

<b>Zeitschrift:</b>	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
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	91 (1993)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Création d'un centre d'activités pré et postnatales en 1981
<b>Autor:</b>	Extermann, S.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950899">https://doi.org/10.5169/seals-950899</a>

### **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:** 09.01.2026

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

marche qui permet d'émettre des sons placés à différents niveaux à travers une prise de conscience corporelle.

«La psychophonie permet aussi tout simplement de se détendre, de prendre du plaisir à chanter, d'apprendre à utiliser sa respiration. Elle aide à établir le contact avec le bébé qui réagit aux mouvements et aux sons de sa mère. Enfin, elle participe à l'établissement d'une relation entre la femme et la sage-femme.

Le but ultime de ce cours serait d'acquérir sécurité et confiance dans son propre corps, afin de vivre sa grossesse et son accouchement en osant recourir à ce qu'on a découvert en soi-même».

## Apprendre à se sentir relié

Anny Martigny-Amstein est également sage-femme indépendante. Elle est cofondatrice de NAISSANCE ACTIVE à Genève, créé en 1985. N.A. est un petit groupe (sages-femmes, homéopathes, autres thérapeutes et membres sympathisants) à la recherche d'une approche globale de la santé, principalement dans le domaine de la naissance et de la petite enfance. N.A. est membre de l'Association Homebirth International.

Comment envisage-t-elle son travail? Etre guidée pour pouvoir guider. Un guide qui comprend le changement. Sans vouloir, sans forcer. Mais son enthousiasme est porteur d'un désir: «que les femmes et les hommes ne passent pas à côté de la chance de se trouver, de se connaître, puis de se relier à leur force intérieure afin de vivre pleinement cette initiation de la Vie. On ne peut que les aider à s'ouvrir sans pouvoir faire le travail à leur place. Lorsque les couples, d'horizons différents, s'adressent à elle, elle les reçoit en tête-à-tête. Dans ce premier contact, nous esquissons un bilan: - D'où je viens et où je souhaite aller avec notre bébé dans le ventre? - Comment sont-ils nés tous les deux? Ont-ils été nourris au sein? Ont-ils une idée des possibilités d'accouchement dans la région, etc... Cette première séance comprend une écoute minutieuse sur le plan verbal, physique et émotionnel. Anny examine le dos de la femme enceinte qui en dit long. Parfois, une correction posturale facilitera la respiration, ouf! le SOUFFLE est si important dans la vie; Jean-Yves Leloup dit que c'est le baiser de Dieu! Elle observe l'aptitude ou non

de la femme à lâcher son ventre (siège de ses peurs inconscientes)».

Cette présence au corps amène également à déceler des noeuds émotionnels liés au vécu de chacun. Nous parlons de l'importance de l'ouverture du larynx en relation avec le plancher pelvien. Attention, celles qui n'aiment pas chanter! Elle les détecte. Il y aura un travail de déblocage et de mise en confiance d'elles-mêmes, ou elles iront vers d'autres voies. Moins il y a de résistance, plus l'harmonie s'installe vite.

Pour celles qui rêvent trop ou qui sont dans la crainte, des exercices d'enracinement ou de centrage sont vivement conseillés. La danse est un excellent moyen pour offrir son corps à la vie et à l'amour, pour sentir ses pieds sur terre et lâcher prise avec le mental. Anny encourage leur joie de vivre, leur spontanéité tout au long de la grossesse et ensuite... «Dans ce chemin d'évolution qui est un chemin exigeant, nous grandissons ensemble».

Après cette introduction au cours de préparation à la naissance active, les parents choisissent de rejoindre un groupe ou de continuer en séances individuelles à leur rythme.

Ses cours tiennent compte parfois de la préparation de toute la famille. Les

enfants aînés, une grand-maman, et même une tante qui assistera à l'accouchement à la maison, peuvent se présenter aux séances de préparation.

2 ou 3 fois par an selon la demande, elle anime avec François, son mari et collaborateur attentif, une journée complète qui s'intitule «Conscience pré-natale». Cet atelier s'adresse particulièrement aux couples enceints qui s'engagent dans un processus de transformation.

«Sachant que la vie est avant tout une aventure intérieure et qu'une vérité profonde se trouve dans la femme, nous touchons dans le temps de la venue d'un enfant à la dimension du sacré.

On ne vient pas en spectateur, on vient en acteur de son propre destin dans lequel se joue celui du principal intéressé à bien naître, celui qu'on attend et qui se manifeste déjà comme un fameux Maître...».

Naissance Active a dans le passé organisé 2 forums avec la participation du Dr. Odent, Sheila Kitzinger, le Dr. Paciornik ainsi que de nombreux conférenciers. Le Dr. Odent reviendra à Genève le 17 janvier 1994. Janet Balaskas est attendue avec le printemps 94 pour donner une conférence et un atelier. Les dates seront communiquées dans un prochain numéro du journal. □

## Création d'un centre d'activités pré et postnatales en 1981

Mme S. Extermann, également sage-femme indépendante, est l'une des fondatrices du Centre de Préparation à la Naissance, où elle exerce son activité depuis 1981, date de son ouverture.

Au début des années 80, la situation à Genève se résumait de la manière suivante: d'un côté, la Maternité offrait un cours dit d'«Accouchement Sans Douleur» destiné aux femmes qui accouchaient dans cet établissement et, de l'autre, se trouvaient quelques sages-femmes en ville qui dispensaient cet enseignement chez elles, pour les usagères des différentes cliniques privées. En dehors de ces deux propositions, aucune alternative et aucune structure n'existaient qui pouvaient satisfaire les attentes exprimées par les femmes et les couples de ces années-là. Il y avait là une lacune importante à com-

bler. L'idée est née de créer un lieu d'enseignement, d'information, de prévention et d'échanges, regroupant sous un même toit, les différentes activités pré et postnatales.

Le projet est devenu réalité en février 1981. La réponse positive des femmes au caractère novateur de cette proposition, ne s'est pas fait attendre. Dès lors, une part importante de la publicité qui est faite pour le CPN, passe par le réseau du bouche-à-oreille. Les couples qui fréquentent le Centre, viennent de toutes les catégories socio-professionnelles, ce qui suscite une demande très diversifiée, qu'il faut contenter.

Les propositions d'hier sont encore d'actualité aujourd'hui.

Naturellement, elles sont toujours susceptibles d'être modifiées, améliorées voire enrichies par l'apport d'autres idées.

Actuellement le CPN est en mesure d'offrir aux femmes les prestations suivantes:

1. Préparation à une première naissance (indiv. ou groupe / français ou anglais)
2. Préparation aux naissances suivantes
3. Gym-Douce prénatale
4. Natation et Gym-Aquatique pour futures mères
5. Soins au nouveau-né
6. Soirées diététiques avec diététicienne
7. Soirées ou stages de berceuses et chant harmonique
8. D'autres soirées à thèmes sont proposées ou suggérées par les futurs parents fréquentant le CPN
9. Rencontres post-natales
10. Massage du bébé
11. Gym-postnatale
12. Permanence interne d'allaitement

Il est à noter que, dès le début, les hommes ont toujours été les bienvenus au Centre. On constate une très large participation des futurs pères dans les propositions: 1-2-5-6-7-8 ainsi que 9 et 10 de la période postnatale.

Si la relaxation et la compréhension des mécanismes respiratoires sont tout naturellement enseignés dans le cours de Préparation à la Naissance, c'est un principe de base qui accompagne toutes nos activités corporelles. Les disciplines de Gym-Douce prénatale, Natation et gym-aquatique ne tiennent pas lieu de cours de «Préparation à la Naissance». Il est important de faire clairement comprendre cette différence. La naissance d'un enfant ne peut en aucun cas se comparer à un exploit gymnique.

Ce sont donc des options complémentaires que l'on peut entreprendre, tôt dans la grossesse. Elles permettent aux femmes d'apprivoiser leur corps en transformation et d'en maintenir le bien-être et la souplesse. La natation prénatale et le programme gymnique qui en fait partie, existe depuis bientôt 10 ans au CPN. Il s'agit d'une activité sportive adaptée aux femmes enceintes, et effectuée sous le contrôle d'une sage-femme et d'un maître-nageur. C'est un travail

physique global où l'effort est annulé par les effets de l'apesanteur.

Il offre un bien-être général incontestable: atténuation ou suppression des douleurs dorsales, activation de la circulation sanguine, augmentation de l'amplitude respiratoire, effets sur la qualité du sommeil, etc. Les bénéfices physiques qui se développent et s'entretiennent dans ces activités dépassent très largement la sphère corporelle. La détente et le plaisir qui s'en dégagent ont de merveilleux effets thérapeutiques... A travers tous ces cours, le savoir de la sage-femme est constamment sollicité, et sa présence en tant qu'animatrice constitue sans doute, tout au long de la grossesse, un point de référence et une action préventive importants pour les femmes.

Pour le CPN et les sages-femmes qui y travaillent, la «Préparation à la Naissance» est l'art de l'écoute et de la transmission de l'information. Que cette transmission passe par la voie verbale ou corporelle, celle-ci fait partie d'un tout. Elle relie toujours les évènements à une situation corporelle en s'accordant à la demande, à la faculté de compréhension, à l'intérêt et à la préoccupation de chaque personne. Les femmes ont des exigences d'informations claires, précises, humaines et accessibles avec des mots simples et réfléchis. Le besoin d'être écoutées, conseillées et accompagnées fait partie des attentes et des revendications les plus clairement exprimées. Elle met en relief le difficile équilibre qu'elles ont souvent à trouver, entre une froide rationalisation scientifique et le désir sous-jacent de sauvegarder cette part naturelle, affective et émotionnelle qui accompagne l'attente et l'arrivée de leur enfant. L'enseignement de la Préparation à la Naissance doit relier l'histoire des femmes aux progrès de la médecine. Il doit apporter des moyens de compréhension intellectuelle, certes, mais aussi s'assurer d'offrir aux femmes, les moyens corporels susceptibles d'utiliser ce savoir. La connaissance développe chez elles l'autonomie et éveille le désir serein de se responsabiliser.

Aujourd'hui, à Genève, bien des activités autour de la naissance sont menées par des non-professionnels de l'obstétrique. Bon nombre d'entre eux ne sont pas soumis aux restrictions et aux interdits concernant la publicité. Ils peuvent donc

se faire connaître plus facilement auprès des femmes que les sages-femmes elles-mêmes. C'est politiquement inacceptable pour les sages-femmes et très regrettable pour les femmes. Par méconnaissance, celles-ci sont souvent détournées et privées des véritables objectifs de prévention et d'accompagnement que les sages-femmes sont capables de leur offrir.

Cet état de fait peut évoluer *si les sages-femmes cultivent l'esprit d'initiative et exploitent mieux ce qui leur revient de droit*. Que nos pratiques soient hospitalières ou indépendantes, il s'agit toujours des deux aspects d'une même profession. Une conscience solidaire, accompagnée d'actions volontaires devraient nous permettre de préserver notre statut et, par conséquent, de sauvegarder dans l'intérêt des femmes, notre vaste champ d'activité.

Mme C. Leimgruber est sage-femme indépendante depuis presque 20 ans à Genève. Parmi les prestations qu'elle offre aux femmes qui s'adressent à elles, il y a aussi la préparation à la naissance. Les femmes qui suivent un cours de préparation chez Mme Leimbruber ont en général un bon niveau scolaire et sont presque toutes professionnalisées au moment d'attendre leur premier enfant. Elles ont une bonne intégration sociale et sont accompagnées dans la vie par le père du bébé. Elles parlent français. Elles demandent une préparation en groupe. Il leur arrive de faire d'autres démarches parallèles pour se préparer à la naissance (piscine, sophrologie, haptonomie, physiothérapie, ostéopathie). Elles arrivent jusqu'à la sage-femme par le bouche-à-oreille, et c'est plutôt sur la réputation de la sage-femme que sur le contenu des cours qu'elles se décident. Les femmes en question accouchent en général à la Maternité ou à domicile.

Certaines femmes ne suivent pas de cours de préparation à la naissance, et il ne s'agit pas d'un choix: elles n'ont pas l'argent pour ça, ou pas le temps (horaires de travail), ou pas l'intégration sociale suffisante pour le faire. Pour celles qui ont le choix, elles manquent souvent d'information, et le médecin leur conseille rarement de suivre un cours. d'autres femmes jugent que ça n'est pas indispensable, puisque la naissance est un événement naturel.

Du côté des sages-femmes, il existe un manque: elles ne travaillent pas assez à leur promotion, elles ne proposent pas de manière suffisamment patente et constante leurs activités de préparation à la naissance.

D'autre part, dans la situation paradoxale où l'enfant a pris beaucoup d'importance dans la société alors même qu'on s'occupe peut-être peu de lui une fois qu'il est là, le thème «naissance-bébé-enfant» a ouvert un nouveau marché. Parallèlement, les progrès médicaux et obstétricaux ont dédramatisé la naissance, de telle sorte que les thérapeutes alternatifs ont osé s'y mettre. Et ainsi, tout un espace qui revenait logiquement à la sage-femme, n'a pas été occupé par elle dans les faits.

En ce qui concerne les cours de préparation, Mme Leimgruber relève les points qui lui paraissent importants:

La notion de durée est fondamentale: pour entrer en confiance, pour pouvoir transmettre des notions de prévention, pour avoir l'occasion d'utiliser les outils nécessaires à faire passer des messages importants, il faut avoir du temps.

Les cours de préparation doivent prendre en charge aussi la dimension psycho-sociale des femmes, ce qui signifie que la sage-femme doit être au courant des lois, des possibilités d'aide sociale, ou psychologiques, concernant les femmes enceintes.

Les cours de préparation à la naissance parlent prioritairement et décidément de la physiologie de la grossesse, de l'accouchement et des suites de couches. La sage-femme prépare la femme enceinte à la physiologie tout d'abord.

Les termes de préparation à la naissance sont peut-être trop prétentieux, et il vaudrait finalement mieux parler d'accompagnement de la grossesse dans le projet d'accoucher aussi harmonieusement que possible!

Parmi les objectifs prioritaires de la préparation, l'on peut relever la prévention de la prématurité, la mise en place de relais ou de moyens pour devenir parents, la réhabilitation de l'allaitement maternel (ce qui est loin d'être acquis!), et l'information sur toutes les possibilités de vivre la naissance à Genève et en Suisse sans imposer aucune norme, le meilleur choix étant celui des parents.

### Une préparation à la naissance pour les femmes migrantes

● Une demande psychosociale – Viviane Luisier, sage-femme: la maternité de Genève.

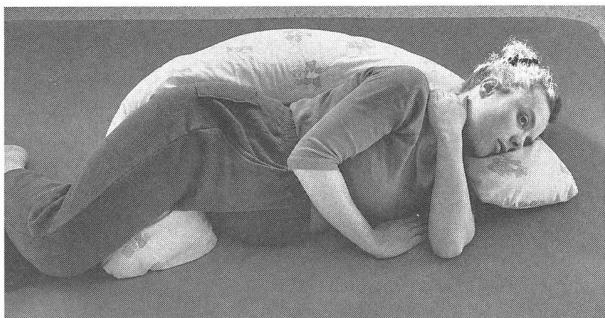
«Le service social de la Maternité de Genève a parfois recours à mes services pour donner quelques cours de préparation à la naissance à des femmes migrantes. Ces

### Le coussin Corpomed®:

le camarade fidèle durant et après la grossesse



**durant la grossesse,**  
au cours des exercices quotidiens, pour des positions de relaxation



**pendant l'accouchement**  
il est facile d'atteindre une position confortable



**après**  
**l'accouchement**  
très utile  
comme auxiliaire  
d'allaitement

Grâce à leur rembourrage unique, de toutes petites billes remplies d'air, les coussins Corpomed® sont extrêmement modelables.

Il est facile de satisfaire aux exigences hygiéniques: les housses aussi bien que les coussins sont lavables.

Veuillez envoyer:	Timbre, nom
Corpomed®	
– prospectus <input type="checkbox"/>	
– les prix <input type="checkbox"/>	

**BERRO SA, case postale, 4414 Füllinsdorf**  
**Téléphone 061 901 88 44, Télécopie 061 901 88 22**

demandes concernent la plupart du temps des femmes qui arrivent en fin de grossesse, et il faut alors répondre à une situation urgente d'ordre psychosocial. Par deux fois, durant l'année 1992, il a été possible de synchroniser les demandes de femmes qui étaient en début de grossesse, et il a alors été possible de former deux groupes de préparation. Tel n'a pas été le cas cette année, mais il ne faudrait pas tirer pour autant la conclusion qu'il y a moins de femmes migrantes enceintes à Genève. Les chiffres dont je dispose ne permettent aucune réflexion statistique.»

● Un Niveau socio-culturel simple

Ces femmes ont en général un niveau scolaire rudimentaire et une qualification professionnelle basse pour les normes suisses. Elles sont souvent seules (non mariées, non accompagnées), sans intégration sociale à Genève autre que leur cercle de copines, et parlent peu ou pas le français. Elles viennent à un cours de préparation à la naissance sur proposition de l'assistante sociale, et parce que le tarif est bas. Elles veulent presque toutes accoucher à la Maternité, et certaines préfèreraient un accouchement à domicile, pour des motifs économiques.

Il s'agit en général de femmes sans permis, sans assurance, travaillant au noir comme gardes d'enfants et employées de maison pour des salaires très bas.

● Défier la peur

Le cadre de la préparation est donné par les femmes elles-mêmes: c'est à la fois celui de la peur et de «la confiance malgré tout». En d'autres termes, la femme migrante clandestine a peur que son employeuse se rende compte de la grossesse et ne la renvoie (dans cet état); elle a peur de l'accouchement surtout si c'est le premier, et ses peurs sont souvent fondées sur ce qu'elle a vu ou entendu elle-même dans son village ou son quartier (une femme qui meurt d'hémorragie, une femme qui meurt d'infection, une femme qui accouche «pendant trois jours», etc.). Enfin, elle a peur de la suite: les habits, la poussette, le chauffage, le docteur.

Mais aussi, elle a confiance malgré tout, car elle est habituée à affronter des problèmes insolubles. Bon an mal

an, elle trouve des réponses de dernière minute. Et si elle n'en trouve pas, elle supporte, elle n'est pas écrasée: elle sup-porte.

Les groupes de femmes migrantes ont permis un peu l'échange et la diminution des craintes. Ce travail s'est fait entre elles, et aussi entre elles et moi. Comme professionnelle, j'ai moi aussi raconté l'accouchement ici, le pourquoi de certains gestes, l'évolution des positions d'accouchement. J'ai fait visiter les lieux, et les femmes ont vu qu'elles pouvaient entrer... et ressortir de la Maternité! Elles ont raconté l'accouchement dans leur pays, et l'on a essayé de comprendre le pourquoi de certaines pratiques ou croyances, et l'on a essayé de voir ce qui pouvait se passer de manière identique ici.

● Une approche intégrée

Ensemble, nous avons essayé des positions et des respirations, nous avons surtout appris à reconnaître ce qui va pour l'une et ce qui ne va pas pour l'autre, et nous avons essayé de le dire.

Pendant les cours, installées chacune à leur convenance, les femmes ont laissé la confiance et la sympathie se développer. Elles se sont passées des filons pour trouver à bon marché ce dont elles avaient besoin pour la naissance. Certaines sont restées amies par la suite.

La plupart de ces femmes sont arrivées à la Maternité en travail. Elles savaient que si elles arrivaient trop tôt, on les renverrait chez elles, et la visite leur serait facturée. La plupart ont donc aussi demandé un accouchement ambulatoire, plus par nécessité que par choix.

Préparation à la naissance? Travail social? Je ne sais, et à vrai dire, en relisant l'article de Nahoé Curtet et consœurs, paru dans le Journal de la sage-femme en septembre 89 sur la préparation à la naissance, je me dis que toute préparation, comme toute autre approche de la femme enceinte, se doit d'être globale; et avec les femmes migrantes, en tous cas, il est impossible de reléguer l'aspect social de la vie de la mère et de l'enfant au second plan.» □

***Neu aparte Uhren zum Anstecken und  
Umhängen in prächtigen Edelholzgehäu-  
sen, mit Sekunden und Datum, in der  
Schweiz hergestellt.***

***chic für die Freizeit  
praktisch für die Krankenpflege***



Mit diesem **Gutschein** erhalten Sie 4 Modelle zur Auswahl. Profitieren Sie vom Einführungsangebot.

Ja, senden Sie mir vier verschiedene Edelholz-Quar-  
zuhren zu Fr. 84.- und Fr. 94.- Innert 4 Tagen sende ich  
zurück, was ich nicht behalten will. ➤

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

***Eugen Morel, Postfach, 8708 Männedorf***