

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 113 (2015)
Heft: 7-8

Artikel: Rester en lien avec Soi et jeter des ponts vers Autrui
Autor: Bodart Senn, Josianne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-949602>

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: 15.02.2026

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

Rester en lien avec Soi et jeter des ponts vers Autrui

Le Congrès des sages-femmes 2015 restera sans doute dans bien des mémoires. Il était consacré aux multiples aspects de la communication. Une des conclusions était que la communication ne repose pas seulement sur la compréhension des mots, mais aussi et surtout sur les émotions, la tonalité de la voix, l'expression du corps. Tout au long de la journée, Christina Steybe, art-thérapeute et clown, a invité l'ensemble des 450 participants à expérimenter différents aspects d'une communication réussie.

Josianne Bodart Senn

Quand les parents désemparés par les pleurs de leur enfant demandent ce qu'ils peuvent faire, le psychologue allemand Thomas Harms tente d'abord de leur faire comprendre qu'il ne s'agit pas de faire, mais d'être. Plus précisément d'être en contact avec soi-même, d'être vraiment soi-même pour pouvoir aller vers l'autre. Pour ce faire, il cherche à faire appel au corps du parent (mère ou père) pour construire des ponts: en faisant préciser sa sensibilité, en augmentant sa capacité de se détendre, en lui apprenant à s'auto-observer, à supporter des sensations fortes tout en les modulant et à exprimer un sentiment de cohérence.

Souvent, c'est un manque d'ancrage dans son propre corps qui est à la base de la crise parentale. Trop occupée par le bébé, la mère (ou le père) retient sa respiration, rationalise, se bloque et panique. Ce qui fait immanquablement augmenter les pleurs du bébé. Pour sortir de ce cercle vicieux, on peut d'abord rechercher un contact direct avec l'enfant en le portant directement sur soi, ou bien se focaliser sur autre chose, ou encore se concentrer

sur sa propre respiration et retrouver ainsi un lien avec son propre corps. Il ne s'agit toutefois pas de reproduire une fusion, car le bébé est bel et bien un partenaire dont on s'approche, sans rompre la séparation entre lui et nous. Il s'agit de l'écouter sérieusement et de refléter ce qu'il nous dit selon le principe «Dire ce que l'on fait. Faire ce que l'on dit».

Ce principe vaut également en salle d'accouchement. Une sage-femme allemande Suzanne Huhndorf le montre à travers les résultats d'une enquête anonyme et non représentative menée auprès de 444 femmes âgées de 18 à 54 ans sur les souvenirs qu'elles ont gardés de leurs accouchements. Une communication positive aussi bien verbale (mots incluant à la fois respect, félicitations et soutien) que non verbale (gestes et mimiques allant dans le même sens) induit davantage de souvenirs d'un vécu positif. Et cela quel que soit le déroulement (instrumenté ou non) de l'accouchement et ses issues.



Communiquer,
c'est aussi retrouver
d'anciennes connaissances ou
en faire de nouvelles.



«Dès que l'on n'agit pas au niveau du subjectif, on fait des dégâts», affirme D^r Françoise Molénat.

Le ressenti et le subjectif d'abord

La pédopsychiatre française Françoise Molénat pense que la disponibilité de la sage-femme, son approche corporelle, la continuité de son intervention de même que son rôle de coordinatrice constituent un apport essentiel (voir page 7). Elle montre que cela est encore plus important pour les familles les plus vulnérables, celles qui souffrent d'un manque de sentiment de sécurité et à qui on peut offrir une occasion de faire une expérience positive de la relation dans le cadre de l'entretien prénatal précoce. Une année après, ces femmes ou ces couples disent en grand nombre à quel point ces moments ont été exceptionnels et épanouissants. C'est – d'après la D^r Françoise Molénat – parce que le subjectif est davantage au centre que les professionnels font aujourd'hui moins de dégâts.

Au quotidien, c'est toute une série de nouvelles habitudes professionnelles qu'elle préconise:

- Créer une véritable alliance avec les parents en ouvrant le dialogue, en leur donnant la parole, en parlant au présent, en n'orientant pas trop vite vers les psychologues ou psychiatres (qui risquent de porter atteinte à l'image de soi), etc.
- Veiller à l'écologie de la naissance plutôt qu'à sa psychologie en privilégiant à chaque étape le ressenti plutôt que les facteurs de risques.
- Développer continuité et cohérence en tissant un environnement humain, une enveloppe sous forme de réseau (dans lequel la sage-femme a un rôle particulier, celui de la coordination).
- Viser le mieux-être par des approches corporelles qui suscitent de nouvelles sensations dans un climat de protection (apportant ainsi parfois une occasion de réparer un passé difficile).
- Consolider le sentiment de sécurité interne de la future mère tout en multipliant les occasions d'éprouver la fiabilité de l'environnement humain (en évitant de travailler en solo et de se considérer comme la seule «bonne personne»).

Les ratés, ça existe aussi

C'est plutôt rare, mais la relation de confiance entre patiente et soignante peut aussi être mise à mal. Les intervenantes Fabienne Borel et Floriane Bornet font partie de l'équipe de trois médiateurs formés en gestion de conflits qui animent l'espace d'écoute destiné aux usagers du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Depuis 2012, cet Espace Patients&Proches répond aux plaintes des patient-e-s et de leurs proches (voir p. 7).

Editorial



Ramona Brotschi

Secrétaire générale FSSF

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous y avons travaillé et sué si longtemps... et voilà que l'Assemblée des déléguées et le Congrès 2015 à Bâle sont déjà passés! Seuls demeurent le plaisir de rencontres précieuses et de nouvelles découvertes ainsi qu'un regard confiant et joyeux vers l'avenir.

Nous avons discuté, débattu et pratiqué une forme spéciale de communication. Il en a résulté un pot-pourri multicolore de bruits et de mouvements ainsi qu'une chanson émotionnelle des sages-femmes. La Community Art de Christina Steybe a su nous détendre entre les exposés et nous donner de l'énergie pour pouvoir suivre avec attention le prochain exposé.

J'ai particulièrement été impressionnée par Thomas Harms, l'homme qui murmure à l'oreille des bébés! Sa citation «Le recours à l'intelligence corporelle protège notre bien le plus important: l'avenir de la capacité d'aimer» fera désormais partie de mon quotidien.

Ces journées à Bâle marquent ma première année en tant secrétaire générale de la FSSF. La «standing ovation» manifestée à titre de remerciement pour le succès des négociations tarifaires m'a donné la chair de poule. Voir que les déléguées soutiennent unanimement nos propositions et qu'elles mettent en toute confiance entre les mains du Comité central et entre les miennes les destinées de la Fédération est très motivant. Nous continuons à mettre tout en œuvre pour faire avancer la FSSF et faire sans relâche connaître la valeur du travail des sages-femmes; tout est communication!

Un grand merci à la section des deux Bâle, au comité du congrès ainsi qu'à mes collaboratrices. Vous avez toutes rendu ce congrès inoubliable! Mais il n'y aurait rien sans vous, chères participantes, et je vous remercie donc également.

Cordiales salutations, Ramona Brotschi

«Renvoyée du CHUV, elle accouche dans sa baignoire»: c'est ainsi qu'en octobre 2014, un journal romand exaspère les émotions de son lectorat autant que celles du personnel de la Maternité du CHUV. Deux mondes entrent alors en conflit. D'un côté, on entend: «La sage-femme n'a pas su m'écouter. Est-ce parce que je suis étrangère?» De l'autre, on affirme de bonne foi: «Nous n'avons rien fait de mal.» L'idéal serait de mettre tout le monde autour d'une table et d'échanger les émotions de chacune ou chacun. Mais cela n'est pas toujours possible. Il se peut que l'intime, l'émotion, le ressenti ne rejoignent pas le professionnel, le rationnel, l'évaluation «Evidence Based Medicine».

Les médiatrices disposent d'outils de prévention et de gestion des conflits. Certains d'entre eux peuvent déjà inspirer les sages-femmes dans leur quotidien: oser entrer en relation quand le malaise est présent, écouter ses sensations, communiquer avec les couples sur la façon – quelle qu'elle soit – dont le dialogue avec les équipes s'établit ou dérape, refléter simplement ce que l'on observe, prendre du recul par rapport à la situation et en parler en équipe, etc.

Bien doser le stress pour tenir dans la durée

Au sein des équipes aussi, la communication ne passe plus du tout dans les cas de burnout. Par burnout, on entend un état d'épuisement caractérisé par un manque d'énergie et de ressort, un aboutissement d'une «longue descente aux enfers» due au surmenage et au sentiment d'être dépassé par les événements. Frédéric Meuwly, coach professionnel, montre comment ce phénomène de société, fréquent mais très mal connu, peut se manifester chez les sages-femmes aussi et comment le contrer. Les derniers chiffres publiés par Promotion Santé Suisse montrent qu'en Suisse 24% des actifs se sentent moyennement à fortement épuisés*.

Seule une gestion proactive de l'équilibre entre effort/récupération permet d'être en bonne santé de manière durable et d'éviter des situations d'épuisement et de burnout au sein des équipes. A la question «Est-il possible de voir venir un burnout?», Frédéric Meuwly répond: «Oui et non. Même si nous connaissons tous les signes de stress, un des principaux défis de la prévention est l'image forte – et parfois idéalisée – qu'une personne en pré-burnout va chercher à maintenir pour soi-même et auprès de son entourage. La personne épuisée entrera alors dans une zone de «non-communication» et continuera à se sur-solliciter jusqu'à atteindre une situation de rupture, le burnout.»

La journée s'est terminée avec la vision de l'art communicatif de la sage-femme de Sabine Friesen Berg. Basé sur la salutogénèse, cet art vise avant tout à renforcer la confiance des femmes en elles-mêmes à partir de leurs ressentis. Il s'éloigne du langage scientifique, très masculin, pour se rapprocher du langage corporel et le contact affectif qui renforcent la sécurité intuitive. Grâce à une attitude communicative, la réceptivité du cerveau et de son inconscient s'en trouve améliorée, l'épanouissement global stimulé, la capacité de décision de la femme ou du couple – comme celle de la sage-femme – augmentée. En conclusion, la sage-femme allemande suggère d'entretenir un «terrain de santé contagieuse».



Pour Fabienne Borel (en haut) et Floriane Bornet, «présenter des excuses n'implique pas qu'il y ait eu erreur».



Frédéric Meuwly a rappelé que 24% des actifs suisses sont épuisés.

D'autres photos sont publiées sous
www.sage-femme.ch > Sages-femmes > Congrès >
Congrès 2015: Bâle

* Job Stress Index, Promotion Santé Suisse, 2014