

Dans sa présentation, l'enseignante a relaté les expériences en neuro-imageries effectuées il y a une vingtaine d'années sur des moines tibétains. Les images montraient qu'une pratique de la méditation de deux heures par jour pendant huit ans modifiait les aires activées dans le cerveau des moines. Les chercheurs ont voulu appliquer cette pratique en milieu laïque. Le programme de huit semaines élaboré par Jon Kabat-Zinn est le plus connu. Ce programme a été adapté et il existe désormais des thérapies cognitives basées sur la pleine conscience. En outre, chaque année, environ 350 recherches sont publiées au sujet de la méditation en pleine conscience.

Anne Gendre a ensuite présenté le cours qu'elle anime et proposé par la HEdS-Ge aux futurs parents pour se préparer à la naissance et à l'accouchement avec une méthode basée sur la pleine conscience.

Dans une deuxième partie, Françoise Roy-Malis, également chargée d'enseignement à la HEdS-Ge a présenté les résultats d'une étude menée auprès de mères ayant suivi ce cours pour évaluer comment elles utilisent par la suite la pleine conscience et son impact sur leur quotidien.

Parmi les résultats de l'étude, on retiendra qu'à travers la perception du moment présent, la respiration, l'acceptation, la compassion et la bienveillance envers soi, la pratique de la pleine conscience semble contribuer au bien-être maternel durant la période du post-partum. Un nouveau thème mis en lumière durant l'étude: la perception de la pleine conscience comme ressource, refuge disponible si la mère en a besoin.

Toutefois, en raison de leur fatigue et manque de temps, certaines mères rapportent leur difficulté à pratiquer régulièrement la méditation en pleine conscience. Il est important d'aborder ce sujet avec les participantes et de leur proposer l'alternative d'une pratique informelle, qui semble également favoriser le bien-être de la mère et renforcer l'interaction avec son enfant.

A la fin de la présentation, la formation à la pleine conscience pour les professionnel-le-s de la santé dispensée à la HEdS-Ge a été évoquée. La prochaine session débutera à l'automne 2018 et se déroule sur une année académique.

### Améliorer le vécu parental

La naissance s'accompagne de différents risques qui peuvent bouleverser la santé psychique, le rôle de la mère, la dynamique de couple et la mise en place du lien mère/enfant. Chantal Razurel, sage-femme PhD et professeure à la HEdS-Ge, s'intéresse à l'impact de l'entretien postnatal, mais aussi prénatal, pour limiter les pathologies psychiques comme la dépression ou pour optimiser le sentiment d'auto-efficacité parental. Dans sa présentation, la chercheuse indique que la littérature dans ce domaine montre que les interventions prénatales peuvent limiter le risque de dépression postnatale sur le court terme mais relève le manque d'effet à long terme. Il semble qu'une intervention postnatale couplée à une intervention prénatale permette un impact à plus long terme mais la littérature relève que ces interventions sont peu décrites et peu standardisées.



**Dany Aubert-Burri**

Conseillère aux études et chargée de cours,  
filiale sage-femme, Haute école de santé, Genève;  
membre du comité d'organisation du Congrès suisse  
des sages-femmes 2017

## Chère lectrice, cher lecteur,

«La sage-femme instigatrice de changements», était le thème du Congrès suisse des sages-femmes cette année à Genève. Tout d'abord, Gabriele Hasenberg a présenté une revue de littérature sur l'implémentation de projets par les sages-femmes. Puis Anne Gendre et Françoise Roy-Malis ont évoqué la «pleine conscience», qui permet de contribuer au bien-être maternel durant la période post-partum. L'impact positif d'un entretien psycho-éducatif pré- et post-natal, a été quant à lui clairement exposé par Chantal Razurel et Françoise Rulf. Bertrand Kiefer, théologien et médecin, a modéré une table ronde avec sensibilité et permis d'apporter un éclairage sur la transformation palpable de notre quotidien de sage-femme.

L'après-midi a débuté de manière émouvante: à la question posée par Marie-Julia Guittier, «qui se sent capable d'instaurer des changements demain dans sa pratique?», toutes les mains dans la salle se sont levées! Puis, Patricia Perrenoud a brillamment exposé la diversité de notre profession grâce à son regard d'anthropologue, nous encourageant, à oser une réflexion humble et autocritique. Les deux dernières présentations très interactives portaient sur l'acquisition des compétences nécessaires au travail interprofessionnel. Patricia Picchiottino l'a présenté sous l'axe de la formation initiale et Alexandre Farin et Emanuela Gerhard nous ont fait expérimenter de manière ludique l'efficacité de l'outil TeamSTEPS. Cette journée de formation s'est clôturée par une modération pertinente et drôle d'Elisabeth van Gessel.

La veille, l'Assemblée des déléguées s'est déroulée dans une atmosphère constructive et... instigatrice de grands changements à venir!

Nous sommes très heureuses d'avoir pu vous accueillir à Genève. Un chaleureux merci à toutes nos bénévoles et à mes collègues du comité d'organisation. L'esprit d'équipe, le foisonnement d'idées, l'énergie et surtout la bonne humeur ont contribué à la réussite de cet événement.

Cordialement, Dany Aubert-Burri