorsqu'il s'intéresse au fonctionnement d'une communauté virtuelle, le chercheur peut focaliser son attention sur différents éléments : les thèmes clés qui polarisent l'attention des acteurs, les structures virtuelles, les données échangées par les utilisateurs, la fréquence d'intervention, les intérêts des participants, etc. (Nedelcu, 2009).

À ce jour, la netnographie reste encore une méthode de recherche peu connue⁷, mais il existe toutefois quelques exemples de recherches qui l'utilisent en la combinant à d'autres types de méthodes plus traditionnelles. Nedelcu (2009), par exemple, a utilisé la netnographie pour mieux comprendre la manière dont les migrants utilisaient Internet en tant que ressources lors de la migration. Le chercheur s'est intéressé à un espace virtuel en particulier – le site www.thebans.com – et a observé les interactions ayant lieu, les différents sujets de discussion abordés par les membres de la communauté, etc., le but étant « de s'imprégner des opinions et

⁷ Malheureusement, nous n'avons trouvé que peu de publications traitant de la netnographie en tant que méthode de recherche dans le cadre des sciences sociales. La plupart des publications disponibles sur la netnographie traitent de cette méthode dans le cadre d'études marketing (en tant que méthode de recherche sur les habitudes de consommation des individus).

des valeurs véhiculées dans les discussions » (Nedelcu, 2009, p. 83). La netnographie était alors combinée à des entretiens.

Dans le cadre de notre travail, nous avons donc choisi d'effectuer une analyse exploratoire de contenus Internet – c'est-à-dire une observation des pratiques *online* – avant de nous lancer dans les entretiens à proprement dit. Notre attention s'est focalisée plus particulièrement sur deux espaces virtuels, à savoir le site Internet www.bebe.ch en ce qui concerne les communautés virtuelles, et le site www.facebook.com pour les *Social Networking Systems*.

Plus concrètement, nous avons consacré du temps à nous immerger dans l'espace virtuel, et à observer les interactions qui s'y déroulaient. Nous avons par exemple passé en revue de nombreux messages postés par les internautes sur le site www.bebe.ch. Nous avons pris note des sujets abordés, du type de questions qui étaient posées, ainsi que du type de réponses fournies. Et ce, simultanément par rapport à l'observation. Nous notions donc ce qui apparaissait sur le site au fur et à mesure que nous surfions et découvriions des éléments nous semblant dignes d'intérêt. Nous avons fait de même sur le site www.facebook.com, où l'attention était portée sur le type de messages postés par des femmes enceintes (pour autant que leur profil eut été public) et sur les réactions/réponses engendrées par les autres membres du réseau.

4.2 L'entretien

L'entretien est utilisé lorsque l'on s'adresse à un nombre relativement restreint d'individus. Il se prête bien au recueil de récits d'expériences vécues, lorsque l'on s'intéresse au point de vue des gens, et que l'on cherche à collecter des informations approfondies. Selon Blanchet et Gotman (1992, p. 27), « l'enquête par entretien est ainsi particulièrement pertinente lorsque l'on veut analyser le sens que les acteurs donnent à leurs pratiques, aux événements dont ils ont pu être témoins actifs ; lorsque l'on veut mettre en évidence des systèmes de valeurs et les repères normatifs à partir desquels ils s'orientent et se déterminent ». Dans le cadre de cette recherche, c'est l'entretien semi-directif qui sera privilégié.

Dans la situation qui est la nôtre, l'entretien constitue une méthode particulièrement appropriée : il permet d'interviewer différents individus et d'obtenir des informations concernant leurs opinions, leurs pratiques sociales, ou leurs représentations. En demandant à des femmes enceintes de s'exprimer au sujet de l'utilisation qu'elles font d'Internet, nous pourrions mieux comprendre le sens qu'elles donnent à leurs pratiques et les données récoltées nous seront utiles pour répondre à nos questions de recherche. De plus, en laissant les interviewées s'exprimer librement, nous aurons probablement accès à des informations que nous manquerions avec un questionnaire (parce que nous ne penserions pas spontanément à poser des questions sur certains sujets). D'autre part, lorsque certains sujets méritent d'être approfondis, l'entretien offre la possibilité de faire en sorte que les interviewées développent davantage telle ou telle question / thématique. En

ce sens, l'entretien se révèle être une méthode convenant parfaitement à la problématique traitée lors de cette recherche.

4.2.1 *Déroulement des entretiens*

4.2.1.1 Prise de contact

Nous avons choisi de prendre contact avec nos interviewées via Internet, en postant un message sur le forum du site www.bebe.ch. Ce message stipulait que nous effectuions une recherche sur l'utilisation d'Internet par les femmes enceintes dans le cadre d'un travail de mémoire, et que nous cherchions des personnes qui seraient d'accord de répondre à nos questions. Nos coordonnées figuraient sur l'annonce, afin que les personnes désireuses de participer puissent nous contacter.

Après avoir reçu les messages écrits des personnes intéressées, nous les avons contactées par téléphone afin de leur donner quelques précisions supplémentaires (conditions de passation de l'entretien, thème de la recherche, affiliation à l'UniNE, anonymat, enregistrement, etc.), de répondre à leurs éventuelles questions, et de prendre rendez-vous pour un entretien. Une fois cette étape réalisée, nous avons pu commencer la récolte des données à proprement dite.

4.2.1.2 Paramètres de la situation d'entretien

Nous allons maintenant passer brièvement en revue les différents paramètres de la situation d'entretien, à savoir l'environnement, le cadre contractuel de la communication, et les interventions de l'intervieweur, et voir comment tout cela s'est articulé lors de nos entretiens.

En ce qui concerne l'**environnement**, il a fallu déterminer où et quand auraient lieu les entretiens. Il a été décidé de proposer aux sujets que nous nous déplaçons à leur domicile pour la passation de l'entretien, comme cela l'avait été fait dans d'autres études s'intéressant aux femmes enceintes (notamment Zittoun, 2005). Afin que les interviewées soient les plus disponibles possible, nous leur avons laissé le loisir de définir le moment qui leur convenait le mieux (heure et date), selon leurs convenances personnelles.

Concernant le **cadre contractuel de la communication**, nous avons expliqué aux interviewées les raisons de l'entretien, en veillant à ne pas trop en dire, afin de ne pas influencer leurs propos. Nous avons expliqué que nous effectuions une recherche dans le cadre d'un mémoire à l'Université de Neuchâtel et avons défini le thème abordé (l'utilisation d'Internet par les femmes enceintes). Des précisions ont été apportées quant à la durée approximative de l'entretien, et quant à la confidentialité des propos qui y seraient tenus. Comme nous souhaitions enregistrer les entretiens, nous en avons à nouveau averti les interviewées, et leur avons demandé si cela ne posait pas problème.

Voyons maintenant comment nous avons envisagé les **interventions de l'intervieweur**. Une fois l'entretien commencé, il nous appartenait de gérer l'évolution du discours, et de contribuer à son élaboration. Grâce à une écoute attentive, nous avons pu intervenir afin de demander parfois aux interviewées de reformuler leurs propos (afin de s'assurer d'en avoir saisi le sens) ou encore de demander des précisions sur tel ou tel sujet. C'est là un avantage non négligeable de l'entretien semi-directif, qui permet une certaine liberté d'action au niveau des interventions de l'intervieweur.

4.2.2 Grille d'entretien

Des questions ont été prévues en guise de points de repères, afin de couvrir l'ensemble des thèmes que nous souhaitions approfondir. Mais une certaine liberté a été laissée aux interviewées, qui pouvaient s'exprimer davantage sur telles ou telles questions. Ainsi, d'une part, nous avons laissé place à l'émergence de certains éléments au fil du discours (Hayes, 2000) – alors qu'en choisissant un entretien directif nous aurions probablement manqué ces derniers. D'autre part, grâce à la sélection d'une série de sujets à aborder, nous nous sommes assurées de ne pas passer à côté de ce que nous cherchions à éclaircir.

Notre grille⁸ se présentait en six parties distinctes. Dans la première partie, il s'agissait pour l'intervieweur :

- de se présenter ;
- d'introduire brièvement la recherche ;
- de décrire le plan de l'entretien ;
- d'indiquer que l'entretien serait enregistré ;
- de garantir l'anonymat ;
- de rappeler à la personne qu'elle était libre de ne pas répondre à l'une ou l'autre question, et ce, sans avoir à se justifier ;
- de rappeler à la personne qu'elle pouvait interrompre l'entretien à tout moment si elle le désirait.

La deuxième partie a été consacrée à la grossesse et aux changements impliqués par cette dernière. La troisième partie était dévolue à l'entourage réel disponible durant la grossesse, et à la satisfaction éprouvée vis-à-vis de ce soutien. La quatrième partie visait à déterminer la fréquence et le type d'utilisation que faisait la personne d'Internet. La cinquième partie, quant à elle, était consacrée à l'utilisation des communautés virtuelles durant la grossesse. La sixième partie concernait les systèmes de réseautage social.

⁸ Voir grille d'entretien présentée en annexe.

4.2.3 Echantillon

La population sujette aux entretiens est constituée de femmes primipares, c'est-à-dire de femmes enceintes de leur premier enfant. Pour des raisons pratiques, ces dernières ont été « recrutées » via Internet, comme nous l'avons vu plus haut. Nous avons choisi de limiter notre échantillon à des femmes primipares car d'après Romito (1990, pp. 81-82), « c'est surtout le premier enfant qui marque une différence cruciale entre l'avant et l'après dans la vie de sa mère ». Plusieurs auteurs (Ammaniti, Candelori, Pola & Tamebeli, 1999, p. 65) soulèvent également que le choix de la condition de primipare permet « d'explorer l'émergence de la représentation maternelle pendant la grossesse tout en évitant l'influence d'accouchements précédents ou d'expériences précédentes d'élever un enfant ». De plus, le fait de nous limiter à des femmes primipares nous a permis d'avoir une certaine homogénéité des expériences vécues par les femmes qui font l'objet de notre recherche.

Dans la mesure du possible, nous souhaitons que les femmes faisant partie de notre échantillon soient plutôt dans la deuxième partie de leur grossesse, et ce afin qu'elles aient utilisé Internet pendant leur grossesse sur une période qui ne soit pas trop courte. Sept des huit interviewées entament effectivement la deuxième moitié de leur grossesse, mais une d'entre elles ne satisfait pas cette condition.

4.2.3.1 Données socio-démographiques

Notre échantillon était composé de huit femmes, âgées de 23 à 37 ans (1 femme de 23 ans, 4 femmes de 29 ans, 1 femme de 30 ans, 1 femme de 37 ans). Trois d'entre elles travaillaient à 100%, une à 80%, une à 70%, une bénéficiait de l'assurance invalidité, une de l'assurance chômage, et une était indépendante et travaillait selon un taux d'activité variable. Concernant la provenance, quatre femmes provenaient du canton de Vaud, deux du canton de Fribourg, et deux du canton de Neuchâtel. Au niveau du statut matrimonial légal, quatre des huit personnes vivaient en concubinage alors que les quatre autres étaient mariées. Quant au niveau de formation, une personne bénéficiait d'une formation professionnelle supérieure, une d'une formation HES, cinq d'une formation professionnelle, et une d'une formation obligatoire.

4.2.3.2 Non-représentativité de l'échantillon

Différents ouvrages méthodologiques (Flick, 2006 ; Haynes, 2000) mettent l'accent sur l'importance de l'échantillonnage, qui consiste à utiliser un groupe de personnes qui soit représentatif de la population étudiée, afin de ne pas biaiser les données récoltées.

Lors de notre recherche, nous nous sommes basées sur un échantillon constitué de huit personnes, qui n'est donc pas représentatif. Premièrement, parce que le nombre est bien trop restreint pour que l'on puisse le considérer comme tel. Deuxièmement parce que les participantes à la recherche sont forcément des femmes qui utilisent Internet en ce qui concerne

leur grossesse (lors du recrutement, nous précisons que nous nous intéressons à l'utilisation d'Internet par les femmes enceintes, en lien avec leur grossesse).

Cependant, cela n'est pas un problème. En effet, notre recherche se veut idiographique, c'est-à-dire qu'elle porte l'attention sur peu de cas, mais que ceux-ci sont étudiés en profondeur (Haynes, 2000, p. 9). Le but étant d'obtenir une compréhension subtile de quelques occurrences, qui mèneront à une meilleure compréhension de la réalité en ce qui concerne notre objet d'étude. Haynes rappelle qu'il n'est pas indispensable de se baser sur un échantillon qui soit représentatif :

Studies which adopt an idiographic approach are generally concerned with exploring the experiences of specific individuals; and in those cases, obtaining groups of people who are typical of the population as a whole is largely irrelevant. [...] So it is important to remember that although representative sampling is fundamental to some kinds of psychological research, not every psychological research project is aiming to obtain results which provide general laws or principles which will apply to large groups of people. (Haynes, 2000, p. 21)

Le fait que notre échantillon ne soit pas représentatif n'est pas un problème, dans le sens où il s'agit d'une recherche exploratoire dont le but n'est pas de tirer des conclusions générales, mais de défricher un terrain encore peu connu. Cependant, de par sa nature non-représentative, l'exploitation des données obtenues nous permettra de comprendre des processus, sans pour autant nous autoriser à généraliser les phénomènes observés.

5 Analyse et résultats

5.1 Procédure d'analyse des résultats

5.1.1 Transcription des entretiens

Les huit entretiens effectués dans le cadre de cette recherche ont tous été retranscrits dans leur intégralité, afin de pouvoir être analysés ensuite. En effet, le chercheur doit parvenir à une sorte de décentration par rapport à son objet d'étude (Leutenegger, 2004) et la transcription des données récoltées constitue un moyen permettant justement une prise de distance.

5.1.2 Elaboration de fiches descriptives et de résumés

Pour chacun des entretiens, des fiches descriptives ont été élaborées, comme cela est proposé par Flick (2006, pp. 307-308). Ces fiches comportaient des informations sur l'entretien en tant que tel (date, lieu, durée de l'entretien), des informations concernant l'interviewée en question (nom, prénom, nom d'emprunt utilisé dans le mémoire) et quelques données socio-démographiques concernant la personne (âge, nationalité, statut matrimonial, niveau de formation, activité professionnelle exercée). L'avancement de la grossesse y était également précisé.

Chaque transcription a ensuite été relue à plusieurs reprises. Durant ces lectures, des mots-clés ont été inscrits dans les marges. Cela nous a permis de nous imprégner des données et d'effectuer ensuite un résumé détaillé pour chacune des transcriptions. Ce résumé comportait une description de la personne et de son histoire, et répertoriait les différentes thématiques évoquées durant l'entretien.

5.1.3 Analyse

En ce qui concerne l'analyse des données, une *analyse de contenu* (Bardin, 1977 ; Robert & Bouillaguet, 1997) – et plus précisément une *inductive thematic analysis*⁹ (Hayes, 2000, p. 176) – a été privilégiée. Cette dernière comportait les étapes suivantes : codage, catégorisation, et interprétation.

- 1) Lors du **codage**, l'unité d'enregistrement a été celle du thème. En ce sens, nous nous inscrivons dans une analyse dite thématique (Bardin, 1977 ; Blanchet & Gotman, 1992 ; Hayes, 2000 ; Paillé & Mucchielli, 2003). Nous nous sommes attachées à lire attentivement les transcriptions d'entretiens, et à noter en marge les différents thèmes qui apparaissaient.

⁹ « In this approach, the themes emerge from the data collected » (Haynes, 2000, p. 176).

- 2) Les thèmes répertoriés ont ensuite été regroupés en **catégories**, qui rassemblaient sous un titre générique les différents thèmes ayant été repérés lors de l'étape précédente. Par exemple, les thèmes « fatigue », « prise de poids », « rétention d'eau », etc., ont été regroupés dans la catégorie « changements physiques liés à la grossesse ».

- 3) Ces deux étapes ont été suivies par l'**interprétation des résultats**, qui constitue sans doute la phase la plus intéressante, mais aussi la plus délicate : « elle permet d'évaluer la fécondité du dispositif en même temps que la valeur des hypothèses, [et] consiste à prendre appui sur les éléments mis au jour par la catégorisation pour fonder une lecture à la fois originale et objective du corpus étudié » (Robert & Bouillaguet, 1997, p. 33).

5.1.4 Thèmes et catégories répertoriés

Les thèmes et les catégories répertoriés suite à l'analyse des résultats figurent dans les tableaux ci-dessous.

- 1) Le premier tableau répertorie les changements et les difficultés auxquels la future mère est confrontée durant la grossesse.
- 2) Le deuxième tableau répertorie les ressources auxquelles elle a accès via les nouvelles technologies.

Chaque case du tableau présente une catégorie (en gras). Sous la dénomination de la catégorie, on retrouve les différents thèmes abordés au sein de celle-ci.

Les termes « positifs » et « négatifs » font référence à la façon dont les interviewées percevaient les choses. Par exemple, le fait d'obtenir des réponses multiples rapidement était considéré par ces dernières comme un aspect positif, raison pour laquelle il figure dans la catégorie *aspects positifs des communautés virtuelles*.

Tableau n° 1

CHANGEMENTS ET DIFFICULTES DURANT LA GROSSESSE
Changements physiques Prise de poids et transformation du corps, désagréments liés à la grossesse, changements d'humeur
Changements au niveau de l'univers quotidien Horaire, rythme, travail, taux d'activité, lieu de vie, voiture, habillement, mode de vie, alimentation, activités entreprises
Transformation de l'identité personnelle et sociale et des relations qui unissent la personne à son entourage Changement de statut social et d'identité, changé... pas changé, changements dans les rapports interpersonnels (avec le partenaire, avec la famille, avec les amis, avec les collègues, avec les autres femmes enceintes, avec les « inconnus »)
Apparition de questions, d'inquiétudes Des questions concernant le présent, des questions concernant le futur
Acquisition de nouvelles connaissances et compétences Besoin de s'informer, nouvelles activités entreprises
L'entourage disponible Qui ? Type de soutien (informatif ; émotionnel ; pratique)
(In)satisfaction à l'égard du soutien obtenu via l'entourage Incompréhension de la part du conjoint, peu d'amis proches ayant déjà des enfants, des proches n'ayant pas les mêmes « tendances », inadéquation des informations détenues par les parents

Tableau n° 2

RESSOURCES VIA LES NOUVELLES TECHNOLOGIES
Les communautés virtuelles, aspects positifs Réponses rapides et multiples, disponibilité et facilité d'accès, nombre de personnes présentes, informations d'actualité, interactivité, anonymat, liberté, complémentarité par rapport au médecin, partage de son expérience, échanges, accès à l'expérience des autres, être rassurée et soutenue, contact avec des personnes qui vivent la même chose et nous comprennent, comparer, savoir que c'est « normal », avoir la possibilité de soutenir les autres, bénéficier de l'expérience de mères plus expérimentées, nouer une forme d'amitié avec certaines utilisatrices, rencontres : du virtuel au réel, aspect régional du réseau, obtention de réponses à ses questions et de conseils, avis multiples, accès à l'information, richesse des informations, soutien matériel, personnes ayant les mêmes tendances que soi
Les communautés virtuelles, aspects négatifs Perte de temps liée à la diversité des informations, non-fiabilité des informations, angoisses engendrées par certains types d'informations, rester uniquement dans le virtuel, être jugée
Social Networking Systems, aspects positifs Partager sa grossesse avec ses proches
Social Networking Systems, aspects négatifs Commentaires non désirés
Internet en général Correspondre avec l'entourage réel, mieux se représenter le présent, mieux appréhender le futur

6 Présentation et analyse des résultats

Notons que nous avons privilégié certaines occurrences pour illustrer les différents thèmes répertoriés. Il fallait que la ou les phrases soi(en)t relativement claire(s) et continue(s) afin de faciliter leur compréhension lors de la lecture. Lorsque les passages traitant d'un thème étaient trop courts ou entrecoupés par d'autres propos, nous trouvions difficile de les utiliser à titre d'exemple.

6.1.1 La grossesse

6.1.1.1 Changements physiques

Prise de poids et transformation du corps

Des modifications corporelles ont lieu durant la grossesse. La femme enceinte prend du poids et des formes au fil des mois, comme en témoigne Julie par exemple : « *Au niveau physique, ben c'est clair, le corps qui change. La poitrine en plus, je prends des formes au ventre, aux hanches, aux fesses. Un peu partout* » (Julie).

Ces changements sont inhérents à la grossesse et la femme enceinte n'a souvent aucune emprise dessus : « *Bon c'est clair mon corps se déforme. Ça c'est clair ça fait bizarre. On n'a pas d'emprise là-dessus [...]. On gonfle de partout [...]. Alors il y a des endroits, c'est chouette – les petites poitrines comme j'avais ben c'est chouette, on prend de la poitrine, c'est sympa – mais on prend des hanches, on prend des fesses, on prend de tout et finalement on n'a pas de maîtrise là-dessus. Et c'est vrai que c'est parfois déstabilisant, surtout au début où la grossesse se voit encore peu et finalement on gonfle et les gens nous regardent un peu bizarrement* » (Clara).

Il apparaît que ces transformations physiques sont plus ou moins bien acceptées selon les cas. Jackie Ganley – psychologue clinicienne spécialisée en périnatalité – a constaté lors de nombreuses consultations avec ses patientes que ces modifications corporelles pouvaient parfois effrayer les futures mères :

For many women there are intense fears about their changing body shape and the toll that pregnancy is going to exert over their body. Clearly one has to accept weight gain, an expanding stomach and breasts, and possibly permanent changes such as stretch marks and varicose veins. (Ganley, 2004, p. 38)

Nous l'avons vu lors de nos entretiens, certaines femmes apprécient ces changements – liés à leur condition de femme enceinte – alors que d'autres ont plus de peine : « *J'étais assez fine à la base – de voir le corps changer, prendre du poids, l'approche elle est dure. Enfin il faut... il faut l'accepter quoi* » (Anaïs). Mais il y a aussi celles pour qui cela dépend des jours, des moments : « *On grossit de partout [...]. C'est bizarre de voir son corps changer à ce point [...]. Parfois on se*

trouve trop choue, on adore le ventre et puis on se trouve magnifique [...] ; d'autres fois, on ne se supporte pas, on se dit qu'on est horrible, obèse, moche » (Alexia).

Désagréments liés à la grossesse

Les modifications corporelles ne tiennent pas uniquement à la prise de poids. Parfois, la grossesse est accompagnée de toute une série de désagréments. Ganley (2004, p. 43) évoque certains d'entre eux :

- La fatigue : « Women may find themselves wanting to sleep much longer or more often than usual and yet sleeping may have little impact on the feelings of tiredness and lethargy ».
- Les nausées et les vomissements : « Along with tiredness, the persistent sickness that some women experience can be the most debilitating part of pregnancy ».
- Les changements hormonaux : « Breast changes, feeling bloated and other menstrual-type symptoms ».
- Les maux de tête : « Headaches, general aches and pains ».
- L'anxiété : « Tearfulness, angry outbursts, anxiety symptoms ».

Ces désagréments (nausées, vomissements, etc.) ont été évoqués par plusieurs de nos interviewées. Certaines nous ont également parlé d'autres types d'inconforts : maux de dos et pertes de mémoire par exemple.

Marine – qui travaille encore à 100% – avoue commencer à souffrir de maux de dos : « *Maintenant je commence à avoir un peu mal au dos mais je suis employée de commerce donc ben huit heures par jour assise plus ou moins sur une chaise. Ce n'est pas une position super » (Marine).* Tandis que Clara, quant à elle, fait de la rétention d'eau : « *La seule chose qui commence à ne plus aller, c'est la rétention d'eau » (Clara).*

Gaëtane, quant à elle, est victime de pertes de mémoire : « *J'ai des pertes de mémoire. Depuis que je suis enceinte, je perds la mémoire, je perds mes mots, j'oublie les choses. C'est terrible » (Gaëtane).*

Mais le plus souvent, c'est la fatigue liée à la grossesse qu'évoquent les interviewées : « *Comme les premiers mois, c'est très très dur, très très fatiguant. Après vient une période où l'on se sent bien. Bien entre guillemets, parce que l'on est quand même fatiguée plus facilement le soir et puis si on marche, on est plus fatiguée. Et puis après revient de nouveau la période où l'on est de nouveau – à la fin quoi – on est de nouveau bien fatiguée » (Alexia).*

Changements d'humeur

Plusieurs interviewés mentionnent le fait qu'elles aient tendance à changer d'humeur : « *Il y a des jours où on est plus sensible ou plus raplapla ou plus de mauvaise humeur, et puis on a le blues et on ne sait pas pourquoi* » (Alexia). Et le fait qu'il y ait des jours avec des hauts et des bas, sans qu'il n'y ait forcément de raison particulière (si ce n'est les hormones et les bouleversements auxquels elles font face) : « *J'ai un peu l'humeur ballerine [...]. Je vois que je change beaucoup, je ne sais pas si c'est les hormones ou quoi [...]. Et puis il y a vraiment des jours que ça va et puis des jours que ça ne va pas en fait. Mais ce n'est pas forcément du à quelque chose* » (Joane).

D'autres mentionnent une sensibilité accrue : « *Je suis beaucoup plus sensible. Déjà je suis sensible à la base mais alors là c'est mille fois pire quoi. Je peux passer une journée à pleurer pour rien. Enfin si on me dit quelque chose un peu de travers, je le prends super mal – enfin mal – je vais être super triste* » (Anaïs).

D'après Ganley (2004), ces changements d'humeur et cette sensibilité accrue sont souvent attribués aux changements hormonaux, alors qu'ils sont probablement également dus à toute la série de changements impliqués dans la vie de la femme enceinte :

Feeling depressed, irritable or fearful in early pregnancy may have as much to do with the other events in our lives as they do with hormones. It may be that the pregnancy brings into focus a number of life issues: do I want to stay in this relationship? Can I carry on with this stressful job? [...] Pregnancy, like other significant life events, makes us focus on how we are managing our life and whether we can cope with new responsibilities. (Ganley, 2004, p. 41)

6.1.1.2 Changements au niveau de l'univers quotidien

La période de la grossesse est liée à toute une série de changements dans l'univers quotidien de la femme enceinte. Que ce soit au niveau du rythme, du sommeil, de l'alimentation ou des activités entreprises, les bouleversements sont multiples. Via les nombreux récits de ses patientes, Ganley démontre à quel point cela chamboule le déroulement du quotidien :

The first weeks of pregnancy may therefore have been a longer journey than you imagined. You may have been struggling with changing your lifestyle: perhaps trying to stop smoking or drinking. Sickness may have led you to telling lots of people about your pregnancy before you had planned to. You may have felt unable to do some of your usual activities and found yourself needing more sleep. Partners may have been taken aback by the changes in you and have had to take over certain tasks at home. Your life may be changing far more quickly than you had predicted. For both of you there may have been many surprises in terms of how you have reacted emotionally. (Ganley, 2004, p. 53)

Horaires, rythme

Certaines interviewées avouent avoir un rythme quelque peu différent de celui qu'elles avaient avant d'être enceinte : « *Comme on est plus fatiguée, on dort plus. Le soir, on tient moins longtemps éveillée (Alexia)* ». Le sommeil peut également s'en trouver perturbé : « *Ce que je ne dors pas la nuit, je peux le rattraper la journée [...] . Avec le fait que je ne travaille pas [...] je peux me reposer* » (Camille).

Travail

Il peut arriver qu'une grossesse ait pour conséquence que la personne doive changer de travail, et ce, pour diverses raisons. C'est le cas de Gaëlle, qui se voit contrainte de quitter son emploi. Ses employeurs ne concevant pas qu'elle travaille à temps partiel par la suite, elle se voit dans l'obligation de trouver un nouvel emploi : « *Sinon ça change que je perds mon emploi donc il y a eu toute une phase de remise en question. Je m'en suis voulu d'être enceinte. Donc c'était des choses que je n'aurais pas eu à gérer s'il n'y avait pas eu cette grossesse en fait [...]. Enfin je l'ai toujours mon emploi. Mais après mon congé maternité, je ne peux pas recommencer. Donc là je suis à 100%, j'aimerais un poste à 60% et ils refusent [...]. Eux ils voudraient que je donne mon congé. Après quatre ans dans la boîte. Donc pour moi ça a été la partie la plus difficile à gérer [...]. Ils ont besoin de quelqu'un à 100% et puis je n'entre plus dans leurs critères [...]. J'ai tout essayé : je me suis vendue, j'ai cherché des solutions à leur place. Ils ont engagé quelqu'un* » (Gaëtane).

Taux d'activité

La grossesse est parfois accompagnée d'une réduction du taux d'activité, avant même l'arrivée de l'enfant. Parmi nos interviewées, deux d'entre elles ne travaillent pas (Camille étant à l'AI¹⁰ et Joane au chômage) et trois ont conservé leur temps de travail (respectivement 100% pour Marine, 100% pour Alexia, et 70% pour Julie), tandis que les trois dernières ont réduit leur taux de travail (en passant de 100% à 50% pour Gaëtane, de 80% à 40% pour Clara, et à un pourcentage réduit – difficilement calculable – pour Anaïs, indépendante).

Lieu de vie

La grossesse s'accompagne parfois aussi d'un changement de lieu de vie. L'arrivée de l'enfant demande en général plus d'espace ; il faut lui aménager une chambre. Il se peut que l'appartement dans lequel vivait un couple se révèle trop petit pour accueillir une troisième personne. Joane et son conjoint ont dû déménager suite à l'annonce de sa grossesse, et prendre un appartement quatre pièces : « *On avait un trois pièces donc on a quand même dit qu'il fallait quand même une chambre pour la petite donc on a pris un quatre pièces* » (Joane).

¹⁰ AI = Assurance Invalidité

Voiture

L'arrivée d'un enfant implique toute une série de conséquences au niveau logistique. L'espace qui suffisait pour deux ne suffit plus forcément pour trois. Plusieurs de nos interviewées avouent avoir du changer de voiture. Julie en fait partie : « *Par exemple on doit changer ma voiture parce que c'est une trois portes et puis que l'on va être embêtés parce qu'elle est trop petite et tout* » (Julie).

Habillement

Comme nous l'avons déjà vu plus haut, la grossesse implique une prise de poids et des modifications morphologiques. Bon nombre de femmes se voient alors contraintes de modifier leur garde-robe en conséquence : « *Il n'y a plus rien qui nous va donc faut aller chercher des habits un peu spéciaux* » (Joane). D'après Marine, il s'agit surtout d'une question de confort, car elle parvient encore à enfiler les vêtements qu'elle porte d'habitude : « *Mes jeans, je peux encore les mettre. Le problème c'est qu'ils sont un peu moins amples au niveau du bas ventre et puis ça serre. Alors ben j'ai une amie qui a eu des jumeaux l'année dernière, et puis qui m'a prêté des habits de grossesse* » (Marine). Julie, quant à elle, voit cela comme une occasion de mettre en valeur sa grossesse : « *Maintenant que c'est officiel, je vais commencer à mettre bien en valeur, à faire les magasins de femmes enceintes et tout pour acheter plein de petites choses* » (Julie).

Mode de vie

Plusieurs interviewées tentent d'adopter un mode de vie plus équilibré. Elles s'obligent à aller se balader à l'extérieur pour respirer de l'air frais, et ce en vue du bien-être du bébé : « *J'essaie d'aller prendre l'air tous les jours alors qu'avant, ben si il faisait mauvais, je n'allais pas prendre l'air et puis je me disais ben c'est pas bien grave. Là maintenant je me dis ben voilà je ne suis plus toute seule, je veux aussi que bébé ait de l'oxygène donc du coup je me force à faire un certain nombre de choses que je ne faisais pas avant. Pour le bébé en fait* » (Clara).

Alimentation

Il en va de même pour l'alimentation. La plupart de nos interviewées ont modifié leur alimentation. En évitant de consommer des produits qui pourraient mettre en péril la santé de l'enfant : « *La nourriture aussi ben on fait un petit peu attention. Il y a des choses enfin auxquelles on doit faire attention. Moi je ne suis pas immunisée contre la toxoplasmose donc ouais parfois c'est des réflexes que l'on avait – de ne pas réfléchir à ce que l'on mange – et puis maintenant il faut réfléchir un petit peu* » (Alexia).

En adoptant une alimentation plus saine : « *L'alimentation, ça c'est clair que je fais beaucoup plus attention à ce que je mange. Si j'ai un petit creux, je vais prendre une pomme au lieu d'un bout de chocolat par exemple* » (Julie). Ou encore en se limitant aux produits d'origine

biologique : « *J'ai dit on est assez orientés bio et naturel donc déjà par rapport à l'alimentation. Avant ben – on essaie déjà de manger beaucoup bio – mais là c'est vrai qu'on a encore augmenté en se disant bon ben voilà c'est... faut éviter déjà de lui transmettre des pesticides, des produits chimiques alors qu'il n'est même pas encore né* » (Clara).

Au niveau des boissons également. Nos interviewées s'évertuent à ne pas consommer de boissons alcoolisées : « *On ne va pas boire un verre de vin avec un repas* » (Joane).

Activités (que la personne a du arrêter)

Tout d'abord, nos interviewées ont cessé certaines activités physiques. Le squash pour l'une d'entre elles : « *Je jouais au squash donc ça j'ai arrêté complètement* » (Alexia). Le fitness pour une autre : « *Avant ben au fitness genre il y a des cours de body combat qui est assez intense où on donne des coups dans le vide, donc ça j'ai arrêté* » (Marine). Ou encore d'autres activités récréatives telles que les sorties au parc aquatique, le patinage à roulettes, ou les sports d'hiver : « *Aller à Aquaparc avec la petite [la fille du conjoint d'Alexia] par exemple, ça j'ai fait une croix dessus [...]. Ou aller faire du roller [...]. Aller skier aussi j'ai arrêté [...]. D'habitude on allait faire de la luge mais là non, j'ai arrêté* » (Alexia).

Mais c'est également les sorties qui sont touchées. L'une de nos interviewés nous confie avoir refusé une invitation en boîte de nuit. Cela est parfois lié au fait qu'il ne soit plus possible de boire d'alcool : « *On ne peut plus boire, on ne peut plus faire autant la fête* » (Alexia). Mais il arrive que ce soit tout simplement une question d'envie : « *Je n'ai pas forcément envie de sortir [...]. Je n'ai pas forcément envie d'aller danser ou des choses comme ça* » (Joane). La cessation de certaines activités est parfois mis au profit d'autres activités : « *Ben par exemple je verrai plutôt une copine pour aller se promener, marcher un peu, que pour aller boire un verre au bistrot. Dans ce sens là, oui ça a changé par rapport aux activités* » (Julie).

6.1.1.3 Transformation de l'identité personnelle et sociale et des relations qui unissent la personne à son entourage

Changement de statut social et d'identité

Lors de la grossesse, la future maman doit intégrer une image d'elle en tant que femme, en tant que mère, ainsi que l'arrivée d'un enfant : « *La première grossesse, en effet, est non seulement la cause de modifications corporelles temporaires, mais encore elle requiert une intégration plus complexe de l'image de soi en tant que femme et en tant que mère, ainsi que de l'enfant à venir* » (Ammaniti, Candelori, Pola & Tambeli, 1999, p. 17).

Il ressort des dires des interviewées, que les modifications corporelles et la nouvelle image de soi ne sont pas forcément tout de suite assimilées : « *On sent quand même aussi physiquement qu'on n'a plus le même volume à gérer, parce que je me ramasse des chaises (rires). Ouais il y a*

des petits accidents de parcours, des portes que l'on n'ouvre pas assez grandes, des petites choses comme ça » (Marine). Ces changements morphologiques sont généralement intégrés par la future mère au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse.

Au delà des aspects physiques, nos interviewées avouent que la grossesse les fait penser différemment. C'est-à-dire qu'elles ne pensent plus uniquement à elles, mais également aux implications que leurs actions vont avoir sur le bébé : « *Je pense que déjà on ne fait plus les choses... enfin on n'est plus seule. Quand on fait les choses enfin je réfléchis aussi à ce que ça a comme implication sur mon bébé [...]. Là maintenant je me dis ben voilà je ne suis plus toute seule [...]. J'ai quand même l'impression parfois que je suis plus centrée sur le bébé » (Clara). De plus, elles se sentent souvent plus responsables : « *Même si on n'est pas encore parent – le bébé n'est pas encore là – on se sent quand même parent, on se sent responsable dans nos choix, dans ce qu'on fait. Ouais de manière générale on sent quand même qu'il y a une responsabilité qui est déjà différente » (Clara). Cela a pour conséquence que les futures mères sont plus prévenantes qu'elles ne l'étaient avant leur grossesse : « *Je dirais que je m'inquiète beaucoup plus. Si on est en voiture, je vais freiner beaucoup plus vite que je freinais avant. Je vais rouler beaucoup moins vite qu'avant » (Julie).***

Elles ne se voient plus uniquement en tant que femmes, mais en tant que futures mamans. Leur identité et leur statut social évoluent, cela ayant parfois pour conséquence une vision d'elles-mêmes sous différents angles : « *Je me vois en plusieurs facettes [...]. Je me vois en tant que femme, je me vois en tant que future maman. Donc par rapport à ça, il y a des moments où je réfléchis différemment » (Julie).*

« Changé... pas changé » : une période de transition

Dans la plupart de ses recherches, Zittoun procède à des entretiens reconstructifs (Zittoun, 2009), qui ont lieu a posteriori par rapport à la période de transition et aux ruptures vécues par la personne. Des questions sont posées par rapport aux changements qui ont eu lieu durant la transition, et par rapport à la manière dont la personne a vécu ces derniers, mais après que la transition ait eu lieu :

One way to approach transitions in developmental trajectories is to question a person, at a certain point in time, about processes and changes that have occurred in her past. The externalization is discourse, and it is produced in the present of the research. The advantage of this technique is that it offers access to the person's present evaluation of past events which have appeared as ruptures. From point C, the person identifies events that she has personally experienced as ruptures and that are linked to A-B transition processes in her past. The weakness of this approach is that processes of change are reconstructed from the perspective of C. (Zittoun, 2009, p. 415)

Dans le cadre de notre recherche, la récolte des données s'effectue *pendant* la transition. Il est intéressant de constater que ce choix méthodologique montre qu'il n'est pas toujours facile de réfléchir sur des changements en cours pour nos interviewées.

Par exemple, les changements d'identité et de statut ayant lieu semblent parfois difficiles à identifier, voire encore un peu flous ou abstraits pour certaines des interviewées. Lorsque nous demandons à Clara ce qui a changé à ce niveau, elle répond : « *Tout. Rien. Enfin c'est dur. C'est dur comme question* » (Clara). Sa réponse est représentative de ce que d'autres femmes ressentent, à savoir que les choses sont véritablement en train de changer : « *Je sens changer mais c'est encore un peu flou [...]. Je sens que ça va changer mais ce n'est pas encore le cas en fait* » (Anaïs).

La déclaration qui suit (nous soulignons) contient des affirmations, suivies par leur négation. Cela montre bien à quel point ces changements peuvent être ambigus : « *Parce que je pense que même si le terme est proche, on n'arrive pas... on est déjà parents mais on n'est pas encore parents dans le sens où on ne l'a pas encore vécu. Donc pour l'instant je crois que ça n'a pas encore changé notre relation parce que c'est... enfin quelque part c'est encore abstrait. Je pense que ouais ça a peut-être quand même changé un petit peu dans l'approche... Si... Non ce n'est pas vrai, ça a quand même changé [...]. Même si on n'est pas encore parent – le bébé n'est pas encore là – on se sent quand même parent* » (Clara).

Changements dans les rapports interpersonnels

Nous l'avons vu plus haut, la grossesse est souvent liée à une transformation de l'identité, tant au niveau personnel qu'au niveau social (Zittoun, 2004, p. 41). Le statut social, le rôle et l'identité du futur parent changent. De ce fait, les relations qui unissent la personne à son entourage sont également susceptibles de changer. Nous allons voir ici que les relations avec le partenaire, mais aussi avec la famille, les amis, les collègues – et même avec les inconnus – sont souvent modifiées suite à l'annonce de la grossesse.

Avec le partenaire

Lorsque le couple passe de deux à trois, les relations changent indubitablement. Il peut arriver que l'attention que portait l'homme sur sa femme soit transférée sur le bébé, comme dans le cas suivant : « *J'ai quand même l'impression parfois que je suis plus centrée sur le bébé et que lui parfois est plus centré sur le bébé. Il y a des moments où finalement le temps que l'on avait avant à deux, on le partage quelque part déjà à trois. Surtout avec les séances d'haptonomie qu'on fait. Ben du coup il est centré sur mon ventre, sur bébé et ce n'est plus du temps qu'il m'accorde à moi. Même s'il me l'accorde quand même indirectement ; il est quand même sur mon ventre, ça me fait quand même du bien, j'apprécie quand même le moment. C'est quand*

même un moment où on crée déjà une famille. Mais c'est vrai que c'est plus un moment à nous deux – c'est déjà un moment à nous trois » (Clara).

Cela peut également avoir des conséquences au niveau intime. Certains hommes semblent perturbés par leur fait que leur femme porte un enfant : *« Les relations avec mon ami et bien c'est un peu différent, parce que lui ça le perturbe que je sois enceinte – au niveau intime et tout. Donc c'est plus des câlins, ouais des prises dans les bras ou comme ça. Mais sinon plus intime, ouais c'est un peu le désert. Le néant. Mais c'est lui, pour lui ça a changé [...]. Ouais et puis le fait qu'il y ait un bébé dans le ventre et puis maintenant que ça se voie, qu'on le sente et qu'on le voie bouger, ben pour lui ouais ça a changé. Après je ne sais pas à quel niveau mais ouais ça le perturbe ». (Marine)*

Bon nombre des interviewées relèvent le fait que leur partenaire soit plus attentionné envers elle. C'est le cas pour Julie : *« Bon avec mon mari c'est clair qu'il est beaucoup plus – il est déjà très attentionné à la base mais là je n'ai plus besoin de lever le petit doigt ! Ben là on a déménagé – j'étais déjà enceinte – mais je me suis faite engueuler tout le long du déménagement parce que genre je portais un truc qui pèse un kilo » (Julie).* Mais aussi pour Alexia par exemple : *« Lui, je pense que oui il me voit différemment, un petit peu, du fait qu'il voit mon corps changer, il prend aussi plus soin de moi, il se préoccupe beaucoup plus, il est tout le temps derrière à contrôler ce que je mange, ce que je bois. Et puis aussi, si je suis fatiguée, il m'aide un peu plus » (Alexia).*

Avec la famille

De manière générale, la famille est souvent plus présente et les contacts sont plus fréquents qu'ils ne l'étaient avant la grossesse : *« Ils sont plus présents au niveau des sms¹¹, des téléphones. Après moi je ne suis pas quelqu'un qui est très famille donc c'est plutôt « pas de nouvelles, bonne nouvelle » mais c'est eux qui en prennent du coup depuis que je suis enceinte. Même du côté de ma belle-famille, ma belle-sœur et autres [...] toutes les deux trois semaines, elles m'envoient un sms pour voir comment ça va. Faut que je leur donne des nouvelles à chaque contrôle [...]. Mais sinon ouais les gens prennent nettement plus de nouvelles dès le moment où ils savent que l'on est enceinte. Mon beau-père il m'appelle toutes les deux semaines » (Marine).*

Souvent, les proches souhaitent donc avoir des nouvelles, voire même des photos de l'évolution de la grossesse : *« Par rapport à la famille qui est plus loin, j'ai plus de contacts avec eux depuis que je suis enceinte parce que ben ils demandent comment ça va, ils veulent avoir des nouvelles, ils veulent avoir des photos. Donc finalement on communique beaucoup par email et puis j'essaie une fois toutes les trois quatre semaines de leur envoyer un petit mot, pour savoir*

¹¹ SMS = Short Message Service. Il s'agit de messages textes pouvant être envoyés d'un téléphone à un autre.

comment ça va, si j'arrive je leur envoie une photo [...]. Donc finalement oui, j'ai quand même plus de contacts maintenant que j'en avais avant » (Clara).

Il peut même arriver que la grossesse ait pour effet le rapprochement de la future mère et de l'un des membres de sa famille, comme c'est le cas pour Anaïs : « *Ma maman je pense que l'on se voit plus aussi, un peu plus [...]. Ouais on se voit plus depuis qu'elle le sait [...]. Je ne sais pas, je pense que j'ai envie de lui faire partager ça parce qu'on n'a jamais été proches du tout donc là du coup il y a quelque chose qui... enfin c'est... il y a quelque chose mère-fille qui se crée » (Anaïs).*

Avec les amis

D'après plusieurs interviewées, les relations avec les amis sont modifiées par la transition vers la maternité. Dans certains cas, cela a un effet de rapprochement : « *Les amis ben je me suis rapprochée de certaines amies qui ont des enfants ou bien qui sont enceintes aussi maintenant » (Julie).* Mais dans d'autres cas, il semblerait que la grossesse ait un effet d'éloignement : « *Certaines personnes, quand elles ne sont pas dans le même... qui ne vivent pas la même situation ou qui n'ont pas d'enfants, elles s'éloignent un petit peu ou elles ne savent pas trop comment vous prendre. Donc je trouve que qu'il y a un certain mini-éloignement » (Alexia).*

Tout comme le partenaire, les amis deviennent parfois plus attentionnés et prévenants durant la grossesse : « *Ils sont plus attentifs à mes besoins [...]. Du style « attends, je vais vite te chercher ça », plutôt que moi je doive me lever pour faire un truc, ou c'est « ah tu veux aller dans quel resto ? » parce que je suis négative à la toxoplasmose donc je dois faire attention à ce que je mange. [...] On me demande déjà mon avis disons, avant peut-être de s'écouter eux-mêmes » (Marine).*

Avec les collègues

Il arrive que les collègues soient très préoccupés par la grossesse et que le bébé prenne beaucoup d'importance, qu'il soit au centre des discussions : « *Les filles avec lesquelles je travaille – ou les femmes avec lesquelles je travaille – sont vraiment centrées sur mon ventre. Enfin c'est... Je le remarque quand je reviens ou quand j'ai été absente un ou deux jours, ou même quand on est partis en vacances. « Oh je veux voir ton ventre, est-ce que ça a grandi, qu'est ce qu'il fait ? », elles touchent ». Mais mes collègues c'est vraiment très centré sur bébé, comment il va, c'est « Salut [Clara] comment ça va ? » puis après c'est « comment va bébé aujourd'hui? », alors que bébé n'est pas encore né » (Clara).*

En plus de se préoccuper de la santé de l'enfant, les collègues sont – dans certains cas – plus attentionnés que jamais envers la future maman : « *Dans mon bureau, j'ai l'assistant-vente qui est un homme et le responsable vente aussi qui est un homme. Alors les deux, dès que je prends un bloc de feuilles « ah non, ne porte pas ! » (rires). Alors là ils sont aussi énormément aux petits*

soins. Ils vont à la boulangerie « tu veux que je te prenne un truc » [...]. Donc beaucoup d'attention. Et puis justement des fois quand il bouge, ben je leur fais partager aussi ce moment parce qu'ils me demandent toujours comment ça va et comment je me sens » (Marine).

Toutefois, tout comme pour les amis, il arrive que la grossesse ait pour effet une prise de distance (de la part des collègues cette fois-ci) : « Par exemple, j'ai une collègue qui a complètement changé d'attitude depuis que je suis enceinte : par exemple, avant elle aimait beaucoup délirer avec moi et puis maintenant elle a pris un peu de distance parce qu'elle n'est pas du tout dans cette étape. Donc elle pense que la seule chose dont j'aie envie de parler, c'est de bébé et ce n'est pas forcément ça » (Alexia). Il se peut même que la grossesse ait des conséquences désastreuses sur les relations dans le cadre du travail, comme cela a été le cas pour Gaëtane : « Mais ce n'est pas évident de travailler dans un milieu d'hommes. Avec mes chefs voilà ce n'est plus la grande entente. Il y en a un avec qui je m'entendais spécialement bien, c'est vrai que c'est presque le pire maintenant avec moi » (Gaëtane).

Avec les autres femmes enceintes (ou celles qui essaient d'avoir des enfants)

Malgré que cela n'ait pas été demandé explicitement, plusieurs de nos interviewées nous ont fait part de leur sentiment de faire partie d'un « petit groupe », d'une nouvelle communauté en quelque sorte : « On est toutes des femmes enceintes, on a toutes les mêmes petits soucis, on est toutes un peu encombrantes [...]. C'est un peu comme faire partie d'un petit groupe en fait [...]. En ville comme ça, on croise souvent des autres femmes enceintes et puis elles te regardent, elles te font un petit sourire donc c'est un peu comme dire « voilà, toi tu es aussi dans la même situation que moi » donc c'est un peu ça, tandis qu'avant jamais » (Joane).

Elles ont parfois le sentiment de devenir automatiquement la confidente des autres femmes enceintes, ou de celles qui essaient d'avoir des enfants : « Quand on est enceinte on est la confidente de toutes les autres collègues qui essaient d'avoir des enfants, qui sont enceintes. Donc on a un rôle de confidente par rapport aux femmes je dirais. Parce que justement ma collègue, elle a eu une fausse couche il y a trois mois et puis elle est retombée enceinte. Et puis là, à chaque fois qu'elle a un truc, elle me demande « ouais et puis t'es sûre que ça se passe comme ça, comme ci ? », je suis là « mais oui, ne t'inquiète pas » [...]. Par rapport aux femmes, je dirais plus un rôle de confidente et autres, pour des personnes qui sont enceintes ou qui aimeraient le devenir » (Marine).

Avec « les inconnus »

Même les inconnus changent parfois leur attitude vis-à-vis d'une femme enceinte, en leur esquissant un sourire par exemple : « Mais c'est drôle le regard des gens quand on va en ville, il y a beaucoup de regards avec des petits sourires – enfin genre attendrissants –, des gens qui trouvent ça chou quoi. Mais c'est des regards que je n'avais pas remarqué jusqu'il y a deux ou

trois semaines je dirais. On était aussi plus emmitoufflés. Mais oui déjà le regard des gens par rapport à la personne. On voit une femme enceinte ouais les gens ils trouvent ça mignon, ils sont attendris » (Marine). Ou encore en leur proposant spontanément leur aide : « On charge les commissions dans la voiture, s'il y a un Monsieur qui passe, il voit comme ça le gros ventre, il vient, il t'aide » (Joane).

6.1.1.4 Apparition de questions, d'inquiétudes

La grossesse constitue une période de la vie d'une femme où celle-ci se pose énormément de questions. Cela est clairement ressorti à travers les entretiens : « *Ben je me pose des millions de questions à la seconde » (Julie) / « On se pose mille questions » (Anaïs) / « Mais c'est clair qu'on se pose plein de questions » (Clara).*

D'après différents psychologues cliniciens spécialistes de la périnatalité (Dayan, 2002 ; Ganley, 2004) les questions que se posent les femmes durant la grossesse sont souvent de deux types :

- 1) Il y a tout d'abord des questions qui sont liées au présent (santé et développement du fœtus, etc.).
- 2) Puis des questions liées au futur (déroulement de l'accouchement, capacité à allaiter et à s'occuper de l'enfant).

Lors des interviews, cette distinction entre ces deux types de questions est clairement ressortie. Nous allons le voir ici.

Des questions concernant le présent

Certaines questions que se posent les futures mères concernent le présent (santé et développement de l'enfant par exemple) : « For very many women and their partners there are clearly fears about the health and development of the baby, especially early on in the pregnancy. This is extremely common and not just confined to first pregnancies » (Ganley, 2004, p. 35).

Nous avons effectivement pu constater que les questions sur l'état de santé de la maman ainsi que sur celui du bébé taraudaient nos interviewées : « *D'abord c'est « est-ce que ça va tenir ? Est-ce que tout va bien ? Est-ce que mon bébé va bien ? Est-ce que moi je vais bien ? Est-ce que je n'ai pas une maladie ? Est-ce que lui n'a pas une maladie ? Est-ce que la grossesse va bien se passer ? Donc toutes des questions de santé » (Alexia). Ou encore sur l'évolution du bébé et sur ses activités intra-utérines : « Comment il va ce bébé ? Où il en est par rapport à... ? Comment il grandit ? Qu'est-ce qu'il fait ? Qu'est-ce qu'il ressent ? Quelle taille il fait maintenant, à l'heure actuelle ? Qu'est-ce qu'il est en train de faire ? Est-ce qu'il dort ? Est-ce qu'il sourit ? Est-ce qu'il bouge ? » (Julie).*

Des questions concernant le futur

La plupart des futurs parents ont tendance à se demander s'ils feront de « bons parents », s'ils seront compétents, s'ils sauront comment s'y prendre et comment faire face à cette situation nouvelle. Cela peut être une source d'angoisse et de questionnement : « There are clearly fears for most prospective parents about how to be a parent. It is very hard for some to get beyond the belief that parenting is something instinctive not something learned » (Ganley, 2004, p. 36).

Cela s'est confirmé lors de nos entretiens ; nos interviewées se posent de nombreuses questions concernant le futur. Et notamment sur l'état de santé du bébé à la naissance : « *Est-ce que mon bébé sera normal ?* » (Gaëtane). Mais aussi sur leur compétence à gérer cette situation nouvelle : « *Est-ce que je vais être capable ? Est-ce que je vais avoir la patience ? Est-ce que je vais gérer ?* » (Gaëtane). Les doutes quant au fait d'être une « bonne mère » reviennent de manière récurrente : « *Est-ce que je vais être une bonne mère ? Ensuite, les questions de si on va être de bons parents ?* » (Alexia).

Dans certains cas, les inquiétudes peuvent être liées aux changements de mode de vie impliqués par l'arrivée d'un enfant (par exemple au niveau organisationnel) : « *Alors moi ce n'est pas vraiment par rapport à la grossesse je dirais. Ce serait plutôt après l'accouchement. Ce serait plutôt dans le rôle de maman après, de la gestion des pleurs, de l'organisation et autres, des journées. Ce serait plutôt ce rôle là ouais qui m'inquiète* » (Marine).

Les futures mères se posent également des questions concernant la manière dont elles pourront poursuivre – ou pas – leur activité professionnelle après la grossesse. Comme le souligne Ganley (2004), ces aspects-là préoccupent les femmes enceintes :

The majority of women are probably working when they have their first pregnancy. For many it is in this stage of pregnancy that ideas begin to formulate about their work situation. Some women will just about be able to see far enough forward to decide roughly when they want to start maternity leave. Others will have clear ideas about what they want to do work-wise over the course of the next few years. (Ganley, 2004, p. 57)

Nous l'avons vu au travers des entretiens, nos interviewées ne savent pas forcément toujours exactement comment elles s'organiseront à ce niveau à l'arrivée de l'enfant : « *Comment je vais faire après ? Est-ce que je vais reprendre un 100% ? Est-ce que je vais chercher quelque chose d'autre, un pourcentage un peu plus bas ? Est-ce que je vais rester à la maison ?* » (Joane). Dans certains cas, l'arrivée de l'enfant met en branle toute l'organisation. Les temps de travail de la mère et du père sont parfois revus à la baisse pour pouvoir assumer la garde de l'enfant. Des questions se posent alors : « *Une fois qu'il [le bébé] sera là comment on va s'organiser pour les gardes. Parce que vu que je travaille à 50%, il y a quand même 50% de mon temps où je ne*

pourrai pas m'en occuper. Mon mari travaille à 100%, donc c'est se poser la question « est-ce qu'il diminue son temps de travail ? », « est-ce qu'on le met en crèche ? ». Bon, on a des proches qui peuvent nous le garder mais pas à 50% quoi » (Julie).

6.1.1.5 Besoin de s'informer, acquisition de nouvelles connaissances et compétences

De manière générale – et lors de périodes de transition plus particulièrement – il est primordial pour les individus de réussir à construire des significations par rapport aux événements auxquels ils sont confrontés :

Pour pouvoir penser, agir et interagir avec autrui, une personne doit pouvoir *construire des significations* à ce qui lui arrive, c'est-à-dire conférer une intelligibilité aux situations qu'elle vit, dans son quotidien comme dans des situations exceptionnelles, tout au long de sa vie. Que ces situations aient pour elle des significations ne répond pas seulement à un besoin quasi existentiel ; c'est surtout une condition de sa capacité à se lier à autrui, à apprendre, à travailler. Ces significations sont nécessaires au développement psychique. (Zittoun, 2004, p. 13)

Les dires de nos interviewées laissent entendre à quel point il est crucial pour elles de comprendre ce qui leur arrive, de faire sens par rapport à cette situation nouvelle. Cette « quête de sens » se manifeste chez elles : premièrement, via la recherche d'informations (dans les livres ou sur Internet par exemple) ; deuxièmement, en entreprenant de nouvelles activités susceptibles d'être porteuses de connaissances et de compétences nouvelles.

Besoin de s'informer

Etant donné que les futures mères se posent énormément de questions, il semble inévitable qu'elles ressentent le besoin de s'informer sur la nouvelle situation à laquelle elles font face : « *Je confirme, j'ai fait le test de grossesse un dimanche matin, dimanche après-midi je suis allée en France où les magasins sont ouverts et j'ai acheté un livre. Donc c'était vraiment un besoin d'avoir de l'information* » (Clara). Les sources d'information sont diverses et variées. Les réponses peuvent être trouvées via l'entourage ou via Internet par exemple : « *Bien sûr, je m'informe le plus possible. Je me renseigne le plus possible, soit auprès de copines qui ont accouché, qui sont enceintes ou comme ça, soit ben Internet énormément quoi* » (Julie).

Nouvelles activités entreprises

Bon nombre de nos interviewées ont entrepris de nouvelles activités suite à l'annonce de leur grossesse. Dans la plupart des cas, il s'agit de cours de portage, de cours d'haptonomie, ou encore de cours de préparation à l'accouchement : « *On a fait de l'haptonomie par rapport à la grossesse [...] et puis les cours de préparation à l'accouchement* » (Clara). Certaines participent également à des réunions sur l'allaitement (réunissant mères et futures mères).

6.1.1.6 L'entourage disponible

Nous l'avons vu au préalable, le soutien social est primordial lors de la transition vers la parentalité. Dayan (2002), mais aussi Capponi et Horbacz (2007) soulignent à quel point le soutien social dont bénéficient les futures mères peut s'avérer bénéfique au niveau de leur santé mentale et physique. En effet, lors de périodes de fragilité, il est crucial de pouvoir bénéficier de la présence d'un entourage bienveillant. Plusieurs recherches ont montré que les dépressions durant la grossesse (ou une fois l'enfant venu au monde) étaient souvent liées à des carences au niveau de l'environnement social et affectif (Rodrigues & al., 2003, cités par Capponi & Horbacz, 2007).

Il est donc important de comprendre si nos interviewées bénéficient d'un soutien dont elles sont satisfaites, et si leur entourage peut leur apporter tout ce dont elles ont besoin, au niveau informatif et affectif notamment. Il s'agit également de savoir quelles sont les personnes susceptibles de leur offrir ce soutien.

Qui ?

De multiples acteurs peuvent faire office de soutien pendant la grossesse. Ont été cités lors des entretiens : conjoint, père, mère, autres membres de la famille, amis, médecins, et collègues. Joane nous parle d'une amie qu'elle a rencontrée durant ses études : « *Elle est vraiment intéressée, elle veut tout savoir, elle participe, elle m'accompagne* » (Joane). Elle mentionne également une cousine : « *Par rapport aux conseils, informations, c'est vrai que j'abuse un peu de ma cousine parce qu'elle connaît sûrement plus que moi* » (Joane). Gaëtane mentionne son mari, sa famille et plus particulièrement sa sœur cadette : « *Ma petite sœur – qui a déjà deux enfants – elle m'a filé pas mal de meubles, d'habits, elle m'aide* » (Gaëtane). Clara évoque quant à elle son conjoint, sa belle-sœur (également enceinte), mais aussi un collègue dont le soutien lui est précieux : « *Au bureau j'ai un collègue avec lequel je m'entends très bien, [...] avec lequel je discute beaucoup, qui lui a eu deux enfants déjà. Donc lui, grand soutien, avec des conseils, ce qu'eux ils ont vécu – autant positif que négatif* » (Clara).

Types de soutien

Les auteurs tendent à distinguer différents types de soutien. Par exemple, Capponi & Horbacz (2007, p. 117) discernent quatre types de soutien :

- le soutien pratique (qui consiste en l'assistance matérielle et fonctionnelle)
- le soutien informatif (il s'agit des informations et des conseils fournis)
- le soutien émotionnel (qui console, protège, reconforte)
- et le soutien d'estime de soi (qui a pour objectif de rassurer la personne)

D'après les dires de nos interviewées, leur entourage leur prodigue effectivement différents types de soutien. Le soutien qui leur est offert peut consister en un soutien informatif, en un soutien émotionnel ou en un soutien pratique, comme nous pouvons le constater ci-dessous. Notons que ce ne sont souvent pas les mêmes personnes qui sont convoquées selon le type de soutien désiré.

- **Soutien informatif**

Au niveau du soutien informationnel – parmi l'entourage réel – les interviewées mentionnent le plus souvent les professionnels de la santé et les personnes de leur entourage ayant déjà eu des enfants.

L'avis du gynécologue est important en ce qui concerne les questions cruciales de santé et celui-ci n'est en général pas remis en cause : « *Ben le gynécologue il va pouvoir me répondre tout de suite et puis ce sera un avis... un avis juste si on veut. C'est un professionnel, il connaît son métier, il a vu aussi de tous les cas et tout, il peut juger du problème* » (Julie).

Parmi les professionnels de la santé, les sages-femmes sont également considérées par les futures mères comme des sources d'informations utiles et fiables : « *Tout ce qui est plus médical, vraiment la sage-femme. Alors elle, ce qu'elle me dit, je ne mets pas en doute, j'y vais, pour moi c'est clair* » (Clara).

Les personnes ayant déjà eu des enfants jouent un rôle important en ce qui concerne le soutien informationnel. Nos interviewées n'hésitent pas à s'adresser à leurs proches qui sont déjà parents pour obtenir des conseils ou des informations : « *Justement cette copine qui vient d'avoir une petite fille [...]. Parce qu'elle vient d'avoir sa petite fille, donc c'est tout frais, tout ce qu'elle a vécu elle s'en souvient encore très bien et tout. Et puis on parle énormément, donc elle peut me conseiller* » (Julie).

- **Soutien émotionnel**

Le soutien émotionnel semble souvent prodigué par la famille proche (conjoint, parents, frères et sœurs) : « *Alors plutôt pour me rassurer, c'est mon conjoint et mes parents et ma famille très proche* » (Alexia).

Le conjoint n'étant pas forcément toujours à même d'apporter un soutien informationnel, il peut toutefois s'avérer d'une aide précieuse au niveau affectif et émotionnel : « *Alors je dirais il y a déjà quelqu'un que je ne mets pas du tout dans l'information, c'est mon ami [...]. Ce qui me manque parfois un petit peu. Mais lui en tout cas, je le mets plus vraiment dans la case*

*soutien*¹² » (Clara). Les parents ont également leur rôle à jouer. Même si la plupart de nos interviewées estiment que ces derniers ont peu à leur apporter au niveau informationnel, elles n'hésitent pas à se tourner vers eux lorsqu'elles ressentent le besoin d'être soutenues : « Avec ma maman par exemple, ce sera plutôt le côté affectif » (Julie).

Mais il peut arriver que ce soit même des collègues de travail qui apportent leur soutien à ce niveau : « Et puis dans « information », je mets vraiment mon collègue [...]. Et du coup, je le mets un petit peu aussi dans le soutien parce que quand j'ai des choses qui ne vont pas, je vais aussi vers lui » (Clara).

- Soutien pratique

L'entourage semble aussi à même d'apporter un soutien pratique et matériel dans certains cas : « Ma petite sœur – qui a déjà deux enfants – elle m'a filé pas mal de meubles, d'habits, elle m'aide » (Gaëtane).

6.1.1.7 Satisfaction à l'égard du soutien obtenu via l'entourage

Lorsque nous avons demandé aux interviewées si elles étaient satisfaites du soutien de leur entourage réel, la plupart nous ont répondu qu'il leur était précieux. Cependant, dans la majorité des cas, elles n'en étaient pas entièrement satisfaites et ce, pour différentes raisons. Leur satisfaction partielle vis-à-vis de ce soutien les poussait souvent à aller sur Internet.

Les raisons de l'insatisfaction des femmes enceintes que nous avons interviewées à l'égard du soutien obtenu par leur entourage sont les suivantes :

- Incompréhension de la part du conjoint

Joane nous parle d'un décalage avec son ami. Premièrement, elle a l'impression qu'il ne se rend pas vraiment compte de ce qui va arriver : « Il reste un peu gamin [...]. Il ne se rend pas forcément compte de ce qui va arriver » (Joane). En ce sens-là, elle se sent parfois incomprise. Deuxièmement, Joane parle d'un décalage entre elle et son copain au niveau de leurs envies.

¹² Clara parle de la « case soutien » comme si certaines personnes étaient destinées uniquement à apporter un soutien émotionnel, alors que d'autres seraient dans la « case information ». Nous précisons qu'à aucun moment nous n'avons demandé aux interviewées d'effectuer cette dissociation. Nous leur demandions uniquement « quelles sont les personnes sur qui vous pouvez compter lorsque vous avez besoin de conseils, d'informations, de suggestions ? » et « quelles sont les personnes sur qui vous pouvez compter lorsque vous avez besoin d'être réconfortée, rassurée, etc. ? », sans pour autant sous-entendre qu'une personne ne puisse pas offrir à la fois un soutien informationnel ET un soutien émotionnel. Mais les résultats montrent que pour plusieurs des interviewées, ce ne sont pas les mêmes personnes qui prodiguent ces différents soutiens. Elles avouent s'adresser à certaines personnes lorsqu'elles ont besoin d'un soutien informationnel par exemple, et à d'autres lorsqu'il s'agit d'un besoin de soutien émotionnel.

Elle n'a plus envie de pratiquer certaines activités, tandis que lui est encore motivé à faire beaucoup de choses (moto, etc.). Elle mentionne par exemple le fait qu'elle n'ait plus envie d'avoir de relations intimes avec son ami, alors que de son côté, c'est toujours le cas : « *Cette nuit il est remonté et tout [...], il ne comprend pas en fait combien ça peut être désagréable des choses pareilles [...]. Les hommes ils ne comprennent pas forcément en fait* » (Joane).

- **Peu d'amis proches ayant déjà des enfants**

Trois de nos interviewées avouent se sentir parfois un peu seules face à cette situation nouvelle car elles font office de « pionnières » parmi leurs amis : « *Je n'ai pas vraiment de gens proches, d'amis qui vivent un peu cette situation* » (Alexia) / « *Des fois j'ai l'impression d'être... je suis un peu la première à être enceinte dans mes amis donc je débroussaille un peu le terrain faut dire* » (Anaïs).

Elles n'ont donc pas vraiment de repères puisque leurs proches n'ont actuellement pas d'enfant, et se sentent seules face à la nouveauté de la situation : « *C'est vrai que par exemple par rapport à mon entourage il y a personne qui est enceinte donc des fois je me sens un peu le poisson en dehors de l'eau en fait comme on dit [...]. J'ai juste une amie qui a déjà un enfant donc je n'ai pas beaucoup de repères par rapport à mes amis, à mes connaissances en fait* » (Joane).

- **Des proches qui n'ont pas les mêmes « tendances »**

Clara reconnaît avoir des amis qui aient déjà des enfants. Cependant, ceux-ci n'ont pas les mêmes tendances (bio-écolo en l'occurrence) qu'elle. Pour cette raison, leur soutien ne lui semble pas tout à fait adéquat : « *Dans mon entourage il n'y a pas tant de monde que ça qui a eu des enfants. Et puis ceux qui ont eu des enfants, ça reste vraiment dans un cadre très standard, qui n'est pas le nôtre en fait. Avec un suivi médical, un accouchement médicalisé, etc., qui nous correspond pas, avec des couches normales. Enfin donc je ne peux pas échanger avec mes amis qui ont eu des enfants parce que c'est pas... ouais on n'est pas dans le même monde en fait* » (Clara).

- **Inadéquation des informations détenues par les parents**

Les parents de nos interviewées ne sont pas forcément toujours considérés comme un potentiel soutien. En effet, plusieurs de nos interviewées nous rappellent que les choses ont énormément évolué depuis l'époque à laquelle elles sont nées : « *Ma maman elle a vécu ça il y a tellement d'années que je ne peux pas lui demander un soutien actuel [...]. Je ne peux pas demander à ma maman parce que ma maman elle a... ça fait plus de trente ans qu'elle n'a pas eu d'enfant donc ce n'est plus du tout d'actualité* » (Alexia).

Les informations détenues par les parents sont souvent considérées comme obsolètes : « *Et puis je pense par exemple si je parle avec quelqu'un de mon entourage ou de ma famille – comme ça*

fait peut-être quand même voilà vingt ans qu'ils ont accouché, ils se rappellent pas forcément des choses et pis les temps ils ont pas mal changé aussi [...]. Si je commente ça avec une tante ou quelque chose, elle va dire mais « non c'est inutile, ça ne sert à rien » et puis je me dis voilà peut-être qu'il y a longtemps ça ne servait à rien peut-être que maintenant ça sert à quelque chose » (Joane). Nos interviewées ont l'impression que l'écart qui sépare leur génération de celle de leurs parents est énorme (au niveau médical notamment) : « Moi je vois rien que quand je discute avec ma mère, il y a un monde de différence » (Anaïs).

6.1.2 L'utilisation d'Internet durant la grossesse

6.1.2.1 Communautés virtuelles

Nos interviewées semblent toutes conquises par les différents avantages que leur offrent les communautés virtuelles (www.bebe.ch en l'occurrence). La rapidité des réponses, la disponibilité du réseau, l'interactivité offerte par ce type de site, et la facilité d'accès sont très appréciées par les futures mères lors de la transition vers la maternité. Mais aussi le simple fait de pouvoir être en contact avec des personnes vivant la même chose, afin d'échanger, de comparer et de partager leurs expériences. Les communautés virtuelles leur permettent apparemment d'être soutenues, conseillées, rassurées, et d'obtenir réponse à certaines de leurs questions. Toutefois, nos interviewées émettent quelques bémols quant à la fiabilité des informations que l'on trouve sur ces sites, et soulignent que parfois la consultation de certaines pages peut s'avérer une source d'angoisse supplémentaire.

Nous allons passer ici en revue ces différents résultats.

ASPECTS POSITIFS

- Réponses rapides et multiples

Rheingold (1995) et Nedelcu (2009) mettent l'accent sur la rapidité et la multiplicité des réponses qui peuvent être obtenues via les communautés virtuelles. Cela apparaît très clairement dans nos résultats.

Comme en témoignent nos interviewées, les communautés virtuelles permettent en effet de poser une question au moment même où celle-ci émerge, et d'obtenir très rapidement plusieurs réponses à cette question : « *Internet, je pose ma question, je tape ma question et puis une heure après je peux aller consulter, j'aurai déjà plusieurs personnes qui m'auront répondu* » (Julie).

Apparemment, il est rassurant de savoir que dès le moment où l'on pose une question, on obtiendra différentes réponses dans l'heure qui suit : « *Ben de se dire au cas où on a une question, on peut la poser et puis il y a plein de gens qui vont répondre [...]. On est sûre qu'il y a*

des gens qui sont connectés tout le temps. On est sûre que l'on a des réponses : dans les dix minutes qui suivent, il y en a déjà deux trois » (Anaïs).

- **Disponibilité & facilité d'accès**

Rheingold (1995) souligne la disponibilité des communautés virtuelles. Il montre que le web ne « dort » jamais, et que l'on y trouve toujours quelqu'un de disponible. Ainsi, à n'importe quel moment, les internautes peuvent se sentir libres de poser les questions qui leur traversent l'esprit.

Nos interviewées relèvent que la disponibilité de la communauté virtuelle à tout moment constitue un avantage majeur : *« Et puis justement avoir un conseil, pas en live mais presque [...]. On a cette espèce de hotline si on veut, dès qu'on allume l'ordinateur [...]. On a des infos au moment où on allume l'ordinateur, où on en a besoin » (Marine).* En effet, via les autres biais d'information, la réponse ne va pas forcément être instantanée. Les professionnels de la santé ne sont pas forcément toujours disponibles de suite. C'est le cas pour les proches également, qui peuvent s'avérer inatteignables momentanément par exemple : *« [Il n'y a] qu'à allumer son PC [...]. À toute heure [...]. C'est beaucoup plus souple que de devoir prendre rendez-vous avec quelqu'un qu'on connaît, qui peut-être travaille ou fait autre chose » (Camille).*

De plus, Internet est facile d'accès depuis son domicile ; pas besoin de se déplacer. Pour Camille, qui doit rester à la maison, Internet est un bon moyen de communiquer avec l'extérieur, de partager son expérience, ses sensations, et d'interagir avec des personnes qui vivent la même chose : *« surtout maintenant que je ne suis plus tellement mobile quoi, ça remplace un peu le fait de sortir » (Camille).*

- **Nombre de personnes « présentes »**

Rheingold (1995) montre que les communautés virtuelles permettent d'élargir le cercle auquel on a accès. En effet, lorsqu'une personne ne dispose pas de l'information nécessaire via son entourage, elle peut se tourner vers la communauté virtuelle, qui regroupe un grand nombre d'individus.

Nos interviewées soulignent que vu le nombre élevé d'utilisatrices sur le site www.bebe.ch, il y en a forcément quelques unes qui sont connectées au moment où elles décident de poser une question. De plus, grâce à la présence de milliers d'utilisatrices, un large panel de thèmes sont abordés. Il y a donc beaucoup plus de chances qu'une utilisatrice trouve les renseignements souhaités : *« Il y a assez d'autres femmes enceintes là pour partager [...]. Ça fait un tellement grand cercle que souvent on trouve quelque chose qui nous intéresse [...], quelqu'un qui a les mêmes questions que nous » (Camille).*

- Informations d'actualité

Etant donné que l'entourage n'est pas forcément toujours considéré comme détenteur d'informations d'actualité, Internet semble un bon moyen de parer à ce manque. Nos interviewées apprécient de pouvoir bénéficier d'informations d'actualité provenant de personnes qui sont en train de vivre leur grossesse au même moment : *« Ouais on se sent entre guillemets moins seule. Parce que des fois, c'est vrai qu'on n'a pas forcément... Enfin si je demande à ma maman, il y aura quand même un écart – moi j'ai eu vingt-neuf ans – donc ça fait une « petite » marge d'écart. À l'époque, ils ne faisaient qu'une échographie. Donc j'aurai plus de conseils – actuels on va dire – que ma mère pourrait m'en donner. Donc c'est vrai que c'est plus intéressant à ce niveau-là parce que ma maman elle ne se souvient pas forcément, tandis que là c'est des femmes qui ont vécu des choses récemment et puis leur mémoire est plus vive »* (Marine).

- Interactivité

Nedelcu (2009) a démontré à quel point il était appréciable pour les migrants romains de pouvoir échanger sur le site www.thebans.com. Ce dernier permettait à de futurs migrants d'être en contact avec des individus ayant déjà migré, et de partager leurs expériences en temps réel.

Les participantes à notre recherche apprécient elles aussi l'interactivité que permettent les forums. Dès le moment où une question y est posée, les internautes peuvent répondre, compléter ou commenter les réponses des autres : *« Le forum c'est direct. Et puis si on a une réponse, on peut compléter la question ou se faire compléter la réponse. C'est comme une conversation »* (Gaëtane).

- Anonymat

Certaines questions semblent plus difficiles à poser que d'autres. Or, étant donné que les communautés virtuelles fonctionnent avec un système de pseudonymes, elles permettent de poser toutes sortes de questions de façon anonyme.

Parmi nos interviewées, certaines nous avouent ne pas toujours oser poser toutes leurs questions aux personnes qu'elles connaissent : *« Il y a beaucoup beaucoup beaucoup de questions donc on ne veut pas non plus les poser tout le temps à son entourage ou aux gens qui sont enceintes. Donc on préfère ça, c'est plus anonyme [...]. Donc on ose parler, on ose parfois dire des choses que l'on n'oserait pas dire à d'autres personnes que l'on connaît »* (Alexia).

Certaines questions considérées comme « taboues » (les questions sur la sexualité notamment) peuvent être posées sans gêne sur le forum : *« Pour poser les questions que l'on n'ose peut-être pas poser aussi à des proches ou à son gynécologue [...]. Par exemple des questions qui concernent la sexualité – c'est toujours un peu tabou donc... de moins en moins mais il y a certaines questions un peu trop intimes ou comme ça, pour s'afficher »* (Julie).

Le fait que ce soit anonyme permet donc à ces femmes de parler de tout ce dont elles n'osent pas parler dans d'autres situations : « *Et puis aussi le fait d'être anonyme, tu te dis ben voilà quoi de toute façon il n'y a personne qui va savoir que c'est moi. Donc on peut vraiment parler* » (Joane).

Cet anonymat permet également aux personnes plus timides de s'exprimer librement, alors qu'elles n'oseraient peut-être pas le faire autrement : « *Moi je suis quelqu'un d'assez réservé en temps normal et tout, donc ça ne me viendrait pas à l'esprit d'engager une discussion avec une autre femme enceinte dans la rue. Tandis que c'est vrai que sur Internet on va... il y a moins de gêne, il y a moins de barrières je dirais* » (Marine).

- **Liberté**

Les interviewées avouent parfois se poser beaucoup de questions dont elles n'osent pas toujours parler avec leur entourage, de peur de les embêter, ou de monopoliser l'attention avec leur grossesse. Sur Internet, elles se sentent plus libres de poser ces questions, en sachant que les utilisatrices du site sont dans la même situation qu'elles, et que les personnes qui répondront le feront de leur plein gré : « *Mais justement comme je n'aime pas trop embêter, avoir l'impression d'embêter les gens avec ça, j'évite. Je pose un petit peu, j'en parle un petit peu mais je ne veux pas trop entrer dans les détails. C'est pour ça que j'aime bien ce côté Internet, anonyme, parce que là, si les personnes ont envie de vous répondre, elles vous répondent, elles vous donnent leur soutien, leurs conseils et puis si elles en n'ont pas envie... Vous n'avez pas l'impression de déranger en fait* » (Alexia).

- **Complémentarité par rapport au médecin**

Même si les futures mères s'adressent le plus souvent directement à leur médecin lorsqu'il s'agit de questions cruciales de santé, Internet fait office de complément pour elles : « *Sinon les questions vraiment cruciales de santé, là c'est plutôt après le médecin. Mais c'est un bon complément* » (Camille). En effet, les professionnels de la santé ne sont pas toujours disponibles. Pour certaines questions, les futures mères font donc appel à Internet : « *On est surtout très active les trois premiers mois parce que c'est là qu'on est toute inquiète et puis qu'on a besoin de réponses, et puis qu'on ne peut pas tout le temps téléphoner au gynéco* » (Gaëtane). Cela permet également parfois de patienter jusqu'au prochain contrôle : « *Il y a peut-être un sujet qui a été posté le jour-même par rapport à quelque chose qui nous angoisse sans devoir téléphoner et puis exiger de parler absolument au gynécologue. Donc à la limite, ça peut être un moyen d'attendre le prochain contrôle je dirais* » (Marine).

- **Partage de son expérience, échanges**

Pour les futures mères, il semble très important de pouvoir partager leurs expériences (leurs joies, leurs peurs, leurs doutes, etc.) et d'avoir accès à celles des autres : « *J'aime bien savoir ce*

que vivent les autres et puis partager ce que moi je vis, nos contrôles, nos peurs, nos prises de poids, nos coups de blues, nos petits bobos, ce genre de choses » (Alexia).

Durant la transition vers la maternité, plusieurs futures mères nous ont fait part de l'importance d'être en contact avec d'autres personnes et de pouvoir parler de ce qui leur arrive : « *Ce n'est pas forcément des informations qui sont importantes mais ouais – je ne sais pas – c'est plutôt social pour moi [...]. C'est plus agréable quand on partage que quand on ne parle à personne » (Camille).* Apparemment, le fait de pouvoir exprimer ses sentiments a un effet de soulagement : « *Je crois qu'on est fait comme ça : quand on a un souci, ben on en parle. Et puis le fait d'en avoir parlé – même si on n'a pas la réponse – ben on est déjà peut-être un peu soulagé » (Gaëtane).*

Pour certaines, c'est devenu un besoin : « *Au début, je ne faisais que lire les histoires des autres, sans m'inscrire et sans jamais rien mettre moi. Je lisais, je lisais, je lisais, juste pour regarder un peu ce qui arrivait aux autres. Et puis après, un jour, j'ai eu vraiment besoin de donner aussi mon avis et de raconter aussi mon expérience et une fois que l'on a fait ça, après on crée un petit lien et on devient un petit peu accro au partage en fait » (Alexia).*

- **Accès à l'expérience des autres**

Dans la recherche menée par Nedelcu (2009), il apparaît que le site www.thebans.com constitue un endroit idéal pour partager son expérience. Pour les roumains s'appêtant à migrer, le fait de pouvoir être en contact avec d'autres roumains déjà établis au Canada se révèle précieux. Ces échanges permettent aux futurs migrants de mieux appréhender les événements auxquels ils vont être confrontés.

D'après plusieurs de nos interviewées, le fait d'avoir accès à l'expérience des autres permet d'affronter certaines situations plus sereinement : « *Pouvoir bénéficier vraiment de l'expérience des autres – ce que les autres ont déjà vécu – je pense que c'est vraiment un avantage [...]. Quand le placenta est mal inséré ou quand il y a eu des problèmes avec le bébé, d'avoir ce soutien-là, d'autres personnes qui ont déjà vécu ce genre de choses-là. Donc je pense qu'il y a vraiment un soutien ou de l'expérience à prendre à ce niveau-là » (Clara).*

- **Être rassurée et soutenue**

Nous l'avons vu à plusieurs reprises, le soutien offert par l'entourage est primordial lors de la grossesse. Dayan (2002) et Capponi et Horbacz (2007) insistent sur les aspects bénéfiques du soutien social durant la transition vers la maternité. Lorsque celui-ci vient à manquer, les risques de dépression sont plus importants.

Le contact avec d'autres internautes sur des sites tels que www.bebe.ch permet aux futures mères d'être soutenues lors de moments difficiles à traverser : « *Moi j'ai eu pas mal de soutien*

suite à ma fausse couche, des réponses à des questions sur comment gérer ça, quand je pouvais recommencer » (Gaëtane). Ou tout simplement lors de brefs coups de blues : « En tout cas sur le site de www.bebe.ch, je trouve que l'on est énormément soutenue. Si tu as le moindre coup de blues, tu mets un petit message que tu es pas bien [...] et puis tu as tout de suite du monde qui va te remonter le moral, qui va te booster et tout [...]. Enfin en tout cas moi, ça m'a aidée les jours où je voyais tout en noir quoi » (Julie).

Mais c'est aussi un moyen de se rassurer par rapport à certains éléments : « Pour se rassurer énormément sur des petites choses : « ouille ouille ouille j'ai mal au ventre, les filles vous pensez que c'est quoi ? » [...]. Ouais si j'ai un souci, c'est une des solutions pour me rassurer quoi » (Julie). Car lorsque c'est la première grossesse, les futures mères n'ont encore jamais eu l'occasion d'expérimenter certaines sensations dont elles ne connaissent pas forcément l'origine : « Au début c'était pour me rassurer justement parce que ben la grossesse c'est un peu l'inconnu quand c'est le premier » (Marine).

- Contact avec des personnes qui vivent la même chose et qui nous comprennent

Pour certaines, il est primordial d'être en contact avec des personnes qui vivent la même chose qu'elles, car elles ont ainsi l'impression d'être comprises : « Ben déjà ça fait du bien de voir quelqu'un dans ta situation en fait parce que – c'est vrai que par exemple par rapport à mon entourage il y a personne qui est enceinte donc des fois je me sens un peu le poisson en dehors de l'eau en fait comme on dit. Donc j'ai quand même besoin quelques fois de croiser quelqu'un dans ma situation en fait, qui peut me comprendre un peu mieux parce que les autres peuvent être compréhensives et tout mais elles vont jamais vraiment comprendre qu'est-ce que tu es en train de vivre. Donc c'est vrai qu'avec ces autres mamans – ou futures mamans plutôt – c'est plus facile et pis on parle de certaines choses que les autres ils comprennent pas forcément » (Joane).

Et ce plus particulièrement lors des moments difficiles comme une fausse couche par exemple : « On m'a beaucoup répondu quand ça m'est arrivé [la fausse couche] et puis je sais à quel point c'est important d'avoir des gens qui nous comprennent » (Gaëtane). Ou lors de la perte de son emploi par exemple [ses patrons n'envisageant pas que Gaëtane réduise son taux de travail, celle-ci se voit contrainte de chercher un nouvel emploi] : « Après par rapport à mon boulot aussi, j'ai beaucoup posté. On a des réponses, on a du soutien, on n'est pas la seule à qui ça arrive, dans tous les cas [...]. Il y en a beaucoup qui ont écrit en fait juste pour me dire qu'elles avaient vécu la même chose » (Gaëtane).

Il n'est pas toujours évident de parler de ses craintes et de ses peurs avec son entourage. C'est parfois plus facile à faire avec des personnes qui expérimentent le même type de situation et qui sont donc plus enclines à comprendre : « Par exemple ouais au début surtout – enfin je pense que c'est les premiers mois où l'on a le plus besoin [...]. J'avais plus d'angoisses et puis je

n'avais pas envie de paraître aux yeux de mon partenaire ou de mes parents la fille qui est tout le temps angoissée alors je préférais en parler sur ce site et puis voir si les autres vivaient la même chose que moi. Donc ça me rassurait. Et oui souvent on se reconforte et puis je me rends compte que de voir que les autres ressentent la même chose, ça me fait du bien » (Alexia).

- **Savoir que c'est « normal », que l'on n'est pas seule, comparer**

Le fait de comparer et de savoir que d'autres femmes enceintes ressentent les mêmes sensations est rassurant : *« On arrive, on dit « voilà ce matin j'ai eu mal ici, est-ce que vous croyez que c'est normal ? » et puis ça fait quand même du bien de lire « oh mais ne t'inquiète pas, c'est normal, ça m'arrive moi aussi [...]. C'est rassurant d'avoir quelqu'un qui te confirme tes sensations en fait. Ça m'enlève pas mal de doutes » (Joane) / « Souvent on se reconforte et puis je me rends compte que de voir que les autres ressentent la même chose, ça me fait du bien » (Alexia).* Et ce, même pour une personne n'étant pas du tout anxieuse de nature : *« Alors que je ne suis pas du tout inquiète mais de se dire que les autres ils font la même chose et puis qu'à la limite, ce qui nous arrive, c'est normal, si on a un petit peu mal au ventre c'est normal [...]. De savoir que c'est dans la norme ouais ça me rassure » (Anaïs).*

- **Soutenir les autres, répondre à leurs questions**

Comme l'a montré Nedelcu (2009), le site www.thebans.com n'était pas utilisé uniquement par les futurs migrants. Des roumains déjà établis au Canada étaient également présents sur le site. Une partie de leurs activités consistait à correspondre avec les futurs migrants, à leur donner des conseils et des explications pouvant leur être utiles lors de leur arrivée au Canada. Comme ils avaient eu la chance de bénéficier de ce soutien-là lors de leur venue, les migrants déjà établis se rendaient bien compte à quel point il était utile d'avoir des contacts sur place, et aidaient à leur tour les futurs arrivants. Il appert que les communautés virtuelles fonctionnent souvent selon une logique de don, comme l'explique Berry (2009) : un internaute aide un autre internaute, parce qu'il a probablement lui-même bénéficié d'un soutien au préalable.

Il en va de même pour le site www.bebe.ch. Nos interviewées n'utilisent pas uniquement le site pour poser des questions pour lesquelles elles cherchent des réponses. Elles répondent également volontiers à celles des autres (lorsqu'elles détiennent l'information) : *« Je réponds aussi à certaines questions [...]. Si c'est une question que j'avais posée au début de grossesse, et puis que je vois dans un autre forum il y a une personne qui pose la question, je vais répondre » (Gaëtane).* Et ce plus particulièrement lorsqu'il s'agit de choses qu'elles ont eu l'occasion d'expérimenter antérieurement : *« Par exemple l'autre jour il y avait une femme qui posait une question sur certaines allergies, et puis comme ça m'a touchée moi parce que j'étais allergique à ça, j'ai dit ouais je vais y répondre » (Joane).*

Il peut s'agir de soutenir une autre personne se trouvant dans une situation similaire : « *Pour encourager les personnes qui ont fait des fausses couches. Je réponds facilement parce qu'on m'a beaucoup répondu aussi quand ça m'est arrivé et puis ben je sais à quel point c'est important d'avoir des gens qui nous comprennent. Parce que nous on ne comprend pas ce qui nous arrive quand ça nous arrive* » (Gaëtane).

Cela fonctionne sur un principe de réciprocité, comme nous l'explique Julie : « *Pour se soutenir aussi, parce que ben il y a des filles qui ont besoin de soutien à certains moments et puis une autre fois ce sera nous donc c'est un moyen d'entraide [...]. Si je peux répondre à quelqu'un, si je peux aider quelqu'un, en général je le fais* » (Julie).

- **Bénéficiaire de l'expérience de mères plus expérimentées**

D'après nos interviewées, il est appréciable de pouvoir être en contact avec des personnes qui ont déjà vécu cela, c'est-à-dire avec des femmes qui sont déjà mères : « *Et puis l'avantage de ce genre de sites, c'est qu'il y a aussi des « déjà mamans » qui peuvent répondre, qui voient le post et qui disent « ben moi ça m'est déjà arrivé aussi, t'inquiète pas, mon placenta il s'est remis en place* » (Clara).

Car comme nous l'avons déjà rappelé plus haut, la première grossesse, c'est l'inconnu. Or, les mères plus expérimentées sont susceptibles de rassurer les futures mères dans certains cas : « *Sinon les premières fois, on ne comprenait pas « est-ce que c'est des coups de pieds ce que je ressens ? Et c'est quoi ça ? », c'était un peu aussi partager ses sensations aussi qu'au début on connaît pas, surtout si c'est la première grossesse donc... Quand on croise aussi des autres mamans qui déjà c'est peut-être le deuxième ou troisième enfant, elle te dit « oui oui, non mais t'inquiète pas, c'est bien bébé qui bouge » donc c'est assez réconfortant ça* » (Joane).

- **Nouer une forme d'amitié avec d'autres utilisatrices**

Plusieurs auteurs montrent que les nouvelles technologies permettent de développer des relations amicales authentiques (Bargh & McKenna, 2004 ; Nedelcu, 2009 ; Rheingold, 1995).

Parmi nos interviewées, certaines ont développé des relations très proches avec des personnes qu'elles ne connaissaient pas jusqu'alors. Camille a beaucoup correspondu avec une femme ayant perdu deux embryons. Elle estime avoir noué une certaine forme d'amitié avec cette personne et avoue se sentir proche d'elle : « *J'ai pas mal écrit avec elle. Je me sens proche maintenant* » (Camille).

Il en va de même pour Julie qui a noué une amitié avec deux personnes en particulier. Avec une valaisanne : « *Une valaisanne qui essaie d'avoir des enfants. Là, on se parle à peu près tous les jours. Ben avec elle, je chatte par exemple* » (Julie). Et avec une autre personne essayant d'avoir des enfants : « *Et puis une autre que j'avais vue, que j'avais rencontrée quand j'étais encore*

dans les essayeuses en fait. Juste après que j'aie eu mon test de grossesse positif, je lui avais donné l'homéopathie que je prenais et puis avec elle c'était très drôle parce qu'on a le même prénom et le même nom de jeune fille » (Julie).

- **Rencontres : du virtuel au réel**

Il arrive très souvent que ces rencontres virtuelles se concrétisent dans le réel, comme en témoigne Joane : *« J'ai quand même connu des personnes. On s'est vues, on est allées boire un café ensemble, avec certaines plusieurs fois même. Donc il y a quand même quelque chose qui s'installe. Des fois on s'écrit même des sms donc c'est quand même un peu sorti au-delà du forum en fait tout ça [...]. Pis par exemple demain soir, on va se retrouver pour un souper parce qu'il y a dans le forum une subdivision par rapport aux mois d'accouchement. Pis demain on va faire le deuxième souper des « Juinettes » donc je me réjouis » (Joane).*

Certaines internautes proposent leur aide et leur conseils de manière très concrète, en invitant d'autres utilisatrices du forum à leur domicile pour leur montrer les bienfaits de tel ou tel système : *« Il y a une maman sur Genève qui m'a proposé de venir chez elle pour qu'elle me montre comment on utilisait ces couches par exemple. Donc là, on est passées du virtuel au réel » (Clara).*

Et cela aboutit parfois à des amitiés : *« Il y a le soutien virtuel qui devient aussi après réel. On s'est rencontrées et j'ai une personne qui est maintenant dans mes copains, mes amis [...]. Une personne que j'ai connue sur www.bebe.ch et maintenant [...] on se voit, on s'écrit plusieurs fois par semaine » (Gaëtane).*

- **www.bebe.ch, un réseau local**

Plusieurs interviewées nous confient qu'elles apprécient le fait que www.bebe.ch soit un réseau limité à la Suisse romande, dans le sens où cela leur permet d'être en contact avec des personnes de leur région : *« il [www.bebe.ch] est suisse surtout donc c'est aussi quand même assez régional. Je trouve intéressant d'avoir des gens qui sont ici » (Anaïs).*

Si une relation amicale se développe sur le forum via le net, il est facile de rencontrer la personne en question, puisque cette dernière se trouve en général dans un périmètre de cent à deux cents kilomètres maximum.

- **Obtention de réponses à ses questions et des conseils**

Pour les migrants roumains ayant participé à la recherche de Nedelcu (2009), il était apparemment très appréciable de pouvoir correspondre avec des personnes ayant déjà vécu l'expérience de la migration. En effet, ces dernières pouvaient leur offrir des réponses à leurs questions et les conseiller sur différents sujets.

Dans le cadre de notre recherche, il en va de même. Lors de situations où les futures mères semblent parfois désespérées, le site leur permet d'obtenir des conseils et des avis de la part des autres internautes. Et apparemment cela est d'un grand soutien dans certains cas : « *Après, par rapport à mon boulot aussi j'ai beaucoup posté [...]. Alors je ne m'attendais pas à avoir autant de réponses. Il y en a beaucoup qui ont écrit en fait juste pour me dire que soit elles avaient vécu la même chose, ou qu'elles ne comprenaient pas qu'en 2010, les gens puissent encore réagir comme ça. Et puis d'autres alors, elles m'ont donné des conseils, en disant ben « faut aller voir ton médecin, qu'il te mette en arrêt total » ou bien « faut aller voir un avocat ». Enfin il y a eu un mélange des deux. En fait, moi j'ai raconté ce qui m'est arrivé. J'ai dit que j'en avais gros sur la patate et puis là, j'ai eu un mélange d'informations, autant des réponses, des conseils, du soutien » (Gaëtane). Une de nos interviewées nous avoue que cela lui permet de vivre plus sereinement sa grossesse : « *Ça m'a aidé oui, à vivre plus sereinement, à partager des choses avec d'autres personnes, à avoir des réponses à mes questions, à mes doutes, à mes peurs » (Alexia).**

- **Connaître l'avis des autres**

Parfois, les questions posées par les internautes visent simplement à avoir différents avis avant d'effectuer un choix. Une de nos interviewées a utilisé cette possibilité pour demander aux mamans de sa région chez quel pédiatre elles allaient et si elles en étaient satisfaites : « *On a l'avis de plusieurs personnes donc souvent ça aide [...]. Alors hier, par rapport à ma recherche de pédiatre, j'ai commencé par chercher dans l'annuaire tous les pédiatres de la région et puis comme bon on ne les connaît pas, j'ai posté les noms sur les forums et puis j'ai eu des réponses. Les gens ont mis des commentaires par rapport aux pédiatres qu'ils connaissaient. Donc à partir de là ben je vais faire mon choix » (Gaëtane).*

Quant à Julie, c'est pour connaître l'opinion de ses consœurs sur les différents modèles de poussettes qu'elle a utilisé le forum : « *Ben par exemple où trouver ben la poussette. On a acheté la poussette ben c'est grâce – entre guillemets grâce – à www.bebe.ch. Parce qu'on a été voir chez Happy Baby, on a été voir chez Baby 2000, on hésitait donc j'ai déjà demandé conseil pour savoir ce que les gens pensaient entre deux modèles de poussettes. Donc là j'ai eu pas mal de réponses » (Julie).*

- **Accès à l'information**

Nedelcu (2009), Rheingold (1995) et Ifrah (2010) montrent à quel point le web peut se révéler une formidable source d'information. Via sa participation à des communautés virtuelles, l'internaute a accès à de multiples informations. Il a la possibilité de consulter tout ce qui a été publié sur un sujet en particulier.

Nos interviewées ont largement profité de cet avantage. Elles ont fait des recherches et eu accès à des informations sur de multiples sujets, grâce au site www.bebe.ch. Voici quelques exemples des thèmes sur lesquels elles ont cherché à trouver des renseignements : cours de portage, cours d'allaitement, cours d'aquagym, gymnastique naturelle et infantile, couches lavables, maternage proximal, échographies 3D et 4D, pédiatrie, liste d'achats à faire avant la naissance de l'enfant, liniment, couches lavables, astuces bio-écologiques, alimentation, douleurs, symptômes, modèles de poussettes, allaitement, prise de poids, taille du bébé, sexe de l'enfant, questions administratives (assurances, crèches), etc.

Voici un exemple en ce qui concerne les symptômes. Dans ce cas, notre interviewée nous explique à quel point l'information qu'elle a pu trouver sur Internet lui a été utile : « *Avant cette grossesse, j'étais tombée enceinte et j'avais fait une grossesse extra-utérine, [...] j'avais des sortes de petits saignements et puis ce n'était pas trop fort, et puis je me disais ça ne pouvait pas être une fausse couche parce que ce n'était pas trop fort, mais quand même il y avait quelque chose et puis je n'étais pas tranquille. Et un jour, j'ai tapé sur Internet – je ne sais plus ce que j'avais tapé – [...] et là on m'avait dit [...] qu'il pouvait s'agir d'une grossesse extra-utérine par rapport aux symptômes que j'avais. Et là du coup [...] grâce à Internet, ce jour-là, j'ai pu mettre un nom sur ce que j'avais et ça m'a fait aller consulter justement, le lendemain. Et effectivement, j'avais une grossesse extra-utérine et ils ont pu sauver ma trompe parce que j'ai été à temps* » (Alexia).

- **Richesse des informations**

Nos interviewées apprécient la richesse des informations que l'on peut trouver sur Internet : « *Les avantages, c'est la mine d'informations* » (Anaïs). En effet, de nombreux thèmes sont abordés sur les forums de www.bebe.ch. Les utilisatrices en sont bien conscientes. L'une d'entre elles considère ce site comme une Bible : « *www.bebe.ch c'est... une Bible pour femmes enceintes je dirais – ou pour mamans en général* » (Gaëtane).

De plus, il semblerait que les interviewées soient souvent très satisfaites des réponses qu'elles obtiennent via le site : « *C'était super complet. J'étais assez étonnée d'ailleurs d'avoir des réponses aussi rapides et puis aussi précises* » (Anaïs).

- **Soutien matériel**

Il est arrivé à plusieurs de nos internautes d'obtenir un soutien matériel de la part d'autres utilisatrices. Ça été le cas pour Joane qui a reçu des habits pour son futur enfant de la part d'une maman : « *C'est arrivé même que voilà il y en a une qui m'a donné pas mal d'habits de sa première* » (Joane). Quant à Clara – qui se renseignait sur les différents tissus biologiques existants –, des chutes lui ont été envoyées par une autre maman afin qu'elle puisse se rendre compte par elle-même de ce à quoi ressemblaient ces tissus : « *C'est moi qui ai fait un post et j'ai*

demandé par quoi on pouvait remplacer le polaire et j'ai eu pas mal de réponses. Et j'en ai notamment une qui m'a envoyé des échantillons de tissu parce [...] qu'il lui restait des chutes de tissu » (Clara).

- **Trouver des personnes ayant les mêmes tendances**

Nous l'avons vu plus haut, même si parmi l'entourage il y a parfois déjà de jeunes parents, ceux-ci n'ont pas forcément les mêmes tendances que la future mère. C'est le cas de Clara pour qui l'aspect bio-écologique compte beaucoup. Dans cette situation, Internet se révèle un bon moyen d'être mis en contact avec d'autres personnes : *« Dans mon entourage, j'ai certes des gens qui ont déjà eu des bébés, mais qui ne sont pas forcément dans les mêmes tendances que moi. On va utiliser des couches lavables par exemple. Je ne connais personne dans mon entourage qui utilise des couches lavables [...]. Donc du coup, il faut que j'aie me renseigner auprès d'autres mamans. Donc du coup, là ça devient un système qui est efficace » (Clara).*

- **Apporte plus qu'escompté**

De manière générale, nos interviewées sont très satisfaites de pouvoir bénéficier de sites tels que www.bebe.ch et avouent que cela leur a apporté davantage que ce qu'elles espéraient: *« Pis après avec le temps, moi aussi j'ai commencé à poster deux trois questions et pis avoir des réponses, pis avec quelques unes on s'est même rencontrées et tout. Donc c'est vrai que ça m'a apporté beaucoup plus que ce que je m'attendais en fait » (Joane).*

ASPECTS NEGATIFS

Bien que de nombreux aspects positifs aient pu être relevés, nos interviewées émettent parfois quelques bémols quant à la fréquentation du site www.bebe.ch.

- **Perte de temps liée à la diversité des informations**

Par exemple, le fait que parfois cela prenne du temps jusqu'à ce que l'on tombe sur une information pertinente dans le cadre de la recherche en question : *« Des fois quand je faisais une recherche, je mettais une heure pour avoir juste trois trucs qui m'intéressaient vraiment mais ça fait partie quoi [...]. Faut avoir de la patience ». (Camille)*

- **Non-fiabilité des informations**

Il ne faut pas oublier que suite à l'avènement du Web 2.0, ce sont les utilisateurs qui contribuent à construire le contenu des sites Internet. Chacun peut publier ce que bon lui semble, sans que l'information ne soit forcément valide. Comme le souligne très justement Ifrah (2010), parmi les personnes qui s'expriment sur certains sujets, peu sont véritablement expertes en la matière.

Les personnes qui prennent part au site www.bebe.ch ne sont « que des mamans », et non pas des professionnelles de la santé. Les informations qu'elles détiennent ne sont pas forcément d'origine fiable : « *Les informations que l'on reçoit, ce n'est pas toujours – surtout au niveau médical – ce n'est pas toujours fiable [...]. Je me dis c'est des mamans, ce n'est pas un corps médical* » (Clara).

Au final, en cherchant des informations sur une question que l'on se pose, il est possible d'aboutir sur toute une série d'affirmations contradictoires dont il est impossible de vérifier l'origine : « *On peut trouver tout et n'importe quoi sur Internet, des informations contradictoires, etc. Je suis allée voir sur Internet ce qu'ils disaient pour éviter la rétention d'eau. J'ai trouvé de tout et de n'importe quoi. Les uns qui disaient « faut prendre ça » et puis droit derrière « non non, ça pour une femme enceinte faut surtout éviter* » [...]. *Enfin c'était vraiment tout mélangé* » (Clara).

- **Angoisses engendrées par certains types d'informations**

Sur ce type de sites sont racontées les expériences de différentes mamans et futures mamans. Or, ce ne sont pas forcément toujours des expériences très heureuses. Il arrive que certaines racontent de tristes événements. Ces derniers sont susceptibles de provoquer des angoisses supplémentaires chez les futures mères qui imaginent que cela pourrait leur arriver à elles aussi : « *Par contre, c'est vrai qu'il y a des fois où à force de lire les histoires des autres, ça nous fait des fois un peu peur parce qu'il y en a certaines qui ont eu des expériences qui sont très douloureuses et assez horribles et on se dit « waouh ça lui est arrivé, peut-être que ça peut m'arriver aussi » donc ça nous fait peur aussi de temps en temps* » (Alexia).

D'après Julie, c'est un des dangers de ces sites : « *Je dirais ce qui est un peu dangereux avec ces sites c'est qu'il y a de tout. Donc il y a autant la personne qui aura une grossesse super, qui vit une super relation avec son enfant, qui a zéro problème, autant la personne qui a mis des années à tomber enceinte, qui a eu fécondation sur fécondation in vitro, et puis ça ne joue pas, et puis elle fait une fausse couche et puis il y a je ne sais pas combien de soucis, le bébé il décède à la naissance ou je ne sais pas quoi. Donc par rapport à ça, il y a énormément d'expériences donc c'est très enrichissant mais ça fait aussi flipper pour rien quoi* ».

Selon Marine, plus l'on s'informe, plus l'on est conscient des potentiels problèmes pouvant survenir, plus c'est angoissant : « *Mais je ne vais pas plus me documenter parce que je trouve que trop d'informations... après on se pose trop de questions et puis on s'angoisse peut-être pour rien [...]. Pour quelqu'un qui est vite angoissé [...], je pense que ça peut être malsain* » (Marine).

- Rester uniquement dans le virtuel

Parmi nos interviewées, certaines avouent passer parfois plusieurs heures par jour sur le site. Elles craignent alors de s'enfermer là-dedans : « *C'est vrai que si on reste trop focalisée dedans peut-être que – je sais pas – ben faudrait quand même aller voir des vrais gens en fait, pas tout le temps être sur le site quoi en fait. C'est vrai que des fois je me dis ouais je pense que je reste quand même trop souvent là-dedans, il faut quand même que je sorte un peu, que je change un peu d'air quoi* » (Joane).

- Être jugée

Certaines interviewées relèvent à quel point il est désagréable d'être jugée sur les forums. D'après elles, les internautes se le permettent plus facilement grâce à l'anonymat : « *Et puis les inconvénients, ben les éternelles personnes négatives qui vont répondre n'importe quoi ou qui vont juger les gens [...]. Plus facilement que dans le réel, vu qu'on est cachée derrière un écran* » (Gaëtane).

6.1.2.2 Systèmes de réseautage social (Facebook dans le cas présent)

ASPECTS POSITIFS

- Partager sa grossesse (avec les personnes éloignées géographiquement)

Plusieurs recherches ont montré que les *Social Networking Systems* permettaient de garder contact et de maintenir les amitiés à distance (Cummings, Lee & Kraut, 2007). Ellison, Steinfield et Lampe (2008) ont relevé que lors de certaines périodes cruciales de la vie (par exemple, lors de l'*emerging adulthood*), il était particulièrement important de pouvoir maintenir un contact avec les réseaux sociaux pré-existants. Dans le cadre de la grossesse, il semble également important de pouvoir être en contact avec les personnes qui comptent, et ce, même si ces dernières sont éloignées géographiquement.

Or, Facebook permet de publier des photos, des commentaires, de faire part de son humeur, etc. Certaines de nos interviewées trouvent très utile de pouvoir partager leur grossesse avec leur famille via ce biais. Et ce, plus particulièrement lorsque cette dernière est éloignée géographiquement : « *C'est vrai que comme maintenant par exemple – justement par rapport à mes amis au [canton d'origine de Joane] – comme on ne se voit pas très souvent, j'ai par exemple créé un album privé seulement pour eux [...]. Ils peuvent aller voir mes photos de mes changements avec mon ventre qui devient toujours plus grand ou les photos des échographies [...]. C'est un accès restreint et puis c'est aussi ma façon de – comme on ne peut pas se voir, comme ils ne peuvent pas voir comment ça change – c'est ma façon de montrer à eux comment ça change en fait [...]. Surtout voilà par rapport à ceux qui sont loin d'ici [...]. Et*

puis par exemple aussi ma famille qui ne sont pas forcément ici dans le coin. Donc voilà ils peuvent aller voir les photos des échographies s'ils veulent » (Joane).

Cela permet à la future mère de donner des informations sur son état de santé, de publier des photos, de montrer l'évolution de sa grossesse. Alexia, par exemple, trouve cela très appréciable puisque sa famille vit sur un autre continent : *« Il m'arrive de mettre quand j'ai un contrôle que le bébé va bien, que je vais bien. J'aime bien aussi mettre des photos un petit peu, pour montrer comment évolue ma grossesse parce que j'ai beaucoup de famille qui vit au [pays d'origine d'Alexia] donc pour moi, ce biais, c'est le moyen de leur montrer – à une grande majorité disons – pour ne pas avoir à envoyer personne par personne comme l'email quoi [...]. De temps en temps je mets des photos de moi enceinte et puis il y a des gens qui me font des commentaires, ils me disent « ah c'est joli, ça pousse » et puis ça fait plaisir, pour partager un petit peu » (Alexia).*

Gaëtane elle aussi a mis des photos de sa grossesse, des échographies, et des photos de la future chambre du bébé, mais qui ne sont accessibles qu'à ses proches : *« Ça me permet de les partager avec ma maman parce qu'on habite pas tout près donc c'est vrai que des fois je les lui envoie par mail mais après c'est vrai qu'elle les a aussi à sa disposition si elle veut les montrer à d'autres personnes » (Gaëtane).*

Anaïs, quant à elle, a annoncé sa grossesse à ses connaissances via une photo publiée sur Facebook : *« Alors on l'a annoncé au plus de gens possible mais il y a plein de gens c'est des... enfin c'est des connaissances [...]. Donc pour annoncer ça à tout le monde, ben j'ai mis une photo [...]. Donc ouais moi ça m'a fait plaisir de leur annoncer comme ça [...]. L'avantage c'est qu'on peut partager ce qu'on est en train de vivre avec les autres » (Anaïs).*

ASPECTS NEGATIFS

- Commentaires non-désirés

Grâce au *Wall*, n'importe quelle connaissance qui figure parmi notre réseau d'amis Facebook peut publier un commentaire visible pour les autres membres du réseau. Or, parfois ces commentaires ne sont pas les bienvenus de la part de la future mère qui ne souhaitait pas nécessairement que tout le monde soit au courant : *« Les inconvénients ben ce serait par exemple que quelqu'un qui est au courant que je suis enceinte le publie sur son mur avant que je l'annonce par exemple. Ce qui n'est pas arrivé. Heureusement » (Julie).* Cela est arrivé à Joane par contre, à un moment de sa grossesse où elle n'avait pas envie que tout le monde le sache : *« Tout au début, il y avait certains gens qui commentaient sur mon profil des choses par rapport à ma grossesse, que après j'effaçais parce que je ne voulais pas que les autres en lisant comprennent » (Joane).*

6.1.2.3 Internet en général

- Pour correspondre avec l'entourage réel

Julie utilise Skype pour correspondre avec son père qui se trouve à l'étranger. Gaëtane correspond beaucoup via Internet (au travers de MSN Messenger, de Facebook, ou via emails) avec son entourage proche, y compris avec sa mère. Joane elle aussi correspond via Internet (chat sur MSN Messenger, utilisation de Facebook et envoi d'emails).

- Pour mieux se représenter le présent

Lors de la transition vers la parentalité, les futures mères sont confrontées à de nombreux changements. Durant cette période, il est primordial pour elles de parvenir à faire sens par rapport à ce qui leur arrive (Zittoun, 2004).

Lors de leur grossesse, la plupart des femmes cherchent par exemple à savoir à quoi ressemble le bébé, où il en est dans son développement, etc. : *« Moi ça m'intéresse beaucoup de savoir... enfin à quel stade j'en suis, à quoi ressemble le bébé [...]. Des photos... que ce soit le ventre, l'utérus, mais surtout le bébé en fait. À quel stade il en est, ce qui a grandi, ce qui est déjà là ou pas » (Anaïs).*

Plusieurs de nos interviewées sont allées voir des photos et des vidéos de l'évolution de la grossesse sur Internet. Cela leur permet d'imaginer comment est l'enfant à un moment XY : *« Ben sur le site que je vous ai cité avant – www.michelanklin.ch – là justement il y a des vidéos et puis des photos de la grossesse qui sont intéressantes [...]. On se dit « ah ben tiens, il ressemble plus ou moins à ça » (Marine).* Et ce, au fil des semaines : *« Alors oui ben j'ai été voir des vidéos – enfin plutôt des photos – d'échographie, voir comment ça évolue. Ben là, je suis sur plusieurs sites pour voir la grossesse semaine après semaine, comment ça évolue, où ils expliquent qu'est-ce qu'il se passe pour le bébé, qu'est-ce qu'il se passe pour moi, pour mon corps et tout » (Julie).*

- Pour mieux appréhender le futur

La suite de la grossesse (l'accouchement par exemple) peut se révéler une source d'angoisse pour les femmes enceintes. Il n'est pas étonnant qu'elles cherchent à s'informer le plus possible à ce sujet. Deux de nos interviewées sont allées voir des vidéos d'accouchement pour se faire une image de ce en quoi cela consistait plus exactement. L'une d'entre elles pensait éventuellement accoucher dans l'eau. Ne sachant pas vraiment à quoi s'attendre, elle est allée voir une vidéo : *« Ben en fait je ne sais pas encore comment je vais accoucher. J'ai l'idée d'accoucher dans l'eau. Sans savoir exactement ce que c'est. Je veux dire on en parle, on lit dans les magazines, mais on ne le voit jamais. Donc en fait, j'ai cherché une vidéo pour me rendre compte ben déjà comment est la baignoire ou comment ça se passe » (Gaëtane).* L'autre

est simplement allée consulter une vidéo pour savoir à quoi s'attendre le jour J : *« J'ai été voir aussi des vidéos d'accouchement pour voir un peu à quoi ça ressemble [...]. Accouchement c'est plus peut-être pour me préparer un peu à ce qui va m'arriver. Pour l'instant, je n'angoisse pas particulièrement par rapport à ça, mais c'est clair que ça m'interpelle quand même vu que je n'ai jamais accouché, je ne sais pas comment ça va se passer » (Julie).*

Clara, quant à elle, compte accoucher en maison de naissance. Or, étant donné que les maisons de naissance ne peuvent accueillir qu'une personne à la fois, deux autres maisons de naissance doivent être inscrites en plus de celle qui a été prévue à la base. Au cas où la première ne serait pas disponible, Clara devrait se « rabattre » sur l'une des deux autres. Cette dernière a eu l'occasion de visiter la maison de naissance numéro 1, mais pas les deux autres. Elle est donc allée voir sur Internet à quoi elles ressemblaient, afin de se représenter les lieux : *« Quand on décide d'accoucher en maison de naissance, le risque c'est que la maison de naissance elle soit prise, puisqu'il y a que la possibilité pour une personne d'accoucher. Donc en fait, il y a toujours deux autres maisons de naissance en... ce n'est pas un binôme, c'est un trinôme – je ne sais pas comment on appelle ça – et du coup, les deux autres maisons de naissance, je ne les ai pas visitées. Je suis allée sur Internet, et puis là j'ai regardé quelles étaient les deux autres maisons de naissance. Alors que celle où je vais accoucher a priori, celle-là je l'ai visitée en réel, et de toute façon elle n'a pas de site Internet » (Clara).*

Le fait d'avoir accès à ces différents éléments permet à la femme enceinte de mieux appréhender le futur. En effet, elle peut se rendre compte concrètement de ce à quoi elle doit s'attendre et cela est rassurant pour elle.

7 Synthèse et discussion des résultats

7.1 Passage en revue des 4 axes d'investigation

Lors de l'exposition de notre problématique, nous avons énuméré quatre axes d'investigation que nous allons passer ici en revue successivement. Cela nous permettra de mettre en avant les apports spécifiques de cette recherche.

7.1.1 Les difficultés et les changements impliqués par la grossesse

Nous l'avons vu plus haut, en psychologie, la littérature traitant de la grossesse aborde principalement les pathologies qui lui sont liées. Cependant, elle s'intéresse peu à tous les bouleversements ayant lieu dans le quotidien de la femme enceinte. Or, nous avons pu le constater, ceux-ci sont importants et prennent beaucoup de place dans le quotidien des futurs parents.

Nos résultats ont permis de répertorier ces différents changements, et de documenter la manière dont ils étaient vécus par les futures mères. Nous avons pu constater l'étendue des chamboulements liés à la grossesse. Le corps, le poids, le rythme, le sommeil, le lieu de vie, l'identité personnelle et sociale, les relations qui lient la personne à son entourage (partenaire, famille, amis, collègues, etc.), l'alimentation, le mode de vie, le travail, les activités entreprises, et l'habillement sont autant d'éléments qui sont susceptibles d'être modifiés durant la transition vers la maternité.

Or, la grossesse étant considérée dans la plupart des cas comme un heureux événement, tous ces changements sont souvent minimisés. La future mère ne se sent pas toujours libre de parler des changements auxquels elle fait face, alors que ceux-ci sont parfois vécus comme des épreuves. Apparemment, elle se sent quelquefois contrainte de « bien prendre les choses », compte tenu de la situation (une grossesse désirée).

Plusieurs de nos interviewées ont avoué ne pas vouloir accaparer leur entourage avec leurs « petits soucis » (ou alors culpabiliser lorsqu'elles le faisaient). Pourtant, vu le nombre d'aspects qui changent dans leur univers, il est parfaitement justifié qu'elles soient sujettes à des questionnements (ou à des angoisses parfois) et qu'elles éprouvent le besoin d'échanger à ce sujet.

Cette recherche aura permis de mettre en avant les difficultés auxquelles la femme enceinte peut être confrontée dans le cadre de n'importe quelle grossesse. Elle aura permis de répertorier ces différents éléments, qui semblent être encore trop souvent considérés comme insignifiants. Cependant, mis bout à bout, ils laissent pressentir à quel point la transition vers la maternité représente un véritable bouleversement dans la vie de la personne qui la traverse. Ce travail aura également démontré que l'entourage proche s'avère parfois inadéquat, et qu'il n'est pas

toujours à même de répondre au besoin de soutien éprouvé par la future mère lors de la grossesse (d'où la recherche de soutien via les nouvelles technologies).

7.1.2 En quoi les Social Networking Systems et les communautés virtuelles constituent un soutien social lors de la transition vers la maternité

Dans le cadre de la transition vers la maternité, les jeunes mères mobilisent les réseaux sociaux dont elles font partie (famille, amis, collègues, etc.), mais également de nouveaux réseaux qu'elles construisent via Internet (notamment au travers du site www.bebe.ch). Les communautés virtuelles leur offrent ainsi la possibilité de bénéficier d'un réseau de soutien élargi, composé d'un vaste échantillonnage d'interlocuteurs. La disponibilité et la facilité d'accès à ce réseau constituent des avantages majeurs. Nos interviewées ont plusieurs fois relevé à quel point il était appréciable et sécurisant de pouvoir profiter de ce réseau à tout moment du jour ou de la nuit.

Le support émotionnel obtenu via les membres de ces réseaux semble être une aide essentielle lors de la grossesse. La manifestation du soutien, de la solidarité, et des sentiments de sympathie et de compréhension offerte par d'autres, contribue au sentiment de bien-être et d'acceptation de cette situation nouvelle qu'est la grossesse. Le soutien émotionnel et le partage avec des personnes vivant la même expérience aide les femmes enceintes à se sentir mieux, soulage leurs angoisses et améliore leur quotidien.

Dans les pays où les rites d'accompagnement lors de la grossesse tendent à disparaître – suite aux changements structuraux au sein des familles – les relations permises par la fréquentation de ces communautés virtuelles sont primordiales. La mise en lien (via Internet) avec d'autres femmes expérimentant la même situation, remplace en quelque sorte l'accompagnement fourni aux femmes enceintes par leurs consœurs dans les communautés asiatiques et maghrébines. Les futures mères sont entourées par d'autres mères plus expérimentées pendant la grossesse et après l'accouchement, à travers leurs interactions avec les membres de la communauté virtuelle. Dans plusieurs cas, le fait d'avoir accès à l'expérience des autres a permis à nos interviewées d'affronter certaines situations plus sereinement.

Nous avons pu constater que les types de soutien offerts via les communautés virtuelles étaient divers et variés. Les personnes ayant participé à notre recherche ont mentionné de nombreux exemples de support dont elles ont bénéficié durant leur grossesse. Il pouvait s'agir de soutien matériel (don ou prêt de vêtements pour le futur bébé, don ou prêt de vêtements de grossesse), informationnel (réponse aux questions posées sur le forum, partage d'information, etc.) ou encore émotionnel (soutien moral dans les périodes difficiles, assistance lors de certains événements, etc.).

Le soutien perçu n'a malheureusement pas pu être mesuré quantitativement parlant, mais il semble conséquent. En effet, les huit femmes interrogées affirment toutes que la disponibilité du

réseau des internautes est importante, et que la satisfaction ressentie à l'égard de ce réseau est bonne. De manière générale, il s'avère que le soutien obtenu (qu'il soit matériel, informationnel, ou émotionnel) répond dans la plupart des cas aux besoins et aux attentes des utilisatrices du site www.bebe.ch.

Il apparaît également que la recherche de soutien via les communautés virtuelles découle souvent d'un sentiment d'incompréhension de la part de l'entourage, ou d'un manque de soutien de la part des proches. Plusieurs femmes avouent qu'elles se sentent incomprises, et que le soutien recherché via Internet répond à un véritable besoin. L'incompréhension du conjoint, des amis (surtout lorsque la plupart d'entre eux n'ont pas encore d'enfants), ou encore de la famille (des parents notamment), les pousse à se rendre sur Internet. En effet, lorsque les femmes enceintes ne trouvent pas le soutien nécessaire via leur entourage, elles trouvent particulièrement appréciable de pouvoir chercher (et trouver) celui-ci ailleurs. Les communautés virtuelles s'avèrent une solution idéale puisqu'elles permettent la mise en relation avec un vaste réseau d'interlocuteurs.

Les résultats ont également permis de mettre en évidence le fait que les rencontres virtuelles se concrétisent ensuite dans le réel à de nombreuses reprises. Des liens forts se sont créés entre certaines utilisatrices qui continuent à se voir et à se soutenir dans la vie de tous les jours. Internet a ainsi permis à celles qui ne connaissaient peu ou pas de femmes enceintes parmi leur entourage de rencontrer concrètement d'autres femmes susceptibles de leur offrir un soutien durant la grossesse.

7.1.3 En quoi les Social Networking Systems et les communautés virtuelles constituent des espaces d'apprentissage lors de la transition vers la maternité

Le site www.bebe.ch représente une réelle source d'information pour les femmes enceintes. Nous l'avons constaté, les interactions ayant lieu entre usagères de cette communauté virtuelle (entre futures mères, ou entre future mère et jeune mère par exemple) leur permettent de partager leurs expériences, d'être conseillées, d'obtenir réponse à leurs questions, de connaître l'avis des autres, d'accéder à certaines informations, d'être coachées par des mères plus expérimentées, etc. Au final, ces interactions se révèlent dans la plupart des cas porteuses d'apprentissage.

Les sites fréquentés par nos interviewées font l'objet de nombreuses publications de témoignages. Ceux-ci intéressent les futures mères qui trouvent parfois réponse à leurs questions via ces derniers. Elles peuvent se nourrir de l'expérience des autres, tout comme le font les migrants roumains via le site www.thebans.com dans le cas de la recherche de Nedelcu (2009). Plusieurs interviewées nous ont confié qu'elles appréciaient de pouvoir bénéficier des connaissances de mères plus expérimentées.

Ces sites font office de lieux d'information et d'échange. On y trouve des informations sur de nombreux sujets susceptibles d'intéresser les femmes enceintes. Cours de portage, cours d'allaitement, déroulement des échographies, alimentation, douleurs, symptômes, prise de poids, taille du bébé, aspects administratifs, etc., sont autant de sujets sur lesquels nos interviewées ont fait des recherches via le site www.bebe.ch.

Pour celles qui ne trouvent pas réponse à leurs questions via leur entourage – ou qui préfèrent ne pas parler de leur grossesse avec leurs proches (par pudeur souvent) – des sites tels que www.bebe.ch représentent une véritable aubaine. En effet, lorsqu'elles se sentent désemparées et qu'elles sont à la recherche d'information, il est très fréquent qu'elles trouvent des réponses via leur participation à ces communautés virtuelles. Pour certaines, il est d'ailleurs apparemment très appréciable de pouvoir poser des questions et d'obtenir des avis externes afin d'orienter leurs choix.

D'autre part, plusieurs femmes nous ont avoué que www.bebe.ch constituait un lieu idéal pour poser des questions intimes (liées à la sexualité par exemple) dont elles n'osent pas forcément parler ouvertement dans d'autres situations. Durant leur grossesse, la communication électronique leur permet ainsi d'avoir accès à des sources d'information nombreuses et diverses, et ce dans un espace relativement sécurisant.

Comme elles permettent la mise en commun d'expériences, de ressources, et la discussion, les communautés virtuelles font office de lieu d'apprentissage. Le site www.bebe.ch fonctionne selon une logique de parrainage et de tutorat. L'échange de savoirs qui s'y déroule permet l'élargissement des compétences et des ressources grâce à la collaboration. Au final, ces échanges d'informations, de pratiques et de connaissances, et cette collaboration dans la résolution de divers problèmes aboutissent dans bien des cas, à l'élévation du niveau d'expérience des utilisatrices.

7.1.4 En quoi les communautés virtuelles et les Social Networking Systems constituent des espaces permettant de faire sens lors de la transition vers la maternité

Nous l'avons vu au travers des résultats, les différentes ressources trouvées via le web (photos, vidéos, témoignages) permettent aux futures mères de mieux se représenter le présent (ce qu'elles sont en train de vivre, ce à quoi ressemble l'enfant) ainsi que le futur (accouchement, premiers mois de parentalité, etc.).

Plusieurs interviewées nous ont révélé qu'elles allaient régulièrement consulter différents sites Internet pour se rendre compte de ce à quoi ressemblait leur bébé à un moment XY. Etant donné que le fœtus est invisible pour elles, ces dernières trouvent nécessaire de se renseigner sur son évolution, son apparence, etc. Le type de photos, de témoignages et d'explications qu'elles trouvent sur Internet leur permet de mieux appréhender leur grossesse et de faire sens par rapport à ce qui leur arrive.

En plus de la grossesse, c'est également « l'après » qui parfois effraie les futures mères. Bon nombre d'entre elles se posent des questions par rapport à l'accouchement, mais aussi par rapport à l'organisation, à l'arrivée du bébé, etc. En ce qui concerne l'accouchement, une de nos interviewées est allée voir une vidéo sur l'accouchement dans l'eau, pour mieux se représenter cet événement futur. Une autre est allée voir des photos de la maison de naissance dans laquelle elle accoucherait peut-être. Ces actes leur permettent de mieux se représenter le futur, encore inconnu jusqu'alors.

La consultation d'Internet et les interactions permises par les communautés virtuelles semblent largement faciliter l'accommodation à cette situation nouvelle qu'est la grossesse. Le présent et le futur peuvent être apprivoisés plus facilement. Les photos, les vidéos et les témoignages ont, à plusieurs reprises, aidé nos interviewées à faire sens, et à se mettre en situation au préalable. Les échanges de savoir, et les connaissances que les femmes enceintes retirent de leurs interactions avec d'autres (futures) mères contribuent également à les aider à faire sens par rapport à la situation vécue. Cela leur permet d'éviter certaines difficultés liées à l'errance.

Les communautés virtuelles permettent ainsi de mieux se représenter un univers inconnu, et de se l'approprier avant, réduisant ainsi l'anxiété inhérente à l'inconnu. Internet offre la possibilité aux futures mères de domestiquer leur nouvelle identité plus facilement. En effet, la phase préparatoire durant laquelle elles ont la possibilité de faire sens – grâce à divers éléments culturels rencontrés sur Internet – maximise leurs chances de réussite dans ce nouveau rôle.

7.2 Discussion

Plusieurs de nos interviewées ont mentionné qu'elles appréciaient l'anonymat d'Internet, qui leur permettait de poser certaines questions qu'elles n'auraient pas osé poser à leur entourage proche, de peur de perdre la face (Goffman, 1974). En effet, au sein d'une communauté virtuelle, les internautes ont la possibilité de poser leurs questions en toute discrétion. Se positionner dans le monde virtuel semble plus facile que dans le monde réel pour nos interviewées. Le monde virtuel leur offre ainsi un espace où il est possible de se tester, et d'arriver ensuite dans le réel avec une identité renforcée.

Il s'agit d'un espace permettant une implication personnelle, où les relations avec les autres fournissent des ressources pour penser, agir et réfléchir son expérience. Somme toute, d'un *espace de pensée* (Perret Clermont ; 2001, 2004) où il est possible de jouer, de se tromper, d'exprimer certaines pensées, et d'essayer des interprétations. Cet espace de jeu qui permet l'essai et l'erreur sans risque étant ainsi susceptible de faciliter la pensée et l'appropriation des connaissances.

La communauté virtuelle offre un cadre sécurisant avec ses propres limites – qui définissent l'espace dans lequel les internautes interagissent – et ses propres règles. Un cadre qui fait la

frontière entre le monde réel et le monde virtuel, où l'ici et l'ailleurs peuvent être clairement distingués. Les éléments de l'externe (du monde réel) peuvent y être convoqués, puis décrits, essayés, et pensés. La sécurité de ce cadre permet qu'il s'y passe des choses qui ne sont pas possibles autrement, à l'extérieur. Au sein de celui-ci, certaines de nos interviewées se permettent d'ailleurs de poser certaines questions qu'elles n'oseraient pas poser ailleurs.

Nous imaginons que ces conditions d'interaction permettent aux femmes enceintes de penser leurs expériences et d'établir un nouveau rapport à celles-ci. En effet, un travail d'élaboration du vécu semble possible via les interactions permises par les communautés virtuelles. Les femmes enceintes ont la possibilité d'apprendre en s'impliquant personnellement, et en mettant en rapport leur propre expérience avec les connaissances d'autrui. Car c'est véritablement cette articulation entre le personnel et le social qui leur offre la possibilité de penser et d'apprendre.

Les relations avec les autres internautes fournissent aux futures mères des ressources pour penser, agir et réfléchir leur expérience, et elles contribuent à ce qu'elles se sentent renforcées dans leur sentiment de compétence. De plus, les discussions ayant lieu sur ces forums étant fréquemment orientées vers le futur, les femmes enceintes développent petit à petit une représentation d'elles-mêmes en tant que mère.

Nous pourrions ainsi imaginer que les communautés virtuelles permettent aux femmes enceintes de se positionner face à la société et aux individus, et de tester leur nouvelle identité, afin de l'adapter ensuite dans le réel. Le fait de pouvoir se tester (et se tromper) dans ce cadre bien particulier qu'est la communauté virtuelle, évite probablement certaines confrontations dans le monde réel.

Les communautés virtuelles feraient ainsi office de terrain d'exercice pour les futures mères. Cette phase « préparatoire » au sein de la communauté virtuelle leur permettrait de mieux domestiquer leur nouvelle identité, de maximiser leur chance d'intégration dans ce nouveau rôle, et d'arriver dans le réel avec une identité renforcée.

Ce cadre offert aux jeunes mères par les nouvelles technologies s'avère très appréciable, et ce particulièrement lors de périodes de transition. En effet, si cela peut faciliter le processus de transition, nous supposons que la future mère sera probablement plus sereine et mieux préparée à son nouveau rôle de mère. La relation mère-enfant qui s'annonce ne pourra qu'en être améliorée.

Nous nous devons toutefois de modérer ces propos. Malgré qu'Internet semble offrir de nombreux avantages lors de la transition vers la maternité, il ne faut pas occulter le fait que la fréquentation de la Toile peut s'avérer néfaste – voire malsaine – pour certaines.

Comme nous l'avons vu plus haut, l'arrivée du Web 2.0 est liée à la démocratisation de la publication des contenus sur Internet. Chacun est libre d'écrire ce que bon lui semble. Or, les

individus qui publient des commentaires sur des sites pour femmes enceintes ne sont souvent pas des professionnels. De nombreuses fausses informations circulent sur le net. Parfois, celles-ci se mêlent à des informations qui sont justes et l'on alors aboutit à des publications truffées d'informations contradictoires. Cela peut être extrêmement déstabilisant pour une future maman, pas forcément sûre d'elle au moment où elle décide de consulter ces contenus. La lecture de telles informations risque alors de créer davantage d'instabilité.

Les expériences négatives racontées sur le Web constituent un autre risque. En effet, de nombreux témoignages de mauvaises expériences – parfois traumatisantes – figurent sur le net. Certaines futures mères – déjà fragiles durant leur grossesse – se trouvent confrontées à ces contenus qui les bouleversent. Lorsqu'un médecin explique à une patiente les éventuelles complications qui peuvent se produire durant la grossesse, celui-ci prend généralement toutes les précautions nécessaires pour le faire. Tandis que sur le net, on assiste souvent à un déballage très brut de ces expériences, racontées avec beaucoup d'émotion et de manière peu objective. Les lectrices peuvent s'en trouver bouleversées et cela peut provoquer chez elles des angoisses supplémentaires durant la grossesse.

8 Conclusion

8.1 Bilan

Dans le cadre de ce travail, nous souhaitons apporter une dimension nouvelle aux recherches effectuées jusqu'à présent sur les *Social Networking Systems* et les communautés virtuelles. Nous proposons pour cela de lier deux champs de recherche (transition vers la maternité / nouvelles technologies), puisque cela n'avait encore jamais été fait jusqu'alors, et parce que nous supposons que les nouvelles technologies pouvaient constituer un soutien important lors de la grossesse.

Pour ce faire, nous avons tout d'abord exposé notre cadre théorique, puis notre problématique, afin de pouvoir ensuite présenter, analyser et discuter les résultats obtenus lors de la recherche. Arrivés au terme de cette dernière, nous sommes maintenant en mesure de faire le bilan.

Premièrement, nous avons pu mettre en avant les différents changements et difficultés vécus pendant la grossesse. Deuxièmement, nous avons constaté que les *Social Networking Systems* et les communautés virtuelles permettaient aux futures mères de bénéficier d'un soutien social de la part de leurs pairs et des personnes vivant les mêmes expériences. Troisièmement, nous avons pu mettre en évidence le fait que ces nouvelles technologies leur offraient un espace d'apprentissage important. Quatrièmement, il a été démontré que les éléments culturels (vidéos, photos, témoignages, etc.) rencontrés sur Internet, constituaient pour nos interviewées des ressources permettant de faire sens durant la transition vers la maternité.

Ainsi, nous pouvons affirmer que les *Social Networking Systems* et les communautés virtuelles favorisent les processus de construction de sens, l'acquisition de connaissances et de compétences, ainsi que les processus de repositionnement et de redéfinition identitaire, caractéristiques des périodes de transition. En effet, nos résultats ont clairement démontré que les nouvelles technologies représentaient un soutien important lors de la grossesse – pour les huit personnes interviewées du moins.

8.2 Sources d'étonnement

Des éléments auxquels nous ne nous attendions pas au départ sont apparus durant la recherche. Par exemple, le fait que des informations contradictoires soient publiées sur certains sujets. Celles-ci se sont avérées très déstabilisantes pour les femmes enceintes qui cherchaient à obtenir des réponses à leurs questions. Les résultats nous ont aussi montré que via ces sites, les internautes pouvaient être confrontés à la lecture de mauvaises expériences vécues par d'autres (futures) mères. Ces témoignages-ci ont souvent été perçus comme des sources d'angoisses supplémentaires par nos interviewées. Il s'agit là d'éléments non négligeables, puisqu'ils peuvent s'avérer néfastes et préjudiciables durant la grossesse.

Ainsi, pour qu'une communauté de renseignement open-source puisse être considérée comme bénéfique, il apparaît comme nécessaire que les utilisateurs prennent la peine de croiser et d'analyser les données obtenues via cette source. Il faut que les internautes se posent des questions sur la qualité et sur la validité des informations auxquelles ils sont confrontés, mais aussi qu'ils soient capables de prendre la distance nécessaire par rapport à certains contenus. Le lien avec le réel ne doit pas être occulté et la personne doit veiller à ne pas s'enfermer complètement dans le virtuel. Dans l'idéal, il faut qu'il y ait co-construction entre le réel et le virtuel.

Nous avons également été étonnées de constater que les communautés virtuelles semblaient être d'une plus grande utilité que les *Social Networking Systems* dans le cadre de la transition vers la maternité¹³. En effet, au début de notre recherche, nous nous attendions à ce que les femmes enceintes utilisent davantage Internet pour être en contact avec leurs proches via des sites tels que www.facebook.com. Finalement, il s'est avéré que c'est surtout les communautés virtuelles qui étaient utilisées lors de la grossesse. Il est donc apparu que pour les femmes enceintes, il était surtout important de correspondre avec des personnes vivant la même expérience.

Le fait que les interviewées n'aient pas abordé les aspects financiers nous a aussi passablement surprises. Car l'arrivée d'un enfant engendre toute une série de dépenses non négligeables. Or, aucune de nos interviewées n'a mentionné cet aspect. Cela aurait pourtant pu figurer parmi la liste de changements qu'implique la grossesse. Notons que nous n'avons pas posé de question spécifiquement à ce sujet. Si nous l'avions fait, nous aurions probablement pu constater que la future venue au monde d'un bébé engendrait des implications financières.

8.3 Limites de la recherche

Ce travail comporte quelques limites qu'il est important de relever. Tout d'abord, nous nous devons de souligner que l'attention a été portée sur un échantillon relativement restreint. Cela nous a permis d'obtenir une compréhension de quelques occurrences, et d'avoir une meilleure appréhension de la réalité en ce qui concerne notre objet d'étude. L'exploitation des données nous a permis de comprendre certains processus, mais ne nous autorise cependant pas à généraliser les phénomènes observés à une population plus étendue.

¹³ Rappelons que les communautés virtuelles rassemblent des individus ayant des centres d'intérêts communs, tandis que les *Social Networking Systems* mettent en lien des personnes qui se connaissent (membres du réseau social). Un site tel que www.bebe.ch (communauté virtuelle) réunit des futures mères et des jeunes mères entre elles, alors qu'un site comme www.facebook.com met en lien un individu avec ses connaissances, sa famille, etc.

Il est nécessaire de souligner également que le chercheur était seul lors de cette recherche. Une triangulation des participants a été réalisée (ceux-ci répondaient aux mêmes questions) et différentes méthodes ont été utilisées (en l'occurrence, la netnographie et l'entretien). Il aurait aussi été intéressant de faire trianguler les points de vue de différents chercheurs. En effet, il n'est pas exclu que les sentiments subjectifs du chercheur aient influencé la recherche (lors de la récolte des données, et lors de leur analyse), même si les précautions nécessaires ont été prises pour limiter de tels effets.

Même si nous ne sommes pas autorisées à tirer des conclusions générales, compte tenu du caractère exploratoire de cette recherche, celle-ci nous permet de proposer des pistes de recherche ultérieure.

8.4 Pistes de recherche

Nous avons choisi ici de présenter nos résultats sous l'angle des catégories et des thèmes qui avaient été abordés lors des entretiens. Il aurait également été intéressant de procéder d'une autre manière, en effectuant des études de cas par exemple. Cela aurait permis de montrer à quels problèmes pouvait être confrontée une future mère, et comment cette dernière utilisait les nouvelles technologies pour y faire face ou pour obtenir du soutien de la part de ses pairs. Un deuxième travail pourrait donc être effectué dans ce sens à partir des mêmes données.

D'autre part, lors d'une recherche future, il serait intéressant de s'adresser à un échantillon plus large et de poser des questions aux futures mères à l'aide d'un questionnaire. Les participantes seraient sélectionnées de manière à ce que l'échantillon soit aussi représentatif que possible. Plutôt que de recruter ces dernières via Internet (cela introduit un biais puisque les chances sont fortes qu'elles soient déjà utilisatrices des communautés virtuelles), nous pourrions imaginer faire passer le questionnaire aux patientes – enceintes – d'un centre médical romand. Des données intéressantes pourraient alors être obtenues, concernant la proportion de femmes enceintes utilisant Internet comme source d'information et de soutien durant leur grossesse. Cela permettrait également de mettre en évidence les profils (déterminés à l'aide des données socio-démographiques récoltées) ayant une propension à utiliser ce genre de sites – si toutefois ces profils existent.

Dans le cadre d'une recherche ultérieure plus conséquente, il serait passionnant de pouvoir procéder à une étude longitudinale, de suivre nos huit interviewées, et de les rencontrer à nouveau afin de documenter leur utilisation d'Internet en tant que mère. Et ce afin de savoir, par exemple, si elles continuent à utiliser le site www.bebe.ch une fois devenues mamans, quels type d'informations elles y puisent, en quoi cela leur est utile dans leur rôle de mère, etc.

Les possibilités de prolongement de recherche de ce mémoire sont vastes et variées. Nous avons ouvert la voie sur un terrain encore peu connu et quasi inexploré, qui pourrait ainsi être approfondi de nombreuses façons.

9 Bibliographie

Ammaniti, M., Candelori, C., Pola, M. & Tambelli, R. (1999). *Maternité et grossesse*. Paris : Presses universitaires de France.

Arnett, J. (2000). A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.

Bardin, L. (1977). *L'analyse de contenu*. Paris : Presses universitaires de France.

Bargh, J. & McKenna, K. (2004). The internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55 (1), 573-590.

Bauer, M. & Gaskell, G. (2000). *Qualitative researching: with text, image and sound*. London : SAGE Publications.

Bernard, Y. (2004). La netnographie : une nouvelle méthode d'enquête qualitative basée sur les communautés virtuelles de consommation. *Décisions Marketing*, 36, 49-62.

Berry, V. (2009). Loisirs numériques et communautés virtuelles : des espaces d'apprentissage ? In G. Brougère et A.-L. Ulmann (Ed.), *Apprendre de la vie quotidienne* (pp.143-153). Paris : Presses universitaires de France.

Blanchet, A. & Gotman, A. (1992). *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*. Paris : Nathan.

Bourdieu, P. (1980). Le capital social : notes provisoires. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 31, 2-3.

Burleson, B., Albrecht, T. & Sarason, I. (1994). *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*. Thousand Oaks : SAGE Publications.

Capponi, I. & Horbacz, C. (2008). Le « devenir mère » : anxiété et temporalité de l'accompagnement. *Pratiques psychologiques*, 14, 389-404.

Capponi, I. & Horbacz, C. (2007). Femmes en transition vers la maternité : sur qui comptent-elles ? *Dialogue*, 175, 115-127.

Cummings, J., Lee, J. & Kraut, R. (2006). Communication technology and friendship during the transition from high school to college. In R. Kraut, M. Brynin & S. Kiesler (Ed.), *Computers, phones, and the internet: Domesticating information technology* (pp. 265-278). New York : Oxford University Press.

- Dayan, J. (2002). « *Maman, pourquoi tu pleures?* ». *Les désordres émotionnels de la grossesse et de la maternité*. Paris : Odile Jacob.
- Delcroix, E. & Martin, A. (2008). *Facebook. On s'y retrouve !* Paris : Pearson Editions.
- Fragnière, J.-P. (2009). *Comment réussir un mémoire*. Paris : Dunod.
- Ganley, J. (2004). *Becoming a parent. The emotional journey through pregnancy and childbirth*. Chichester : John Wiley & Sons.
- Goffman, E. (1974). *Les rites d'interaction*. Paris : Les Editions de Minuit.
- Granovetter, M. (1983). The strength of weak ties: a network theory revisited. *Sociological Theory*, 1, 201-233.
- Harvey, P.-L. (1995). *Cyberespace et communautique. Appropriation, réseaux, groupes virtuels*. Québec : Presses de l'Université Laval.
- Hayes, N. (Ed.). (2000). *Doing qualitative analysis in psychology*. New York : Open University Press.
- Haythornthwaite, C. (2005). Social networks and internet connectivity effects. *Information, Communication & Society*, 8 (2), 136-137.
- Helliwell, J. & Putnam, R. (2004). The social context of well being. *Philosophical transactions of the Royal society*, 359 (1449), 1435-1446.
- Ifrah, L. (2010). *L'information et le renseignement par Internet*. Paris : Presses universitaires de France.
- Johnson, S. (2005). *Everything Bad Is Good For You*. New York : Riverhead books.
- Kiesler, S., Sieget, J. & McGuire, T. (1984). Social psychological aspects of computer-mediated communication. *American Psychologist*, 39 (10), 1123-1134.
- Leutenegger, F. (2004). Indices et signes cliniques: le point de vue de l'observateur. In C. Moro & R. Rickenmann (Ed.), *Situation éducative et significations* (pp. 271-300). Bruxelles : De Boeck.
- Lévy, P. (1997). *L'intelligence collective. Pour une anthropologie du cyberspace*. Paris : La découverte.

Mauss, M. (1923-1924/1985). Essai sur le don : forme et raison dans les sociétés archaïques. In M. Mauss (Ed.), *Sociologie et anthropologie* (pp.143-279). Paris : Presses universitaires de France.

Mazzoni, E. (2009, avril). *Entre communautés virtuelles et Social Networking*. Exposé oral conduit dans le cadre du colloque de recherche, Université de Neuchâtel, Neuchâtel.

Nedelcu, M. (2009). *Le migrant online : nouveaux modèles migratoires à l'ère du numérique*. Paris : L'Harmattan.

Paillé, P. & Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.

Paul, E. & Brier, S. (2001). Friendsickness in the Transition to College : Precollege Predictors and College Adjustment Correlates. *Journal of Counseling & Development*, 79 (1), 77-89.

Perret-Clermont, A.-N. (2004). Thinking Spaces of the Young. In A.-N. Perret-Clermont, C. Pontecorvo, L. B. Resnick, T. Zittoun & B. Burge (Ed.), *Joining Society. Social Interaction and Learning in Adolescence and Youth* (pp. 3-10). Cambridge : Cambridge University Press.

Perret-Clermont, A.-N. & Zittoun, T. (2002). Esquisse d'une psychologie de la transition. *Education permanente*, 1, 12-14.

Perret-Clermont, A.-N. (2001). Psychologie sociale de la construction de l'espace de pensée. In J.-J. Ducret (Ed.), *Actes du colloque. Constructivisme : usages et perspectives en éducation. Vol. I & II* (pp.65-82). Genève : Département de l'instruction publique. Service de la recherche en éducation.

Perret-Clermont, A.-N. (1979/1996). *La construction de l'intelligence dans l'interaction sociale*. Berne : Peter Lang.

Perriault, J. (2008). *La logique de l'usage*. Paris : L'Harmattan.

Priel, B. & Besser, A. (2002). Perceptions of early relationships during the transition to motherhood: the mediating role of social support. *Infant Mental Health Journal*, 23 (4), 343-360.

Proulx, S., Poissant, L. & Sénégal, M. (2006). *Communautés virtuelles. Penser et agir en réseau*. Québec : Presses de l'Université de Laval.

Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: The collapse and revival of American Community*. New York : Simon & Schusters paperbacks.

Rheingold, H. (1995). *Les communautés virtuelles*. Paris : Addison-Wesley France.

Robert, A. & Bouillaguet, A. (1997). *L'analyse de contenu*. Paris : Presses universitaires de France.

Romito, P. (1990). *La naissance du premier enfant. Etude psycho-sociale de l'expérience de la maternité et de la dépression post-partum*. Paris : Delachaux & Niestlé.

Steinfeld, C., Ellison, N. & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social networks sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434-445.

Steinfeld, C., Ellison, N. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook friends: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.

Subrahmanyam, K., Reich, S., Waechter, N. & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 420-433.

Zittoun, T. (2009). Dynamics of life-course transitions – a methodological reflection. In J. Valsiner, P. C. M. Molenaar, M. C. Lyra, & N. Chaudhary (Ed.), *Dynamic process methodology in the social and developmental sciences* (pp. 405-430). New York : Springer.

Zittoun, T. (2008). La musique pour changer la vie. Usages de connaissances, dynamiques de reconnaissance. *Education & Sociétés*, 22 (2), 43-55.

Zittoun, T. (2006). *Transitions. Development through symbolic resources*. Greenwich: Information Age Publishing Inc.

Zittoun, T. (2005). *Donner la vie, choisir un nom. Engendrement symboliques*. Paris : L'Harmattan.

10 Annexes

- Trame pour les entretiens semi-directifs (6 pages)

Trame pour les entretiens semi-directifs

PRESENTATION DE L'INTERVIEWER, DE LA RECHERCHE, DES CONDITIONS DANS LESQUELLES SE DEROULERA L'ENTRETIEN		
<ul style="list-style-type: none"> - Présentation de l'intervieweur (Morgane Wüthrich, étudiante à l'UniNE) - Introduction sur le mémoire (« Dans le cadre de mes études, j'effectue actuellement une recherche sur l'utilisation d'Internet par les femmes enceintes ») - Description du plan de l'entretien - Indiquer que j'enregistre l'entretien & garantir l'anonymat - Rappeler que la personne est libre de ne pas répondre à une question sans justifier et/ou à interrompre l'entretien quand elle le souhaite 		
A. GROSSESSE		
Question d'ouverture : Tout d'abord, ce qui m'intéresserait, c'est que vous me parliez de votre grossesse.		
Questions principales	Questions complémentaires	Questions de clarification
<p><i>Décision de devenir parent(s) :</i> Pourquoi un enfant à ce moment de votre vie ?</p>		
<p><i>Changements / transformations engendrés :</i> Pouvez-vous me parler des changements impliqués par le fait de devenir mère ?</p> <p>Univers quotidien Suite à votre grossesse, votre univers quotidien a-t-il été modifié ?</p> <p>Activités / loisirs Vos activités / loisirs ont-ils changé depuis que vous êtes enceinte ?</p> <p>Relations avec l'entourage Vos relations avec votre entourage ont-elles changé depuis que vous êtes enceinte ?</p>	<p>Changements physiques, etc.</p> <p>Changement d'appartement (ou d'aménagement) / horaires / organisation / habillement / alimentation / ...</p> <p>Y a-t-il des activités que vous pratiquiez avant votre grossesse que vous ne pratiquez plus maintenant ? Si oui, lesquelles et pourquoi ?</p> <p>Pratiquez-vous de nouvelles activités depuis que vous êtes enceinte ? Si oui, lesquelles ? cours, etc.</p> <p>Vos relations avec votre <i>partenaire</i> ont-elles changé depuis que vous êtes enceinte ? Vous perçoit-il (ou le percevez-vous) différemment ? En quoi les rapports sont-ils différents ?</p>	<p>Pouvez-vous m'en dire un peu plus ?</p> <p>Pouvez-vous m'en dire davantage ?</p> <p>Pouvez-vous me donner des exemples ?</p>

<p>De manière générale, avez-vous l'impression d'occuper un nouveau rôle / une nouvelle place depuis que vous êtes enceinte ?</p> <p>Apparition de questions nouvelles</p> <p>Vous posez-vous des questions qui soient liées à votre grossesse ? Si oui, quel type de questions ?</p> <p>Ressentez-vous le besoin de vous informer sur la grossesse, sur la façon dont il faut se comporter en tant que parent, etc. ?</p>	<p>Vos relations avec votre <i>famille</i> ont-elles changé depuis que vous êtes enceinte ? Les voyez-vous plus souvent ? Moins souvent ? Vous perçoivent-ils (ou les percevez-vous) différemment ? En quoi les rapports sont-ils différents ?</p> <p>Vos relations avec vos <i>amis</i> ont-elles changé depuis que vous êtes enceinte ? Les voyez-vous plus souvent ? Moins souvent ? Vous perçoivent-ils (ou les percevez-vous) différemment ? En quoi les rapports sont-ils différents ?</p> <p>Vos relations avec vos <i>collègues</i> ont-elles changé depuis que vous êtes enceinte ? Vous perçoivent-ils (ou les percevez-vous) différemment ? En quoi les rapports sont-ils différents ?</p>	
<p>B. ENTOURAGE (réel)</p>		
<p>Question d'ouverture : Pouvez-vous me parler des personnes de votre entourage qui vous soutiennent pendant votre grossesse.</p>		
<p>Questions principales</p>	<p>Questions complémentaires</p>	<p>Questions de clarification</p>
<p><i>Entourage & soutien</i> :</p> <p>Avec qui parlez-vous régulièrement de votre grossesse ?</p> <p>Quelles sont les personnes sur qui vous pouvez compter lorsque vous avez besoin de conseils, d'informations, de suggestions ?</p> <p>Quelles sont les personnes sur qui vous pouvez compter lorsque vous avez besoin d'être réconfortée, rassurée, etc. ?</p> <p>Par quel biais communiquez-vous avec ces personnes ?</p>	<p>Partenaire/mari, famille, amis, collègues, professionnels de la santé, etc.</p> <p>Êtes-vous satisfaites des informations obtenues ?</p> <p>Êtes-vous satisfaites du soutien obtenu ?</p> <p>Face-à-face, téléphone, Internet, ...</p>	<p>Pouvez-vous m'en dire un peu plus ?</p> <p>Pouvez-vous m'en dire davantage ?</p> <p>Pouvez-vous me donner des exemples ?</p>

C. UTILISATION D'INTERNET		
Questions principales	Questions complémentaires	Questions de clarification
<p><i>Fréquence d'utilisation :</i> À quelle fréquence utilisez-vous Internet ?</p>	<p>Combien de fois par jour / par semaine / par mois ? Pendant combien de temps (par jour/semaine) environ ?</p>	<p>Pouvez-vous m'en dire un peu plus ? Pouvez-vous m'en dire davantage ? Pouvez-vous me donner des exemples ?</p>
<p><i>Type d'utilisation :</i> Consultez-vous des sites Internet pour femmes enceintes (< communautés virtuelles) ? Faites-vous partie d'un système de réseautage social ?</p>	<p>Si oui, lequel / lesquels ? Si oui, duquel / desquels ?</p>	
D. COMMUNAUTÉS VIRTUELLES		
Question d'ouverture : Pouvez-vous maintenant me parler de votre utilisation des sites internet pour femmes enceintes.		
Questions principales	Questions complémentaires	Questions de clarification
<p><i>Utilisation :</i> Pourquoi utilisez-vous des sites Internet pour femmes enceintes ? Vous contentez-vous d'utiliser ces sites pour consulter les pages qui vous intéressent ou possédez-vous un compte d'utilisatrice ? Si vous possédez un compte d'utilisatrice, quelles sont les fonctions que vous utilisez principalement ?</p>	<p>Interactions avec les autres utilisatrices sur les forums (plutôt pour poser des questions ou répondre à celles des autres ?) ; messagerie privée ; chat, ...</p>	<p>Pouvez-vous m'en dire un peu plus ? Pouvez-vous m'en dire davantage ? Pouvez-vous me donner des exemples ?</p>
<p><i>Soutien informationnel :</i> Est-ce que ces sites vous permettent d'obtenir des informations par rapport aux questions que vous vous posez ? Si oui, de quelle manière ? Si non, pourquoi ? Quel type d'informations par exemple ? Pouvez-vous me donner des exemples concrets de questions que vous vous posez, et de la façon dont vous y avez trouvé réponse ? Est-ce l'unique biais par lequel vous obtenez réponse à vos</p>	<p>En consultant différentes pages ; en interagissant avec d'autres utilisatrices sur des forums ; en chattant avec d'autres utilisatrices, ... Croissance du fœtus, symptômes de la grossesse, prise de poids, examens médicaux, accouchement, allaitement, aspects juridiques, aspects financiers, choix du prénom, ... Êtes-vous satisfaites des informations obtenues ? Quel moyen vous convient le mieux et pourquoi ?</p>	

questions ou y a-t-il d'autres moyens par lesquels vous vous informez (livres, magazines) ?		
<i>Soutien matériel :</i> Utilisez-vous la rubrique « petites annonces » ?	Avez-vous déjà cherché à obtenir quelque chose par ce biais-là (poussette, table à langer, lettre de congé, etc.) ?	
<i>Soutien émotionnel :</i> Est-ce que la fréquentation de ces sites vous permet de vous rassurer, de vous reconforter ? Si oui, pourquoi et de quelle façon ? Si non, pourquoi ? Avez-vous noué une certaine forme d'amitié avec d'autres utilisatrices ? Ces sites vous offrent-ils un quelconque soutien ?	Avez-vous rencontré certaines utilisatrices dans la vie réelle, après les avoir rencontrées sur Internet ? Êtes-vous satisfaites du soutien obtenu ?	
<i>Photos, vidéos :</i> Cherchez-vous à voir des photos, des vidéos en lien avec la grossesse via ces sites (ou via d'autres sites-lesquels) ?	Si oui, quel type de photos ? Quel type de vidéos ? Pourquoi aller consulter ce type de documents ?	
<i>De manière générale :</i> Appréciez-vous de pouvoir bénéficier de l'expérience et du savoir des autres femmes enceintes ? Pourquoi ? D'après vous, quels sont les avantages de ce type de sites ? Et les inconvénients ?	Est-ce que cela vous aide dans votre grossesse ? Est-ce que cela vous permet d'appréhender ce qui vous arrive plus sereinement ? Pourquoi ?	
E. SOCIAL NETWORKING SYSTEMS		
Question d'ouverture : Pouvez-vous me parler de votre utilisation du SNS dont vous faites partie.		
Questions principales	Questions complémentaires	Questions de clarification
<i>Utilisation :</i> Pourquoi faire partie d'un SNS ? Quelles sont les fonctions que vous utilisez le plus ? Parlez-vous parfois de votre grossesse via ce biais (états d'âmes, demande d'informations, etc.) ?	Chat, messagerie, wall, publications de statut, ...	Pouvez-vous m'en dire un peu plus ? Pouvez-vous m'en dire davantage ? Pouvez-vous me donner des exemples ?

Comment ? Avec qui ?	Publication de statut, chat, messagerie, ... Avec des proches (strong ties), des connaissances (weak ties) ou avec des internautes que vous n'avez jamais rencontrés autrement (d'autres femmes enceintes)?	
<i>Soutien informationnel :</i> Cherchez-vous parfois à obtenir des informations liées à la grossesse via ce biais ?	Sous quelle forme (messagerie privée, wall, chat, publication de statut) ? Quel type d'informations (ex.) ? Obtenez-vous réponse à vos questions ? Par qui (proches, connaissances, ...) ? Êtes-vous satisfaites des réponses obtenues ?	
<i>Soutien matériel :</i> Avez-vous déjà cherché à obtenir un soutien matériel via ce biais (ex : si qqn pouvait vous prêter telle ou telle chose)? Ou des services (ex : vous accompagner à vos examens médicaux) ?	Sous quelle forme (messagerie privée, wall, chat, publication de statut) ? Exemples ? Avez-vous obtenu l'aide souhaitée ? Par qui (proches, connaissances) ?	
<i>Soutien émotionnel :</i> Vous est-il déjà arrivé de chercher à partager vos états d'âmes (liés à votre grossesse), de chercher à vous faire rassurer via ce biais ?	Sous quelle forme (messagerie privée, wall, chat, publication de statut) ? Exemples ? Avez-vous obtenu le réconfort nécessaire ? Comment ? Par qui (proches, connaissances, ...) ?	
<i>Photos, vidéos :</i> Allez-vous consulter les photos (ou vidéos) d'autres femmes enceintes ? Ou de personnes venant d'avoir des enfants ?	Pourquoi aller consulter ce type de documents ? Qu'est-ce que cela vous apporte ?	
<i>Avantages et inconvénients :</i> Quels sont les avantages d'un SNS pendant la grossesse ? Et les inconvénients ?		
F. CONCLUSION		
Avez-vous encore quelque chose à ajouter ?		
Remerciements & prise de congé		

G. DONNES PERSONNELLES CONCERNANT L'INTERVIEWE	
<i>Informations générales</i>	Nom / Prénom : Âge : Nationalité : Langue maternelle et autres langues parlées :
<i>Situation familiale</i>	Actuellement vivez-vous en couple ? Durée du mariage ou du concubinage : Statut matrimonial légal (célibataire, marié, en couple, séparé, divorcé, veuf, pacsé) :
<i>Niveau d'instruction</i>	Formation : Diplôme le plus élevé atteint (et date d'obtention) :
<i>Activité professionnelle</i>	Avez-vous actuellement un emploi rémunéré ? - si oui, quelle profession exercez-vous ? à quel pourcentage ? - si non, quelle est la dernière profession que vous ayez exercée ?
<i>Grossesse</i>	« Combienième » mois / semaine ? Accouchement prévu le ... ?