

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 104 (2006)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Deux êtres très différents et la naissance de leur oetit  
**Autor:** Beck Krähenbühl, Marie-Pierre  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949890>

### 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:** 11.01.2026

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

## Entretien

# Deux êtres très différents et

**Depuis fin 2005, Marie-Pierre Beck Krähenbühl propose des préparations à la naissance «sur mesure», plus exactement centrées sur les besoins d'un seul couple à la fois, voire de quatre au maximum. C'est la méthode Bonapace<sup>1</sup> qui l'a d'abord motivée, puis elle l'a dépassée pour progresser à partir des préoccupations concrètes des couples.**

*Sage-femme.ch: Il n'y a pas si long-temps, à la maternité, les pères attendaient dans un couloir enfumé. Aujourd'hui, non seulement la cigarette a été bannie mais il est de bon ton de voir le père aux côtés de la mère pour l'assister. Comment appréciez-vous ces changements?*

Marie-Pierre Beck Krähenbühl: Nous sommes à une époque où les pères sont quasiment «forcés» d'être là... S'ils ne viennent pas, ils sont exclus et catalogués comme «nuls». Et, s'ils osent affirmer qu'ils ne veulent pas venir, ils doivent trouver les moyens de se justifier... Quand un père accepte de venir à une préparation à la naissance, il peut déjà se positionner par rapport à ça et dire franchement: «j'en ai vraiment envie», ou «je suis encore indécis», ou au moins «j'y réfléchis». Souvent, les pères viennent parce que les mères en ont besoin et que cela fait partie de la «bonne démarche», de ce cursus considéré aujourd'hui comme «normal». Sinon, tout est fait pour que le père ait le sentiment de rater quelque chose...

## Quelle est «sa place à lui»?

Alors, tout au début du cours, je cherche à dépasser les convenances et je leur demande d'imaginer concrètement quelle va être «sa place à lui». De cette manière, le couple se réapproprie un projet de naissance.

## Préparer à la naissance, est-ce quelque chose que vous aviez appris lors de votre formation de sage-femme?

Je ne suis pas sage-femme depuis longtemps: j'ai passé mon diplôme en 1999 et j'ai d'abord été formée comme infirmière anesthésiste. Durant la formation de sage-femme, j'avais eu l'occasion de

développer un projet de préparation avec un couple. Je me suis beaucoup inspirée du livre du Dr Bernadette De Gasquet «Bien-être et maternité». Depuis, j'ai eu la chance de suivre une de ses formations. J'avais beaucoup appris, grâce à la supervision qui y était adjointe à notre formation. J'ai même gardé mon classeur et je m'en sers toujours!

Plus tard, un article dans votre revue a attiré mon attention sur la méthode Bonapace et, peu après, j'ai suivi une formation avec une sage-femme française, Sylvie Bonhommet Boterel. Par ailleurs, j'ai découvert le yoga. Je me sers volontiers des exercices tirés des livres de Martine Texier sur la maternité et le yoga, sans prétendre faire du yoga puisque je n'ai pas suivi de formation dans ce domaine. Sur le plan pratique des exercices, il me semble primordial de RESSENTIR pour pouvoir intégrer, et surtout de FAIRE.

Plus récemment, j'ai suivi le cours de Josée Bernard Delorme sur les «Stratégies pédagogiques de préparation à la naissance». Tout cela m'a aidée à construire ma propre offre de cours et de l'affiner au gré de mes expériences de ces derniers mois. Depuis l'école de sages-femmes, il me reste toujours cette pensée: pour accompagner la naissance, je dois toujours rechercher d'adéquation entre désirs et POSSIBLE et entre POSSIBLE et réel.

Au début, je donnais beaucoup de détails et j'avais tendance à me perdre. Au fil des cours, j'ai réduit à ce qui me paraît l'essentiel. Après l'enseignement de Josée Bernard Delorme, ce fut comme un déclic... L'observation du couple est primordiale. Le contrôle systématique de ce qui a été acquis au début du cours suivant aussi. Petit à petit, j'ai appris à regarder, à ne pas dévier, à laisser la place à l'émotion, au vécu, à apporter des in-

fos quand il le faut, à réajuster les connaissances, passer à un tout autre exercice quand celui-ci ne correspond pas ou «ne parle pas», etc.

## Avant d'aller plus loin, rappelez-nous qui est Bonapace...

Julie Bonapace<sup>2</sup> est une sociologue d'origine québécoise. Elle a été frappée par la fréquence croissante des divorces et elle a noté que les changements occasionnés par la naissance des enfants sont des facteurs de stress et de discorde. Pour prévenir ces divorces, Julie Bonapace a eu l'idée d'intégrer le père à cet événement phare qu'est l'accouchement et lui donner la possibilité d'être acteur. Julie Bonapace a compris que l'accouchement était un moment intense et bouleversant et qu'il était préférable de le vivre «à deux». Sinon, le couple n'est plus sur la même longueur d'onde. Il en résulte, de part et d'autre, une grande insatisfaction, une absence de partage, une incompréhension croissante et un détachement mutuel, avec un sentiment de grande solitude.

L'objectif global de la méthode Bonapace, c'est que les gens soient satisfaits du vécu de l'accouchement, qu'ils le vivent ensemble, ou du moins qu'ils puissent en faire une expérience «à deux». A travers cela, on vise la participation du père avec des outils précis (c'est ce qui m'a attirée d'abord) et la modulation de la douleur (la douleur de l'accouchement est mise en avant et on apprend à intervenir dessus). La femme récupère la capacité de mettre au monde – et elle en sort grandie – tandis que le père se trouve une place dans cet événement-phare – et il en sort davantage responsable.

## Travailler avec un ou deux couples seulement, qu'est-ce que cela apporte?

Je les écoute mieux et je peux cibler leurs besoins. Les futurs pères sont parfois trop bavards, mais si on se centre sur des choses très précises, ils se rendent vite compte qu'ils ne maîtrisent pas les choses. Certains disent même qu'il n'est pas nécessaire de savoir, que cela vient tout seul, puisque les femmes accouchent depuis la nuit des temps et que la nature est bien faite, etc. Mais, au moment de l'accouchement, ce sont eux qui



Marie-Pierre Beck Krähenbühl,  
sage-femme indépendante,  
Le Mont-sur-Lausanne.

# la naissance de leur petit

sont les plus décontenancés et qui demandent la péridurale, avant que leur femme ou compagne n'y pense elle-même.

Au début du cours, je demande aussi «quels changements physiologiques avez-vous connu depuis le début de la grossesse?» Chacun répond de son côté, puis chacun lit ce qu'il – ou elle – a noté et on voit tout de suite les décalages. Ils prennent ainsi conscience que le père ne pourra jamais sentir comme la mère, qu'ils sont irrémédiablement deux êtres différents, que le père sera à côté certes mais qu'il ne ressentira jamais comme elle. Quand ils le découvrent, ils se sentent soulagés. Elle dit: «oui, il ne peut pas vivre ce que je vis». Lui dit: «elle sait et elle n'attend pas trop de moi». Cela réajuste les sentiments de part et d'autre. Ils en auront parlé avant, ils auront mis tout cela sur le tapis. À travers cette démarche de préparation à deux, l'homme peut se découvrir un autre regard sur la femme, sur la naissance, sur la vie à ses débuts. Il découvre le rôle important qu'il peut jouer dans l'accompagnement de la mise au monde, en prenant conscience qu'il ne peut vivre l'accouchement dans son corps à lui. Il réalise ce que la femme traverse et se sent parfois tout petit... Ce qui valorise la femme qui en a grandement besoin dans ces moments-là...

## Qu'il sache ce qu'elle ressent

Ce sera toujours la femme qui accouchera mais, savoir ce que l'autre ressent et pouvoir l'accompagner dans ce qu'elle vit, cela change tout. Beaucoup de femmes n'aiment pas être touchées pendant l'accouchement: si on arrive avec des massages, même doux, c'est insupportable pour ces femmes-là.

Souvent, on dicte des choses parce qu'on a besoin de se rassurer... Et les hommes le font spontanément. Dès qu'ils ont peur, ils craignent de perdre les pédales et ont tendance à diriger.



**«Ce sera toujours la femme qui accouchera. Mais, savoir ce qu'elle ressent et pouvoir l'accompagner dans ce qu'elle vit, cela change tout pour le père.»**

Photo: JBS

## Comment amener ces couples à vivre une expérience si difficile à partager?

Le truc, c'est de les mettre sans arrêt en situation, par exemple de les faire dessiner le bébé dans le ventre. Le bébé, ils le dessinent à peu près correctement. Mais, sans les annexes: pas de poche, pas de cordon. Et surtout, ils «oublient» la porte de sortie: pas de col. C'est l'occasion d'intégrer les questions sur la vie sexuelle pendant la grossesse et après la naissance. Ils ont souvent plein de questions, ils ont peur de faire mal ou de provoquer l'accouchement. Quand je travaille avec un seul couple, on peut aller loin. Avec deux couples, s'ils sont en bonne harmonie, c'est aussi intéressant.

Je leur donne aussi l'occasion de se rappeler leur propre vécu (leur enfance, leur naissance, les histoires familiales). Longtemps, les accouchements ont été exclusivement une affaire de femmes. Maintenant, les hommes sont impliqués,

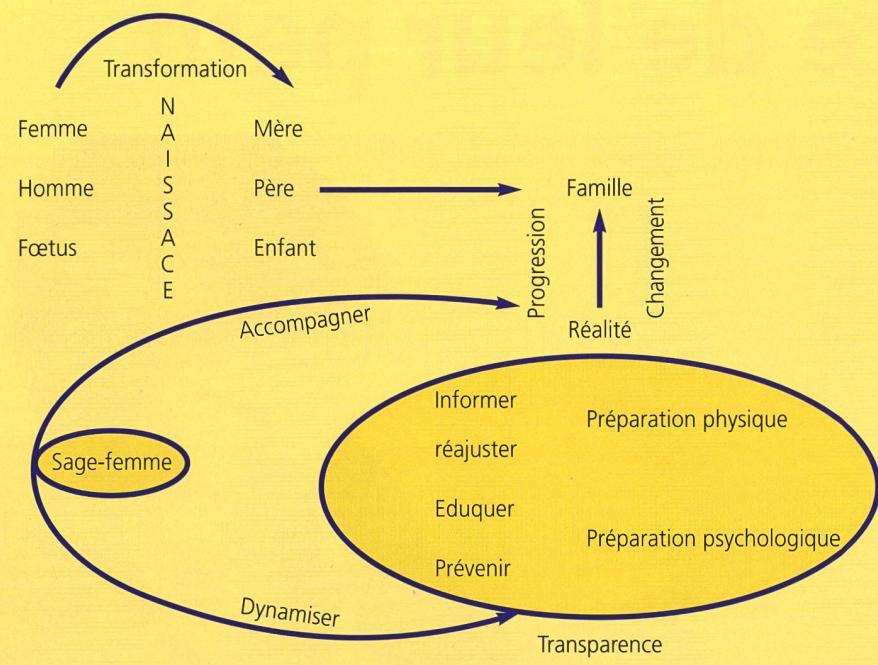
mais ils n'ont aucune référence... Même s'ils parlent entre eux, en famille ou au bureau. Avec deux couples, c'est cela qui est bien: les hommes peuvent échanger. Et, entre eux, ils se lâchent et jouent le jeu, car ils se sentent vraiment concernés.

Les hommes gardent leur statut et leurs responsabilités (assurer l'éducation, apporter des revenus, assurer un certain confort) mais, si leur femme ou compagne le désire, ils sont désormais aussi «acteurs» durant l'accouchement. Et cela dépend de leur histoire de couple en fin de compte... Une femme va peut-être mieux pousser si son mari est présent ou seulement dès qu'il la rejoint. Une autre, au contraire, ne va se lâcher que lorsque son compagnon n'est pas là

<sup>1</sup> Voir aussi: Fabienne Gogniat Loos, «Accoucher en douceur et en couple», Sage-Femme Suisse, octobre 2003, 26-29.

<sup>2</sup> Pour en savoir plus: [www.bonapace.com](http://www.bonapace.com)

## Préparation à la naissance



ou s'il ne la voit pas dans cette situation-là... Une autre encore n'osera pas émettre un son, parce qu'elle a peur qu'il ne découvre ce côté «animal» qu'elle n'a pas envie de montrer...

### Qu'il devienne acteur

Toutes les situations sont possibles: toutes doivent pouvoir déboucher sur une expérience satisfaisante. Entre deux naissances, l'homme réalise souvent ce que représentent toutes ces transformations et la force de tels événements. Alors, la reprise de leur vie sexuelle est meilleure, parce que plus patiente, plus harmonieuse, voire plus complice. On part à deux, on arrive à trois... Si le père est acteur, il a l'occasion de progresser lui aussi, à sa manière. Et certains le font rapidement: il suffit de leur laisser une place...

Ce que je cherche finalement, c'est préserver une «bulle à trois» contre les pressions de la famille, du médical... et des médias. Je leur donne l'occasion de faire le vide, de réfléchir à tout ce qu'on raconte autour d'eux et je leur apprends à aller chercher la «bonne» info... Une info fiable, qui répond à leur propre histoire et qui neutralise leurs peurs.

### Comment progressez-vous de séance en séance?

Jusqu'ici, je proposais 4 fois deux heures, avec un suivi à domicile après la naissance. Dès cet automne, ce sera certainement 5 fois une heure et demie, toujours avec un suivi à domicile après la naissance. L'attention masculine a en

effet tendance à baisser après une heure et demie...

Le Cours 1 traite des postures, de la respiration, des possibilités de ménager le ventre et le dos. C'est le démarrage: ils sont en demande, ils ont plein de questions. Je définis les objectifs, j'annonce le contenu des prochaines séances et je les observe beaucoup.

Le Cours 2 aborde les trois phases de l'accouchement: dilatation, descente, expulsion. C'est l'occasion de prendre conscience du bassin. A ce sujet, j'ai constaté une méconnaissance étonnante. Les pères ont beaucoup d'intérêt. Les exercices sur la profondeur du bassin permettent de découvrir comment le bébé passe dans ce «tunnel» à travers le bassin. Ils sont souvent surpris. Par des jeux, on démystifie tout cela et je les aide à trouver ensemble quelle est la position la plus confortable pour elle: il cherche, elle n'est pas toujours convaincue et ainsi ils se发现 sous un autre regard. Je leur fais prendre conscience de leur respiration et de son rôle primordial dans le vécu et le ressenti des contractions. La respiration doit devenir une alliée.

Au Cours 3, c'est la douleur qui est approchée. Au début, je reprenais la méthode Bonapace telle qu'elle. Mais, ce n'est qu'une méthode: à l'accouchement, le couple a davantage besoin d'outils. Maintenant, je me concentre sur la physiologie de la douleur, sur les grands principes seulement, puis je les mets sans cesse en situation. On discute aussi de la péridurale mais, à ce stade, la peur

de l'accouchement a déjà baissé et le sentiment qu'il est possible d'accoucher «naturellement» augmente.

Le Cours 4 envisage la poussée et les différentes positions. C'est l'occasion de faire le point sur tout ce qui a été abordé auparavant et, pour le père, de préciser son rôle d'acteur et son rôle tampon entre sa femme et l'équipe médicale. Pour pouvoir s'approprier le vécu de la naissance, le couple doit d'abord savoir ce qui se passe, puis il devra oser demander et argumenter ses choix. Par les exercices, le père a senti les choses. Il ne les vivra pas vraiment mais, au besoin, il pourra expliquer pour elle ce qu'elle désire vraiment.

Dès cet automne, le Cours 5 parlera du post-partum, de la place du père dans l'allaitement, de la reprise de la sexualité, etc.

Après la naissance, nous faisons encore ensemble un débriefing à domicile: il est en effet indispensable de laisser sortir tous les aspects (négatifs aussi bien que positifs) de ce qui a été vécu.

### *En prenant si possible un peu de recul, comment appréciez-vous ce travail de la sage-femme?*

J'ai accouché moi-même à trois reprises et cela c'est bien passé mais, bien accoucher, je ne sais toujours pas ce que cela veut dire... En revanche, bien vivre son accouchement, tel est le but de ces préparations à la naissance.

Et pour la sage-femme aussi, c'est satisfaisant. Ce sont aussi des couples privilégiés puisqu'ils viennent comme «demandeurs». Avec eux, j'ai l'occasion de nouer une relation personnalisée, intime, proche et, en même temps, j'ai la possibilité d'être une référence professionnelle.

Ce qui me paraît être un bon signe, c'est qu'à chaque fois, lors de la visite à domicile, on est contents de se revoir. Je suis alors heureuse et émue de retrouver le couple, de faire connaissance avec le bébé et surtout de pouvoir accompagner la naissance de cette nouvelle famille. De manière générale, ce que j'apprécie le plus, c'est de constater la confiance qui a mûri en eux depuis notre première rencontre, lors du premier cours de préparation à la naissance. Et de voir les effets bénéfiques sur les premiers liens entre parents et bébé. Ils sont autonomes tout en sachant que quelqu'un est présent pour les guider au début de cette grande aventure qu'est l'arrivée d'un enfant. En général, je suis drôlement contente et fière que ce soit moi...

*Propos recueillis par Josianne Bodart Senn*

Un spectacle et un livre

## De l'intérieur

Il s'agit d'un spectacle de marionnettes dont le texte a été publié sous forme de livret pour en apprécier les monologues et les dialogues. Son thème: la conception, la grossesse, les envies, les émotions, les angoisses, la question du sexe de l'enfant, la naissance, etc.

*De Philippe Aufort  
Édité par L'Ecole des loisirs, 2005, 62 pages,  
ISBN = 2 211 081 31*

L'auteur, Philippe Aufort, s'en est expliqué ainsi: «De l'intérieur» raconte la grossesse vue et vécue du côté d'un père. Toute une première partie traite de comment on peut faire des enfants. Alors j'explique. Je me suis vraiment amusé à vouloir tout dire tout en restant dans des limites très acceptables. Je pense toujours à qui j'adresse les mots. J'écris pour les enfants mais aussi pour les adultes, les parents. Il y a différents degrés de compréhension. Le père va jusque dans le ventre de la maman pour rencontrer son bébé. Il emprunte même son bébé à la maman et le met dans son propre ventre, etc.

Quelques situations étranges pour montrer la place com-

plexe du père durant une grossesse. J'ai beaucoup pensé à Fellini, à sa générosité dans ses films: il y a plein de personnages ici et là, des phrases qui passent, des bruits.

### 1<sup>er</sup> extrait

Bruit

*Lui: C'est quoi ce bruit?*

Bébé: C'est Maman qui marche.

Bruit

*Lui: Et c'est quoi ce bruit?*

Bébé: C'est Maman qui souffre.

*Lui: Pourquoi elle souffre?*

Bébé: Je ne sais pas moi!

Bruit

*Lui: Et ça ce bruit c'est quoi?*

Bébé: C'est Maman qui me parle.

*Lui: Et qu'est-ce qu'elle dit?*

Bébé: C'est pas à toi qu'elle parle c'est pas à toi!

Une série de saynètes jalonne ainsi le parcours des neuf mois. Durant une petite heure de spectacle et une soixantaine de pages de texte, Philippe Aufort met en évidence la solitude du père. Le père est ce drôle de personnage qui ne peut que «faire semblant», comme un enfant finalement... Et le médecin va tenter de le replacer face à la réalité, ce qui n'est «pas drôle du tout!»

### 2<sup>e</sup> extrait

*Lui: Six mois!*

Docteur: Six mois vous êtes presque au bout dites-moi. Mais... Monsieur... entre nous... votre bébé ne saurait vivre plus longtemps au beau milieu de vous. Votre ventre... voyez-vous... votre ventre... n'est pas fait pour lui.

(Doctoral) Votre ventre est fait pour ce que vous buvez et mangez, pour vos colères rentrées, fous rires, pleurs étouffés, peurs inconsidérées, indigestions, ventriloquies, rires bedonnants, poignées d'amour, rêves enfouis, projets inaboutis, bonheurs rots hoquets et pets à venir! En somme, Monsieur, votre ventre n'est fait que pour vous-même.

De quoi susciter bon nombre d'interrogations dans la tête des enfants comme dans celles des (futurs) parents... Ce spectacle a été programmé par exemple dans des maternités françaises. Dommage toutefois que le personnel soignant soit limité à un médecin et à deux nurses (une «énonnôme» et une rachitique). Pourquoi pas? Mais la sage-femme alors? Même en la caricaturant, l'occasion était pourtant belle de lui donner une place de choix!

Josianne Bodart Senn



Photo: M. Roth

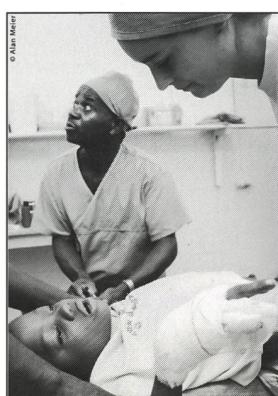
### Dépression post-partum

## Les jeunes pères aussi

On connaît bien la dépression post-partum des jeunes mamans. «Et les jeunes pères alors?» s'est demandé Paul Ramchandini (université d'Oxford). Son équipe a mené une vaste étude longitudinale portant sur une population de 8431 pères, 11 833 mères et 10 024 enfants. Pour évaluer les symptômes de dépression post-partum, les chercheurs ont contacté les parents par téléphone 8 semaines après la naissance, puis lorsque l'enfant avait 21 mois et lorsqu'il débutait sa scolarité. En outre, les mères ont décrit le comportement de leur enfant à l'âge de 3 ans et demi.

Il en résulte que 10% des mères et 4% des pères sont atteints de dépression grave. La dépression paternelle postnatale induit surtout des troubles du comportement et une hyperactivité chez les garçons et, dans une moindre mesure, des troubles de l'émotion (tristesse, inquiétude) chez les filles.

Source: Ramchandini, Paul et al. Paternal depression in the postnatal period and child development: a prospective population study. In: The Lancet, 25 juin 2005, 2201-2205.



## Erste Hilfe für Menschen mit letzter Hoffnung.



MEDECINS SANS FRONTIERES  
ARZTE OHNE GRENZEN

Postfach, 8032 Zürich  
Tel. 044 385 94 44, Fax 044 385 94 45  
kontakt@zurich.msf.org, www.msf.ch  
PK 12-100-2

