

Brain

Une démarche simple pour prendre des décisions éclairées

L'acronyme BRAIN est un outil qui vous permet de prendre des décisions éclairées. C'est une approche logique qui vous permet de peser le « pour » et le « contre » parmi les nombreux choix qui sont possibles mais qui ne sont pas toujours présentés.

Cette démarche peut s'appliquer aux décisions concernant les interventions médicales offertes à la mère et au bébé. La démarche peut être utilisée dans plusieurs contextes : pendant la grossesse, lorsque vous préparez vos souhaits de naissance, pendant l'accouchement lorsqu'une situation imprévue se présente, pour l'allaitement lorsqu'il y a une difficulté ou que l'on vous propose des préparations commerciales pour nourrisson...

La démarche BRAIN montre aux soignants que vous souhaitez être actrice, impliquée réellement dans les choix qui vous concernent ainsi que ceux qui concernent votre bébé. Cette démarche montre également que vous faites équipe avec votre conjoint et que vous vous êtes préparés ensemble. C'est un outil de communication avec l'équipe soignante. Il présente votre démarche. Vous ne cherchez pas à contester leurs décisions, mais à les comprendre afin de donner votre consentement libre et éclairé.

L'acronyme BRAIN signifie :

Bénéfices, Risques, Alternatives, Intuition et « Nothing » = Rien.

Bénéfices

Quels sont les bénéfices associés à cette décision ? Quels éléments positifs en résulteraient ?

Risques

Quels sont les risques associés à cette décision ? Sont-ils plus importants ou nombreux que les bénéfiques, ou sont-ils négligeables ?

Alternatives

Y a-t-il des alternatives ? Est-ce que la décision peut être modifiée ou adaptée à mes besoins ? Si oui, quelles sont-elles ?

Intuition

Quel est mon ressenti ? Qu'est-ce que mon intuition me dicte ? Si je m'écoute réellement, quel est mon ressenti ?

« Nothing » : Rien

Est-ce que je dois prendre cette décision maintenant (now) ? Qu'est ce qui arriverait si je ne faisais rien (nothing) ? Quelles sont les prochaines étapes (next steps) ?

Voici un exemple :

Intervention proposée	Déclenchement par ocytocine de synthèse à 41 semaines
Bénéfices	Le déclenchement du travail, l'augmentation de l'intensité et la fréquence des contractions. Pour le personnel hospitalier : gestion de la charge de travail
Risques	Augmentation du recours à la péridurale et toutes ses implications. Risque de la cascade des actes : contractions en continue, baisse du rythme cardiaque du bébé, sortie instrumentale, césarienne si danger pour le bébé. L'ocytocine de synthèse pendant l'accouchement provoquerait la saturation des récepteurs, compromettant l'action de l'hormone au moment de l'expulsion du placenta, donc plus d'hémorragie de la délivrance. Impact sur l'allaitement avec raccourcissement de la durée de l'allaitement maternelle exclusif qui peut être expliqué par la perturbation des réflexes primitifs néonataux notamment la succion du nouveau-né. Impact potentiel sur la dépression post-partum.
Alternatives	Vérifier que le poids du bébé est bon, que le placenta fonctionne bien. Rapport sexuel, utilisation du tire lait, visite chez un ostéopathe, acupuncteur, Utilisation des points d'acupression, boire des tisanes aux feuilles de framboisier. Utilisation du ballonnet, décollement des membranes...
Intuition	Si la mère se sent bien alors ne rien faire.
« Nothing » Rien	Tant que les paramètres sont bons pour le bébé et la mère, patienter

Page suivante le tableau vide à remplir :

Intervention proposée	
Bénéfices	
Risques	
Alternatives	
Intuition	
« Nothing » Rien	