



Vos droits à l'accouchement

CE QUE VOUS POUVEZ
CHOISIR (OU REFUSER)

UN GUIDE POUR ACCOUCHER INFORMÉE, RESPECTÉE ET EN CONFIANCE.



Attendre un bébé, c'est aussi être plongée dans un univers rempli d'informations, de protocoles... et parfois de pressions. Pourtant, beaucoup de futures mamans ignorent qu'au Québec, leurs droits en contexte d'accouchement sont **clairs et protégés par la loi**.

Ce guide a été conçu pour vous donner les bases essentielles afin de :

- Comprendre vos droits fondamentaux lors de l'accouchement,
- Poser vos limites avec assurance,
- Faire des choix éclairés pour une naissance respectée,
- Communiquer vos préférences à l'équipe médicale avec confiance.

Un accouchement respecté, c'est un accouchement vécu avec plus de sérénité.

Marie France Clément

Doula & Naturopathe spécialisée en périnatalité



Connaître vos droits peut tout changer

Accoucher informée, c'est accoucher en confiance.

Beaucoup de femmes croient encore qu'elles doivent « obéir » à l'hôpital et suivre les protocoles sans poser de questions.

Pourtant, au Québec, la loi reconnaît votre autonomie : vous êtes la personne qui prend les décisions concernant votre corps et votre bébé.

Connaître vos droits, c'est alléger vos peurs, éviter les regrets et vivre une expérience de naissance plus positive, respectée et alignée avec vos valeurs.

« Votre accouchement, vos choix, votre pouvoir. »



Les 5 droits fondamentaux

Parce qu'accoucher, c'est avant tout exercer vos choix.

Voici 5 droits essentiels pour vivre votre accouchement
en confiance et en respect.



Droit #1:

Le consentement éclairé

Aucun geste médical ne peut être posé sur votre corps sans votre accord explicite.

Cela signifie que vous avez toujours le droit de demander des explications avant d'accepter ou de refuser une intervention.

Une bonne pratique est d'utiliser la méthode BRAN :

- Quels sont les Bénéfices ?
- Quels sont les Risques ?
- Quels sont les Alternatives ?
- Et que se passe-t-il si j'attends ?

Astuce pratique :

Notez à l'avance une liste de questions que vous aimeriez poser, pour être prête le moment venu et éviter de prendre une décision sous pression.

Droit #2:

Refuser ou accepter un toucher vaginal

Les touchers vaginaux sont proposés pour évaluer l'évolution du travail, mais ils ne sont jamais obligatoires.

Vous pouvez à tout moment dire « oui » ou « non », ou demander à ce qu'ils soient faits plus rarement.

Astuce pratique :

indiquez vos préférences clairement dans votre plan de naissance et parlez-en à votre partenaire, afin qu'il/elle puisse aussi soutenir votre choix.

Droit #3:

Choisir votre position d'accouchement

Être allongée sur le dos n'est pas une obligation, même si c'est souvent la position proposée par défaut.

Vous pouvez accoucher debout, accroupie, à quatre pattes, sur le côté ou même dans l'eau.

Certaines positions favorisent la descente du bébé, soulagent la douleur et accélèrent le travail.

Astuce pratique :

Expérimentez différentes positions avec votre partenaire avant le grand jour pour savoir ce qui vous procure le plus de confort.

Droit #4:

Décider qui vous accompagne

Vous êtes libre de choisir qui sera présent à vos côtés : votre partenaire, une doula, un proche en qui vous avez confiance.

L'hôpital n'a pas le droit de vous imposer la présence d'une personne que vous ne souhaitez pas. Avoir les bonnes personnes autour de vous peut transformer votre expérience en vous apportant soutien, sécurité et réconfort.

Astuce pratique :

Clarifiez vos attentes avec la personne qui vous accompagne afin qu'elle sache comment vous soutenir et défendre vos choix au besoin.

Droit #5:

Refuser certaines interventions de routine

Certaines interventions (déclenchement, monitoring continu, épisiotomie, perfusion, etc.) sont proposées par habitude ou par protocole, mais vous avez le droit de les refuser ou de demander à attendre.

Vous pouvez aussi demander des alternatives moins invasives selon votre situation.

Astuce pratique :

Rédigez un plan de naissance écrit et discutez-en avec votre équipe médicale pour que vos choix soient connus et respectés dès le départ.

Reprenez le pouvoir sur votre accouchement

Connaître vos droits, c'est déjà transformer votre expérience de naissance.

Rappelez-vous : vous êtes la décisionnaire principale, et chaque choix vous appartient.

Vous souhaitez aller plus loin et être pleinement préparés ?

Je vous propose :

- Des cours prénataux en ligne et en groupe,
- Des ateliers pratiques pour impliquer votre partenaire,
- Des accompagnements personnalisés, adaptés à vos besoins et à votre projet de naissance.

Découvrez mes services pour préparer votre accouchement en confiance

Je suis Marie France

Je suis Marie France Clément, accompagnante à la naissance et en postnatal depuis plus de 15 ans, passionnée par le corps, la nature et les savoirs ancestraux. Mon parcours inclut la diététique, la massothérapie, l'herboristerie, l'hypnose et les soins énergétiques, ce qui m'a naturellement conduite à l'accompagnement à la naissance.

Depuis 2008, j'ai aidé **plus de 250 couples**, constatant la puissance des femmes lorsqu'elles se sentent libres et bien soutenues. Je suis là pour vous aider à vivre cette expérience pleinement, en conscience et en confiance.



Votre accouchement est unique

Vous méritez de le vivre dans le respect de vos valeurs,
de votre rythme et de vos choix.

Chaque naissance est une rencontre puissante et singulière entre vous et votre bébé. Il n'y a pas une seule bonne façon de donner naissance, mais bien la vôtre : celle qui vous ressemble, qui honore vos besoins et vos limites.

Rappelez-vous : vous avez en vous toutes les ressources pour traverser cette expérience avec confiance. Entourez-vous des bonnes personnes, informez-vous, affirmez vos choix et laissez-vous guider par votre intuition.

Parce qu'un accouchement respecté n'est pas un luxe, mais un droit.

Je veux en savoir plus sur mes options prénatales et mon accompagnement



Vos droits pendant et après la grossesse

Votre consentement est requis en tout temps!

Le fait de donner votre accord est appelé le consentement. Il est nécessaire pour chaque soin.

Vous avez le droit d'accepter, de reporter ou de refuser un soin proposé. Vous pouvez aussi changer d'idée à tout moment.

Votre consentement doit être :



LIBRE : personne ne peut faire pression sur vous pour accepter ou refuser un soin.

ÉCLAIRÉ : des informations claires et complètes doivent vous être données afin de prendre les bonnes décisions pour vous et votre bébé.

L'information est un droit

Pour éclairer vos décisions, on doit vous informer sur :

- les raisons et le déroulement d'un soin et sur les alternatives possibles.
- les avantages et les inconvénients des soins ou des médicaments proposés pour vous ou votre bébé.

Vous avez aussi le droit de consulter la totalité de votre dossier médical et celui de votre bébé.

VOS DROITS

Pendant votre grossesse

- Recevoir une information satisfaisante sur le déroulement de votre grossesse et de votre accouchement.
- Choisir entre un·e médecin, une sage-femme et une infirmière praticienne pour suivre votre grossesse selon la disponibilité des services.
- Changer de professionnel·le, peu importe le moment de votre grossesse.
- Recevoir l'information sur les différents lieux de naissance (hôpital, maison de naissances, domicile).
- Être accompagné·e par une personne de votre choix pendant vos rendez-vous.
- Recevoir l'information sur la possibilité d'avoir un accouchement vaginal si vous avez déjà eu une césarienne (AVAC).
- Demander un autre avis professionnel concernant une question qui vous préoccupe.

Pendant le travail et l'accouchement

- Vivre le travail et la naissance de votre bébé à votre rythme et sans intervention que vous ne souhaitez pas.*
- Être accompagné·e par la ou les personnes de votre choix.
- Refuser un examen par des étudiant·es.
- Boire et manger.*
- Pousser et accoucher dans la position qui vous convient.*
- Limiter le nombre de personnes présentes lors de la naissance de votre enfant.

Si on vous dit que vous devez avoir une césarienne

- Connaître les raisons d'une césarienne et les alternatives possibles.
- Recevoir l'information sur les différents types d'anesthésies disponibles et choisir celui qui vous convient.
- Être accompagné·e de votre partenaire ou d'une personne significative pendant la césarienne.

Après la naissance

- Avoir un contact peau-à-peau avec votre bébé dès sa naissance et le garder sur vous le temps que vous voulez (si la santé du bébé le permet).
- Cohabiter avec votre enfant en tout temps, quel que soit le nombre de personnes occupant la chambre.
- Avoir du soutien pour votre allaitement.
- Allaiter votre bébé à la demande et exiger qu'aucun supplément (eau, préparation commerciale pour nourrisson) ne lui soit donné.
- Allaiter à l'endroit qui vous convient, incluant dans un espace public.
- Choisir de quitter l'établissement de santé même si votre congé n'a pas été signé par un·e professionnel·le.*
- Être auprès de votre bébé s'il est hospitalisé.

** À condition d'en comprendre et d'en accepter les risques.*

droits et
grossesse



Pour en savoir plus sur vos droits ou pour trouver de l'aide, visitez droitsetgrossesse.ca