

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 114 (2016)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Conditions et modes d'utilisation de la pleine conscience pour une préparation à la naissance  
**Autor:** Gendre, Anne / Roy Malis, Françoise  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949245>

### **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:** 30.04.2026

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

# Conditions et modes d'utilisation de la pleine conscience pour une préparation à la naissance de qualité

A Genève, il est possible de suivre depuis 2014 une formation universitaire sur les «Interventions basées sur la pleine conscience». Le Pr Guido Bondolfi et Anne Gendre codirigent ce programme qui est ouvert à tous les professionnels de la santé. Trois sages-femmes romandes ainsi formées utilisent cet outil auprès de femmes enceintes et/ou accouchées. Par ailleurs, Françoise Roy-Malis a conduit une recherche sur ce sujet.

.....  
Anne Gendre et Françoise Roy Malis

Depuis novembre 2011, trois cycles de cours de préparation à la naissance et à la parentalité (PANP) sont dispensés à Genève chaque année à des femmes enceintes accompagnées ou non de leurs conjoints<sup>1</sup>. Chaque cycle est composé de six séances prénatales de 3 heures, d'une journée de 7 heures et d'une séance postnatale. Anne Gendre anime la première partie de chaque cours, la deuxième partie étant prise en charge par deux étudiantes en fin de formation. Entre chaque séance, les futurs parents sont invités à pratiquer quotidiennement des exercices spécifiques de pleine conscience pendant 30 minutes à l'aide de supports audio et écrits. Les cours

sont donnés dans un climat d'écoute, de bienveillance et de confidentialité, favorisant la sécurité psychique des participants. De ce fondement est dispensé un enseignement basé sur des outils et exercices pratiques de pleine conscience élaborés spécifiquement pour les futurs parents.

La pleine conscience (*mindfulness*) est définie comme «être attentif d'une manière particulière: délibérément, dans le moment présent et sans jugement» (Segal, 2016). Un accent particulier est mis sur la relation parents-bébé *in utero*, sur le développement de l'écoute et acceptation de soi dans ses dimensions cognitives, émotionnelles et sensorielles, sur la pratique d'exercices corporels spécifiques favorisant la physiologie de la grossesse et de l'accouchement, et sur l'appréhension des éléments stressants, imprévisibles et non contrôlables vécus dans la période périnatale.

.....  
**Auteurs**



**Anne Gendre**, chargée d'enseignement et sage-femme. Directrice du Certificate of Advanced Studies «Interventions basées sur la pleine conscience», Haute école de santé de Genève en collaboration avec la faculté de médecine de Genève.

**Françoise Roy Malis**, chargée d'enseignement à la Haute Ecole de Santé de Genève, sage-femme, Master Européen en Sciences Sage-femme, International Board of Lactation Consultant (IBCLC).

**Stress, grossesse et parentalité**

Des résultats de recherches montrent que les mères vivent la naissance comme une succession d'événements stressants (Razurel, 2011). Le changement de statut et de rôle, la santé du bébé, la douleur de l'accouchement, l'allaitement, l'organisation, le rythme et les pleurs de l'enfant en sont les plus représentatifs. L'image véhiculée fréquemment par la société est pourtant celle d'une maternité heureuse amenant épanouissement de soi et accomplissement, et ceci malgré l'éloquence des chiffres: plus de 30 % des femmes manifestent une anxiété supérieure à la norme (Faizal-Cury, 2007) en période pré et postnatale et entre 7 et 12 % présentent des symptômes avérés de dépression (Gavin, 2005). Sentiments d'impuissance, culpabilité et peur sont fréquemment exprimés. Offrir une PANP permettant de diminuer efficacement le stress nous paraît donc essentiel. D'une part afin d'améliorer le bien-être subjectif des mères et de leurs conjoints, et d'autre part afin de réduire les impacts négatifs du stress périnatal (baisse de l'immunité pendant la grossesse, accouchement traumatique, anxiété, dé-

pression périnatale, accouchement prématuré, impact sur la santé du fœtus et de l'enfant à long terme par des mécanismes épigénétiques, etc.).

### Agir sur le stress

«Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement, en vue de s'y adapter» (Selye, 1976). Pour le réduire, trois portes d'entrée sont possibles:

1. Agir sur les stressseurs (l'environnement)
  2. Augmenter la résistance au stress par le biais des modérateurs qui sont les comportements de santé et d'hygiène de vie, les activités de loisirs et de plaisir, et le soutien social
  3. Agir sur la réaction au stress par le biais de ses composantes: physiologique (relaxation), comportementale (affirmation de soi, résolution de problème) et psychologique (restructuration cognitive, pleine conscience).
- Habituellement, lors d'une PANP, les interventions de la sage-femme sont axées sur les modérateurs et sur la composante physiologique par le biais d'exercices de relaxation par exemple. A notre connaissance, peu de méthodes de PANP agissent directement sur la composante psychologique du stress – rappelons que nous envisageons aussi la douleur de l'accouchement selon cet angle.

### Les interventions basées sur la pleine conscience

Par le biais de programmes structurés sur 8 semaines, l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience du point de vue de la prévention et/ou réduction de la symptomatologie a été largement démontrée dans les cas de nombreux troubles tels que le stress, l'anxiété généralisée, la prévention de la rechute dépressive, l'insomnie, la boulimie, les douleurs chroniques. Nous nous sommes appuyées sur deux de ces programmes<sup>2</sup> auxquels nous sommes formées et sur «Vivre sa maternité en pleine conscience» (Vieta, 2009) pour construire un cycle de cours adapté à la grossesse et à la parentalité. Lorsque «Se préparer à la naissance en pleine conscience» (Bardake, 2014) a paru, nous avons encore complété certaines de nos interventions. Ensuite, Anne Gendre de la Haute école de santé, le Pr Guido Bondolfi et Lucio Bizzini de l'université de Genève ont ouvert en 2014 un programme de formation continue en «Interventions basées sur la pleine conscience» accessible aux professionnels<sup>3</sup>.

Nous postulons que l'acquisition et le développement d'outils favorisant chez les futurs parents le développement de compétences psychologiques en lien à la pleine conscience leur permet d'améliorer leurs stratégies de coping et leurs sentiments d'auto-efficacité face au stress. Le coping se définit par «l'ensemble de processus



**Rosmarie Quadranti**

Conseillère nationale, membre du comité de «kindsverlust.ch»

## Chère lectrice, cher lecteur,

*«Celui qui dit qu'il n'y a pas de miracle sur cette terre, n'a pas encore vécu la naissance d'un enfant», aurait dit Honoré de Balzac. La naissance de mes trois enfants, aujourd'hui adultes, constitue les trois expériences les plus impressionnantes de ma vie. Depuis, j'en ai vécu d'autres, des plus belles aux plus tristes. Mais, mes accouchements restent les épreuves les plus merveilleuses. Le comble, c'est que l'on peut s'y préparer, qu'on le doit même.*

*Dans ma vie, il m'est arrivé de fréquenter des cours totalement superflus. Pour moi, il s'agit de cours dont le contenu peut se ranger dans un livre, parce que je peux tout aussi bien le lire. «Mes» expériences de préparation à la naissance n'appartiennent pas du tout à la catégorie «superflu». Ils m'ont même apporté «un plus»: des connaissances, des rires, une expérience commune. Ce qui était drôle, c'est quand les pères étaient là. Nous avons souvent bien ri, mon mari et moi, sur le chemin du retour à la maison! Ces cours m'ont appris le respect – peut-être aussi la crainte – de la naissance. Ils m'ont permis d'entrer en contact avec d'autres femmes et il en est resté des amitiés.*

*De tels cours sont aujourd'hui plus importants encore que mon tout premier cours d'il y a 30 ans, parce que la société est envahie par le sentiment du «Je» au détriment de celui du «Nous». Ce que j'apprécie, c'est qu'il existe à présent des cours spécifiques pour les parents se sentant bien dans l'eau ou pour ceux qui attendent des jumeaux ou des triplés. Car c'est bien différent d'accueillir plusieurs enfants d'un seul coup que de les avoir l'un après l'autre. Ces cours apportent aussi autre chose: un réel accompagnement à l'expérience de la vie, et parfois même un «surplus» de vie. Oui, la naissance est un miracle, mais aussi parce qu'elle a été bien préparée.*

*R. Quadranti*

Cordialement, Rosmarie Quadranti

<sup>1</sup> Voir description de ce projet: Anne Gendre (2012) Préparation à la naissance et à la parentalité basée sur la pleine conscience. «Sage-femme.ch», 1, 40-42.

<sup>2</sup> MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn 1982, 2014). MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Segal et al. 2002, 2016)

<sup>3</sup> Voir: [www.hesge.ch/heds](http://www.hesge.ch/heds) > Formation continue > Formation postgrades > Certificats CAS

## Revue de littérature

L'approche et l'utilisation de la pleine conscience durant la période périnatale suscitent un intérêt grandissant dans le domaine des sciences. De nombreuses études présentent des résultats prometteurs. Elles démontrent un lien entre la pratique de la pleine conscience et la diminution de l'anxiété (Woolhouse, 2014; Goodman, 2014; Byrne, 2013; Perez-Blasco, 2013; Duncan, 2010; Vieten, 2008), du stress (Perez-Blasco, 2013; Duncan, 2010; Vieten, 2008; Muthukrishnan, 2016) et de la dépression périnatale (Dimidjian, 2015; Woolhouse, 2014; Goodman, 2014; Muzik, 2012; Duncan, 2010). L'utilisation de la pleine conscience semble également avoir un effet sur l'auto-efficacité maternelle (Byrne, 2013; Perez-Blasco, 2013), la compassion de soi (Goodman, 2014; Perez-Blasco, 2013) et l'attachement fœto-maternel (Muzik, 2012). Ces résultats doivent être cependant interprétés prudemment, car la plupart de ces essais sont des études pilotes incluant un petit échantillon. De plus, les programmes évalués varient selon les études. Bien qu'il s'agisse de séances pour femmes enceintes, les interventions sont très différentes. Trois travaux ont spécifiquement évalué un programme de PANP basé sur la pleine conscience comparable à celui décrit par Anne Gendre (Byrne, 2013; Duncan, 2010; Fisher, 2012).

Les résultats quantitatifs de ces études montrent que ce type de PANP mène à une réduction de l'anxiété, de la dépression, de la peur de l'accouchement et à une augmentation du sentiment d'auto-efficacité. La partie qualitative des études (Duncan, 2010; Fisher, 2012) confirme que les participantes utilisent la pleine conscience de manière formelle et informelle pour gérer les événements stressants de cette période et démontrent une augmentation du sentiment parental d'*empowerment* (autonomie), du contrôle du processus de l'accouchement ainsi que de la participation à la prise de décision durant l'accouchement.

Ces résultats doivent encore une fois être interprétés avec prudence, car ces programmes comprennent, outre l'enseignement de pleine conscience, un programme de PANP qui pourrait également contribuer aux effets observés.

Dans le cadre du Master Européen pour sage-femme, une étude qualitative a récemment été conduite par Françoise Roy Malis dans le but d'explorer l'utilisation de la pleine conscience lors du post-partum suite au programme proposé par Anne Gendre. Cette étude a permis d'identifier les différents mécanismes psychologiques favorisés par cette technique (Roy Malis, 2016).

qu'un individu interpose entre lui et l'événement perçu comme menaçant, pour maîtriser, tolérer, ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être psychologique et physique, de sorte que la représentation du stress se modifie». (Lazarus, 1984) L'auto-efficacité (Bondolfi, 2011) «n'est pas une mesure des aptitudes d'une personne, mais une croyance relative à ce qu'elle peut faire dans diverses situations, quelles que soient ses aptitudes» (par exemple, la croyance d'être une mère incompétente influence la manière d'agir de la mère et surtout la perception qu'elle s'en fait: «avec moi mon bébé ne se calme pas»).

### La pleine conscience et ses outils

Par le biais de certains outils et exercices tels que la méditation assise, couchée (*scan corporel*) et en mouvements (marche lente et yoga), nous cherchons à développer chez les futurs parents les attitudes psychiques déjà présentes en chacun d'entre eux et qui sont au fondement de la pleine conscience. Ces attitudes sont: la bienveillance (d'abord vis-à-vis de soi-même), l'ouverture à ce qui est, le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant, le non-effort, l'acceptation, la confiance et le lâcher-prise de l'impulsion de vouloir résoudre, changer,

améliorer ou être ailleurs à cet instant. Des exercices comme celui de manipuler des glaçons (travail sur la douleur), des mises en situations difficiles (par l'imagination), et d'autres types de méditation (comme celle de la bienveillance) complètent les pratiques. Un autre volet est celui de la pratique informelle qui est réalisée lors des activités habituelles de la vie quotidienne (manger, se doucher, crémér son corps, changer et nourrir son bébé, etc.).

Ces différents dispositifs permettent d'exercer les deux composantes centrales de la pleine conscience qui sont une «attention particulière» et «sans jugement». Exercées au préalable, ces deux composantes pourront être sollicitées lors de situations stressantes tels qu'accouchement et allaitement difficile, coliques du bébé, etc. L'attention est portée volontairement sur un élément comme la respiration, les sensations corporelles, ce que l'on voit, entend ou goûte, mais aussi sur les pensées et images mentales qui surgissent dans le champ de la conscience mentale. Par ailleurs, la tendance naturelle de chaque être humain est de rechercher les aspects plaisants des expériences et de rejeter, minimiser ou de nier les aspects déplaisants (combattre, s'agripper ou fuir). Lors des pratiques, l'invitation est de prendre conscience de toutes les facettes de l'expérience interne, qu'elles soient jugées comme positives, neutres ou négatives et de les accueillir.

L'intention est de «ne pas faire, mais être». Le «mode faire» implique de penser à propos du passé («si seulement...»), du présent («je ne sais pas quoi faire...»), du futur («quand il fera ses nuits», par exemple). La représentation qu'il y a quelque chose à changer ou à améliorer entretient les boucles du stress. De nombreuses situations dans la vie ne se prêtent pas au «mode faire» (pour les mères, il peut s'agir par exemple des changements corporels, de la douleur de l'accouchement, d'une urgence obstétricale, de la mauvaise humeur du compagnon ou de la sage-femme, etc.).

Au contraire, le «mode être» permet le déploiement des attitudes telles que le lâcher-prise, l'acceptation et la bienveillance qui sont fondamentales dans les situations difficiles. En tant que sages-femmes, nous observons ainsi bien souvent comment le fait de lutter avec les sensations des contractions utérines augmente la peur et la souffrance. Avec la pleine conscience, on ne cherche donc pas à changer la situation (par exemple, la douleur, une émotion désagréable), mais la relation à cette situation. Être au présent avec les sensations corporelles, émotionnelles et les pensées, moment après moment (sans anticipation ou regret), accueillir les différents ressentis tels qu'ils sont, considérer que les pensées à propos de la situation ne sont pas des faits, s'ancrer dans la respiration ou un autre focus attentionnel (comme la présence du bébé) permet cela.

De cette posture intérieure, il est possible de choisir consciemment ce qu'il convient de «faire» ou de ne pas faire (par exemple, demander un antalgique ou non). L'intention est d'être capable d'agir consciemment et non pas de réagir mécaniquement ou automatiquement, ce qui serait l'opposé de la pleine conscience. Contrairement à la relaxation, on ne cherche donc pas à promouvoir un état physique ou psychologique agréable ou détendu (Bondolfi, 2011). Ce n'est pas le but. Bien entendu, du fait que la présence attentive et sans jugement à ce qui est, permet de changer la perception de la situation et de sortir des réactions automatiques, un état de bien-être est souvent ressenti. Le but, s'il y en a un, est celui de la liberté intérieure. Pour les parents, cela peut se traduire par: «Je suis libre d'être la mère ou le père que je suis, du mieux que je le peux, moment après moment».

La liste des références bibliographiques est disponible sur [www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch) > Sages-femmes > Actualité

Cassandra Vieten

## Vivre sa maternité en pleine conscience



De Boeck

2014, 287 p., CHF 21.–

Traduit de l'anglais par

Catherine Verhaeghe

ISBN 2-8041-8896-2

«Étirez-vous», «grandissez-vous» sont des paroles classiques d'un entraîneur sportif. Comme un coach de la conscience, Cassandra Vieten nous emmène dans une aventure avec nous-mêmes au travers d'entraînements, d'analyses de situations et d'exercices pratiques corporels et psychiques.

Au fil des pages, elle explique ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle n'est pas. Elle nous emmène dans l'instant présent, invite à reconnaître les situations comme elles sont, sans rajouter de «petits commentaires». On va ainsi chercher à identifier les sources de souffrance pour les faire diminuer et augmenter le bien-être.

C'est un guide pratique qui encourage à être conscient de ses pensées, de sa respiration, de ses différents sens et sentiments. C'est une invitation à porter un autre regard sur les émotions et les sensations corporelles, l'objectif étant de cultiver une paix intérieure indépendante des circonstances.

Le processus progressif de compréhension sur la manière dont fonctionnent les pensées et les êtres humains ainsi que les nombreuses illustrations font de cet ouvrage non seulement un livre utile pour les patientes, mais aussi pour les sages-femmes qui souhaitent utiliser la pleine conscience dans leur pratique.

C'est un livre bienveillant, écrit avec tendresse et profondeur. Chaque mère reçoit l'assurance de ses propres compétences pour s'occuper de son enfant. Orienté vers les situations quotidiennes d'une future maman et d'une mère, il dépasse la maternité et trace un chemin pour la vie.

A recommander si vous aimez le développement personnel et ses outils pour la préparation à la naissance et le soutien auprès des mères.

*Sandrine Hernicot, sage-femme hospitalière*