

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 111 (2013)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Après l'accouchement : le temps de la solitude  
**Autor:** Luisier, Viviane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949175>

### **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:** 19.02.2026

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

sont primordiales. Nous, les sages-femmes avons là une place incontournable et nous devons en profiter, car renforcer la confiance du couple, ou du parent en solo, c'est aussi travailler pour le bébé. La sage-femme diminue le risque pathologique en soutenant la physiologie. Les parents demandent spontanément des conseils et nous donnent un rôle parental, ils attendent de nous une attitude rassurante et cadrante. Certains ont vraiment besoin d'une «maman de substitution». Cette dépendance est saine si elle ne dure pas. Avec l'AT, c'est l'autonomie des gens qui est stimulée et je dis parfois: «Le bébé a beaucoup de chances que vous soyez différents, que vous soyez un homme et une femme avec vos deux personnalités. Il va bénéficier de deux manières de voir les choses, de deux manières de faire et il sera riche de tout cela...»

<sup>1</sup> Voir «Preparing for a new life: Midwifery and transactional analysis». In: Transactional Analysis Journal, janvier 2013.

<sup>2</sup> Sous le titre «Développement fœtal et couple parental. Symbiose mère-bébé et couple amoureux».

*En essayant de prendre un peu de recul, quelle est la meilleure chose que vous ait apporté l'AT?*

Avec l'expérience de l'AT, je travaille mieux en moins de temps et je suis plus efficace en me fatiguant moins! L'AT forme à une relation professionnelle qui vise l'autonomie et c'est passionnant. Elle protège de l'épuisement professionnel. J'en ai profité moi-même et je souhaite maintenant transmettre cette approche à d'autres professionnel-le-s. Je suis actuellement des sages-femmes en supervision.

Par ailleurs, je viens de publier une recherche<sup>1</sup> qui reprend mon expérience de cinq ans avec des groupes de parents, à la Maternité de Payerne. Cette recherche a débouché sur la mise en place d'un séminaire de deux jours donné en français<sup>2</sup> en août 2013 et qui sera reconduit en 2014. Cette formation permet aux professionnel-le-s de mettre en œuvre les ressorts qui permettent aux personnes de cibler leur difficulté, de trouver des options de changement, de résoudre les impasses, par le biais d'une relation professionnelle protectrice, empathique, et qui vise l'autonomie.

*Propos recueillis par Josianne Bodart Senn le 4 juin 2013.*

## Après l'accouchement, le temps de la solitude

L'auteure a une longue pratique de sage-femme indépendante. Elle prend ici du recul et s'interroge sur ce qu'elle a fréquemment observé chez les nouveaux parents d'aujourd'hui qui manifestent souvent des attitudes contradictoires et qui restent trop longtemps enfermés dans leurs ambivalences. Un soutien psychique est indispensable mais il ne suffit pas. Il faudrait agir à un autre niveau, mais comment faire pour que la société s'intéresse vraiment à ses nouveaux arrivants, les tout petits enfants?

.....  
Viviane Luisier, Genève

Les visites post-partum effectuées par les sages-femmes à domicile comportent des contrôles, des observations, des gestes, des questions-réponses qui font partie du travail de routine de la sage-femme. Mais ces visites sont faites surtout d'écoute, de conseils et de «soutien» relatif à la nouvelle situation de la femme devenue mère. Si l'on rassemblait toute la partie pratique de la visite en une seule suite, celle-ci prendrait moins de la mère et du nouveau-né. L'autre moitié, et même plus, serait occupée par notre activité psychosociale de prévention. La plus grande partie de notre travail en post-partum, c'est d'apporter ce soutien psychosocial.

Car la sage-femme est amenée à:

- gérer la crise maternelle face aux changements physiques et relationnels dans la famille;
- aider les pères à comprendre les hauts et les bas par lesquels passe leur compagne;
- participer à la réorganisation de la fratrie;
- chercher des solutions à des problèmes de logement, de travail, d'argent, etc.

Tout cela a souvent lieu dans des langues et des cultures étrangères. Il ne se passe pas un seul jour de l'année sans que les sages-femmes ne parlent une langue étrangère ou ne dérangent les services d'interprètes à disposition.

### Les multiples raisons du «down»

Pourquoi les femmes sont-elles si diminuées, affaiblies, déprimées après la naissance? Il y a l'explication juste et connue: le fameux «baby blues» lié au remaniement hormonal. Ce motif de la tristesse de la femme entraîne une réponse immédiate: il s'agit d'être patient, car cela devrait rapidement passer.

Mais il y a d'autres raisons à cette tristesse, auxquelles il est plus difficile de trouver des solutions:

- Les femmes sont extrêmement fatiguées physiquement et psychologiquement par des expériences qui resteront parmi les plus importantes de toute leur vie: qu'y a-t-il de prévu, de manière simple et automatique, pour les soulager de leur fatigue?
- Elles sont souvent privées du soutien de leur entourage restreint qui travaille et est occupé ailleurs, à commencer par le père de l'enfant: à quand des congés paternité qui prennent vraiment en compte l'importance du père dans le groupe familial?
- Elles sont souvent loin de leur mère, de leur parenté, de leur culture: existe-t-il déjà quelque part en Suisse des réseaux culturels qui fonctionnent pour le moment post-partum de la vie des femmes?
- Elles sentent tout à coup tous les manques de l'existence qui s'abattent sur elles au moment où elles ont les bras occupés par un enfant: que ce soit le manque de place, le manque d'argent, le manque d'amour. Et là, on est bien embêté, car les sages-femmes ne sont pas des magiciennes capables de résoudre les grandes injustices de notre société.

*En un mot: les femmes se sentent – et sont souvent – seules.*

### Les issues habituelles et futuristes

Ça peut passer tout seul. Dans les semaines qui suivent l'accouchement, ou «ça passe» ou «ça lâche». Ou bien la femme s'habitue et se résigne à cette drôle de période, le post-partum, faite de bonheur et de solitude tout à la fois. Ou bien elle se renferme sur elle-même, perd ses forces, n'a plus le goût à rien, survit tant bien que mal, sous le regard réprobateur de la famille qui trouve qu'elle devrait être «contente d'avoir un joli bébé» et un congé maternité. En général, lentement, «ça passe».

Ça peut se soigner. La solitude ou la tristesse du post-partum ont donc une origine tant sociale (peut-être plus) que psychique. Quel est le plus difficile à soigner: le diagnostic psychique ou le diagnostic social? En tout cas, c'est souvent du côté des solutions psychiques que l'on cherche, celles qui ont à voir avec l'individu, la personnalité, le caractère. De ce côté-là, il y a des propositions à faire qui n'impliquent que la femme et la personne qui la prend en charge.

Du côté des solutions sociales, c'est plus compliqué.



**Viviane Luisier**

Sage-femme indépendante  
à l'Arcade sages-femmes de Genève

[vluisier@worldcom.ch](mailto:vluisier@worldcom.ch)

A l'Arcade des sages-femmes de Genève, plusieurs invitations sont faites aux femmes en post-partum: groupes de mères, groupe allaitement, groupe de marche dans les bois. Toutes ces activités se font sans inscription et elles sont gratuites. Pourtant, aucune d'entre elles ne fait «un tabac». Ce ne sont donc pas de véritables solutions.

Alors comment faire pour que les mères soient moins seules? Il faudrait que le travail prenne moins de place dans la vie tant des femmes que des hommes, donc aussi l'argent, les objets, le standing. Il faudrait que la femme soit capable d'affronter la naissance avec ses propres forces et qu'elle cesse d'être le réceptacle du mari, géré ensuite par le docteur. Il faudrait que la maternité nous donne le pouvoir de décider certaines choses dans la société et de recevoir des sous pour le travail réalisé: dans les années 70, les femmes demandaient «Un salaire pour le travail ménager!»... On en est loin.

### Questions fondamentales

Face aux difficultés des mères dans le post-partum, quelques questions fondamentales se posent:

- Les parents veulent-ils vraiment «vivre» avec un enfant? Ou veulent-ils «avoir» ou plutôt «avoir eu» un enfant? Leur hâte à mettre les enfants à la crèche peut étonner.
- La hâte des femmes à reprendre le travail est-elle compatible avec la maternité? Même si les espaces sociaux conquis ne doivent en aucun cas se perdre, la hâte des femmes pour réintégrer leur boulot est déroutante.
- Les modifications du scénario hospitalier classique de l'accouchement diminue-t-il l'estime des pères et de la société envers les mères? L'homme est entré dans les salles d'accouchement. Tout d'abord, il a été horrifié. Ensuite, notamment avec la péridurale, sa participation est devenue plus aisée. Le «Merci, docteur» a remplacé «Comme tu es courageuse!»

Bizarre cette société qui s'intéresse de manière si peu conséquente à ses enfants! Et, pendant ce temps, les sages-femmes remontent les pendules...

### ..... A lire, en relation avec ce thème

Elif Shafak: Lait noir. Ed. Phébus, Paris, 2007.

Dr. Jean-François Chicoine et Nathalie Collard: Le bébé et l'eau du bain. Comment la garderie change la vie de vos enfants. Ed. Québec Amérique, Canada, 2006.