

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	79 (1981)
Heft:	6
Artikel:	L'aventure de la naissance par la sophrologie
Autor:	Baufle, Hélène
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-950818

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

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

L'aventure de la naissance par la sophrologie

Mme Hélène Baufle, sage-femme, sophrologue, responsable du service de maternité de la clinique de la Mouillère à Besançon (F)

Introduction

Je suis, vous le savez, responsable d'un service «maternité», et c'est avec Mme Françoise Descanville, sage-femme, que nous avons élaboré la méthode que je vais essayer de vous exposer. Mais avant, je vais vous lire un témoignage écrit cette semaine, d'une 4e pare, aux trois accouchements précédents particulièrement difficiles:

«Après avoir vécu trois accouchements difficiles dont le souvenir reste pénible pour mon mari et moi, voici comment, au contraire, grâce à la sophrologie, nous avons vécu merveilleusement ce quatrième accouchement. D'abord, j'ai passé une grossesse heureuse, sans nervosité, plus disponible pour les aînés. Cela grâce aux petites relaxations quotidiennes qui rendent calme et sereine, et qui vous mettent en accord parfait avec le futur bébé. Les jours qui précèdent l'accouchement, aucune anxiété, grâce aux promesses de la sage-femme, bien sûr! Les premiers signes apparaissent, les premières contractions sont là: inutile d'y prêter grande attention! Vivons comme à l'ordinaire, encore plus disponible avec les enfants que l'on va quitter pour dix jours. Et c'est le départ pour la maternité avec l'heureuse certitude que tout se passera bien, que dans quelques heures, bébé sera là. Le mari, qui n'a pas entendu les propos rassurants de la sage-femme, est moins confiant! Examen à l'arrivée, col ouvert à 2 cm seulement. C'est alors que je pense: «Sans les cours, j'en aurais bien jusqu'à ce soir!» On me donne ma chambre où je désire être seule, dans le plus grand calme. Il est 8 heures lorsque je m'installe dans une relaxation très profonde.

Il faut au départ beaucoup de volonté. Entre chaque contraction, presque endormie, je me laisse aller dans un bien-être que je n'ai même jamais connu aux cours. Cela parce que j'ai l'immense satisfaction de savoir que bébé va naître. Je me persuade que dans deux heures, il sera là! Lorsque la

contraction arrive, plutôt que d'essayer de me soustraire à la douleur en me crispant, cette douleur au contraire, je la veux, et je parle à bébé: «Mon petit, au travail avec maman!», sans pour autant qu'aucun muscle de tout mon corps ne se réveille, pour permettre à l'utérus de faire son travail dans des conditions parfaites. Ma respiration est calme. Au plus fort de la contraction, je sens que bébé avance, et je me persuade que je pourrais bien supporter une douleur encore plus vive pour lui. La contraction passe, je me réinstalle dans le bien-être, presque endormie, en pensant à mon enfant. Je n'ai besoin de personne d'autre que lui. Rien d'autre ne m'intéresse, même pas l'heure dont j'ai perdu la notion. Et pourtant, une heure et demie plus tard, on est tout près de la fin; bébé a merveilleusement bien travaillé, grâce à l'heureuse détente de sa maman. Mon mari, qui s'est absenté pendant ma relaxation, arrive à temps pour voir bébé naître. Il en est stupéfait! Un peu de musique, quelques derniers efforts de détente, pas de panique!

Bébé naît sans problème. Un quatrième garçon, mais qu'importe! Mon mari et moi sommes parfaitement heureux, et le souvenir de cet accouchement restera toujours pour nous merveilleux. Vive la sophrologie! Vive la maternité!»

Le calme et la joie devant l'événement, la relation intense de la femme avec son enfant résument une grande partie de la préparation à l'accouchement que nous pratiquons. Nous insistons beaucoup sur ces points.

Dans cette lettre, on peut également relever que la femme perd la notion de l'espace et du temps, autrement dit qu'elle est présente et absente à la fois, qu'elle vit véritablement son monde intérieur. Précisons que cette femme a toujours eu des accouchements très longs. L'avant-dernier s'est terminé par un forceps après épisiotomie, style d'accouchement que l'on ne voit plus depuis la pratique de la sophrologie.

Lors de la dernière séance préparatoire, nous leur faisons programmer la durée de leur accouchement. Nous leur disons: «Pour un premier enfant, vous programmez 4 à 6 heures; à partir du deuxième bébé, vous pouvez programmer 2 heures.» Et pour s'en tenir à ce cas, elle s'y opposa en ces termes: «Moi, je ne pourrai pas programmer de temps parce qu'avec 4 heures, à plus forte raison avec 2 heures, j'aurais vraiment l'impression de tricher avec moi-même.» Ce à quoi je lui répondis: «Vous verrez bien ce qui vous viendra à l'esprit lorsque vous ferez votre relaxation avec le vécu de l'accouchement.» Elle avait quand même programmé 4 heures et, en arrivant à la clinique, le jour de l'accouchement, étonnée de se trouver aussi calme et sereine, elle décida de programmer 2 heures. Il était 8 heures. Elle accouchait à 9 heures 30.

Nous avons eu plusieurs cas de ce genre. Nous n'avons toutefois pas encore réussi à ne pas réveiller le médecin la nuit. Néanmoins, depuis quelques temps, certaines femmes arrivent en disant qu'elles ont programmé leur accouchement pour le lundi 10 heures. Nous avons été très sceptiques au début, mais il faut reconnaître que quelque chose se passe et c'est assez enthousiasmant.

Préparation à l'accouchement

Parlons maintenant de la préparation proprement dite. La société dans laquelle nous vivons a pris l'habitude de se faire assister en toutes circonstances. Il faut alors du temps pour faire comprendre aux femmes que l'accouchement est leur affaire propre, l'affaire du couple; pas la nôtre, et que par cette méthode, elles vont devoir se prendre en charge. Au début, nous avons eu affaire à un public qui ne venait pas précisément pour faire de la sophrologie, mais simplement pour suivre des cours d'accouchement classique. Certaines femmes ont bien voulu tenter l'expérience et c'est avec et grâce à ces «aventurières» que nous avons pu véritablement mettre au point la méthode.

Le programme comprend 12 séances.

Séance no 1:

- prise de contact
- anamnèse

Nous donnons rendez-vous à la cliente, seule, pour un entretien privé. Le mari est invité à partir de la séance no 2 s'il le désire. Nous avons un questionnaire-type qui nous permet de sentir l'attitude de la femme, de

voir si elle est émotive, et d'évaluer son degré de tension. Avec certaines femmes, la séance dure vingt minutes ou une demi-heure; avec d'autres, on en a pour une heure et demie ou deux heures. Et puis, souvent, les gens ne vous disent pas ce qu'ils ont sur le cœur lors du premier entretien. Ils en reparlent un peu plus tard et on voit la route qu'ils ont faite. Nous cherchons à mieux les situer, car en groupe, c'est plus difficile de le faire. Le fait de repérer les tensions, de percevoir les angoisses, de savoir exactement ce qu'elles attendent de ces cours, nous permet d'étendre volontairement l'application de la méthode. La méthode est universelle, elle ne prépare pas qu'à accoucher; elle peut être la solution à certains conflits intérieurs. Les séances suivantes se déroulent en groupe de huit femmes au maximum, avec de temps en temps les maris.

Nous avons remarqué à ce propos que lorsque les maris viennent dès le début, le couple ne se relaxe pas de la même façon; l'homme et la femme se gênent mutuellement; le mari veut prendre la place de sa femme dans sa grossesse. Il est frustré du fait qu'il ne porte pas l'enfant; alors, il se dépense, il veut dominer par sa préparation; il est plus technique et écrase un peu sa femme qui, finalement, est gênée. Par contre, lorsqu'il vient plus tard, la femme est en avance. Elle sait des choses que le mari ne sait pas; de ce fait, elle va lui prouver qu'elle a déjà fait des progrès; et lui, qui est en retard par rapport à elle, va s'appliquer pour la rattraper, si bien qu'ils font tous les deux d'excellentes relaxations. Il n'y a pas très longtemps, un mari, qui n'était jamais venu au cours, arrive à la dernière séance. C'était un monsieur très occupé! Il se présente: «Ma femme est enchantée de sa préparation. Je suis très content pour elle, mais avant qu'elle accouche, j'aimerais tout de même savoir de quoi il s'agit. Je pourrais peut-être l'aider. Puis-je assister à la séance?» — «Bien sûr, monsieur, mais il aurait été préférable que vous veniez avant, car aujourd'hui c'est le vécu de l'accouchement, la visualisation de la naissance. Comment cela va-t-il se passer pour vous?» — «Ecoutez, je ne vais pas vous gêner. Je ferai ce que je pourrai, mais je voudrais bien participer.» — «Après tout, pourquoi pas?» Mais lorsque j'ai demandé à la femme de se concentrer sur son utérus, j'ai pensé: «Qu'est-ce que je dis maintenant? Le mari ne va pas visualiser son utérus, il n'en a pas!» Je lui ai alors simplement demandé de se concentrer sur son utérus à elle, en quelque sorte sur son fu-

tur bébé. Sa réaction inattendue a été très positive: «Au début, j'étais anxié, mais j'ai accompagné ma femme; je suis parti de chez moi, je suis arrivé à la clinique, j'étais avec elle; je suis sûr que cela va bien se passer; je suis ravi!» Cela se passait juste avant le début des cours de prophylaxie (cours du soir pour le public); il s'y est inscrit et y est assidu. On constate donc qu'un mari peut venir même à la dernière séance seulement. Chacun vit la relaxation à sa façon. Finalement, l'essentiel est dans le désir de participer.

Séance no 2:

- *anatomie*
- *respiration*
- *mouvements de gymnastique*
- *première relaxation «sauvage»*

Pour commencer, nous traitons l'anatomie. Nous y sommes contraintes par l'ignorance de certaines femmes, malgré tous les livres qui existent. Puis, nous expliquons la respiration. Les femmes se rendent très vite compte qu'elles ne savent pas respirer. Alors nous sommes déjà gagnantes!

Elles n'ont pas fait la première séance pour rien. Nous exerçons les trois niveaux de la respiration (abdominale, thoracique, scapulaire, c'est-à-dire «haute»), puis la respiration totale. Nous leur donnons à faire trois respirations le matin avant le lever, trois respirations avant et après chaque repas. Nous leur faisons également quelques mouvements de gymnastique, comme dans d'autres cours (debout, assis, couchés); nous y incluons tout de même quelques éléments de relaxation dynamique, afin qu'elles prennent déjà conscience de leur corps en tension et du relâchement musculaire qui suit. Nous faisons un mélange, qui est notre méthode. Puis, nous leur proposons une relaxation «sauvage». Très peu ont fait de la relaxation. «Vous ne demanderez pas à qui que ce soit ce qu'est une relaxation; vous ne regarderez pas dans les livres, c'est défendu; on ne vous posera aucune question sur votre vécu; donc vous serez tout à fait à l'aise.» Nous commençons de la manière suivante:

«Vous vous concentrerez sur vous-mêmes, et vous essayerez de percevoir les modifications que peut apporter la relaxation. Pensez que l'important, c'est ce qui se passe en vous, c'est votre grossesse, c'est, comme le dit le Dr R. Abrezol, vous qui créez la race de demain, une race de gens plus équilibrés certainement.»

Séance no 3:

- *physiologie, film*
- *méthode de Jacobson*

Nous passons à la physiologie. Nous leur expliquons le développement de la grossesse de A jusqu'à Z (ovulation, fécondation, nidation), jusqu'à six mois de grossesse, jusqu'à ce que l'enfant soit viable. Nous projetons un film, «Les premiers jours de la vie». Les images sont très belles.

Nous avions remarqué que si nous commençons d'emblée à faire des relaxations avec des femmes qui n'en avaient aucune notion, certaines disaient: «Je n'ai jamais fait de relaxation et lorsque vous dites — relaxez ceci, cela, ... — je n'y arrive pas parce que je ne sais pas ce que c'est.» Nous leur demandons alors de prendre conscience de la tension musculaire par la méthode de Jacobson, c'est-à-dire en quatre étapes: mouvement exagéré, mouvement lent, mouvement ébauché, mouvement imaginé. Nous leur faisons prendre conscience du fait que lorsqu'elles imaginent le mouvement, des tensions presque aussi importantes que lorsqu'elles font le mouvement en exagération se produisent. Prenons rapidement l'exemple de la main: «Fermez la main très fort; ouvrez, prenez conscience de la tension musculaire; prenez conscience de la détente; ensuite, refaites le mouvement sans vous enfoncer les ongles dans la paume, au ralenti, en vous mettant bien à l'écoute des sensations, des muscles que vous employez pour organiser le mouvement; faites la différence entre ce mouvement et le précédent, dans la manière de le ressentir. Puis ébauchez le mouvement.» La plupart du temps, elles font le mouvement entièrement; et enfin: «Imaginez le mouvement, suivez-le au niveau mental.» Il se produit le même phénomène; elles ferment leur main. «Vous voyez que lorsque vous imaginez le mouvement, vous créez des tensions. Dans l'accouchement, c'est exactement la même chose. Lorsque vous imaginez que la contraction va arriver, alors qu'elle n'est même pas encore installée, pour peu que vous ayez à côté de vous un mari bien attentionné qui vous dit — Attention, tu vas en avoir une! — vous êtes tendue avant et après la contraction. Tant que les contractions sont espacées, cela va encore; mais lorsqu'elles reviennent toutes les 3 ou 4 minutes, il se crée un réflexe conditionné et vous êtes finalement tendue en permanence. C'est cette tension de tous les muscles du corps qui crée une douleur intolérable.»

Nous amorçons donc avec la méthode de Jacobson l'apprentissage de l'indolorisation, en montrant qu'un seul muscle tendu provoque une sensation qui n'est pas douloureuse. Nous faisons avec les bras et les jambes comme avec les mains. Nous ne leur promettons pas l'indolorisation totale car, dans ce cas, elles cherchent la douleur. Dans l'accouchement dit «sans douleur», il suffisait qu'elles ressentent la moindre chose pour que cela soit l'échec. Nous insistons sur le fait qu'elles ont bien autre chose à vivre ce jour-là que la douleur! Nous induisons une détente rapide qui leur donne envie de recommencer.

Séance no 4:

- psychologie
- transformation physique et psychologique de la femme enceinte
- sophronisation simple

Cette séance débute par l'étude de la structure psychologique de l'individu. C'est important. Nous expliquons que l'individu commence son développement psychique à 4 ou 5 mois de la vie intra-utérine, et que lorsque l'enfant naît, il a son potentiel sous-jacent d'angoisse, de colère, de jalousie, de méchanceté, que la mère a transmis à travers le placenta. Dans la pouponnière, nous reconnaissons les bébés agressifs. Nous rappelons aux femmes qu'elles jouent un rôle très important et que la naissance de leur enfant les intéresse, mais intéressent également toute une société. Nous leur parlons du conscient et de l'inconscient personnel, collectif, de la vie in utero qui nécessite qu'elles ne se laissent pas pénétrer par les stress de la vie extérieure. «Vous n'êtes pas fautives d'être coléreuses, agressives; nous vivons dans un monde d'agressivité, de méchanceté; on n'apprécie pas le bien-être, toutes les possibilités que nous avons; on veut profiter de tout; on veut surtout tout «avoir», avoir une belle maison, une belle auto, une machine à laver la vaisselle, un téléviseur couleur, etc., mais on se fiche de ce que le mot «être» veut dire. Alors, ensemble, nous allons apprendre à «être», à être mieux dans notre peau. Nous allons apprendre à mieux vivre, apprendre que l'important c'est d'être soi-même; en général, on va toujours chercher quelque chose pour les autres; en fait, il faut d'abord commencer par soi; parce que pour transmettre quelque chose aux autres, il faut être bien soi-même, sinon on n'y parvient pas.» Elles écoutent, elles sont pensives, elles se posent des questions...

(Suite dans notre prochain numéro)

Les 13 et 14 juin prochains les citoyens suisses sont appelés aux urnes pour se prononcer sur l'égalité des droits entre hommes et femmes. L'importance de cette consultation et, si l'égalité est acceptée, son sens historique, nous ont incité à faire paraître l'article ci-dessous. Nous sommes toutes concernées ...

Congrès 10 ans de suffrage féminin

*L'égalité entre hommes et femmes dans la Constitution fédérale
Exposé de M. Gilles Petitpierre, professeur, conseiller national, Genève*



Il nous incombe de décider, en juin prochain, de l'introduction dans la Constitution fédérale d'un alinéa 2 à l'article 4 de la Constitution, ce fameux article 4 qui dit que «tous les suisses sont égaux devant la loi» et qui a servi de fondement à des progrès essentiels de la justice dans notre pays. C'est surtout le grand mérite du Tribunal fédéral d'avoir tiré de cette petite phrase tout un système de règles concrètes qu'on retrouve dans le développement de la jurisprudence. Ainsi, par exemple, a-t-il décidé qu'il fallait accorder au plaideur démunie l'assistance judiciaire gratuite; que les autorités devaient respecter le principe de la bonne foi; que les femmes devaient obtenir, quand elles travaillaient pour une collectivité publique, un salaire égal pour un travail équivalent à celui d'un homme. On peut alors se demander pourquoi il faut un texte nouveau pour parfaire la réalisation de ce postulat de la justice qu'est la reconnaissance générale de l'égalité des femmes et des hommes et pourquoi on ne peut pas simplement continuer sur la lancée.

Comme souvent, il faut retourner un peu en arrière dans l'histoire pour comprendre la nécessité d'un texte nouveau.

Que veut dire l'article 4 actuel de la Constitution fédérale quand il pose le principe de l'égalité des citoyens devant la loi? Il faut appliquer un traitement juridique semblable à des situations de faits semblables et un traitement juridique différent à des situations de faits différentes. Autrement dit, des distinctions juridiques sont justifiées pour autant que des différen-

ces importantes caractérisent deux situations. On comprendra aisément qu'il suffit que deux situations soient appréciées comme vraiment différentes l'une de l'autre en fait pour que leur traitement différent en droit soit justifié sans violation du principe de l'égalité. Il s'ensuit que l'application d'un principe unique et immuable variera considérablement dans la réalité, avec le temps, au gré de l'évolution des conceptions et des jugements de valeur prévalant dans la société. On pourra ainsi considérer, un moment donné, qu'une inégalité de traitement en droit est nécessaire pour atténuer les effets d'une inégalité de fait alors que quelques décennies plus tard, cette inégalité dans le traitement juridique sera au contraire ressentie comme une discrimination qui heurte le sens de la justice. La jurisprudence du Tribunal fédéral donne de bons exemples de ces variations du contenu de la notion d'égalité:

En 1887 le Tribunal fédéral a jugé compatible avec le principe de l'égalité une prescription cantonale zurichoise interdisant à une femme de pratiquer le barreau: «D'après les conceptions juridiques actuellement dominantes, le traitement juridique différent des sexes en matière de droit public, notamment en ce qui concerne leur droit de participation à la vie publique, n'apparaît nullement dénué de fondement intrinsèque. Dès lors une norme cantonale qui refuse aux femmes le droit de représenter les parties devant les tribunaux ne saurait être considérée comme inconstitutionnelle au regard de l'article 4 de la Constitution. Mais en 1923, le même Tribunal fédéral abandonnait la jurisprudence