

La préparation à la naissance: oui, mais dans quel but?

Se préparer à quoi, en fin de compte? Chantal Razurel retrace brièvement l'histoire des modèles de préparation à la naissance. Elle souligne leurs limites et note leurs lacunes. Cette brève revue de littérature lui permet de faire la proposition d'un nouveau modèle de préparation qui pourrait être offert aux futurs parents.

Chantal Razurel

L'idée de se préparer à la naissance s'est formalisée vers 1929 lorsqu'un docteur anglais – du nom de Grantly Dick Read – publia ses premiers ouvrages sur «l'accouchement naturel». Pour lui, la douleur accompagnant l'accouchement ne pouvait être qu'une interprétation de la femme face à des phénomènes inconnus mais non une douleur réelle, la douleur étant un signe d'alarme contre une situation aversive mais non une manifestation accompagnant un phénomène physiologique. C'est le début de «l'accouchement sans douleur».

Partant de cette théorie, le docteur Fernand Lamaze met sur pied, en France en 1951, une méthode pour préparer les femmes à l'accouchement: la «préparation psychoprophylactique obstétricale (PPO). Cette technique se base sur les théories de conditionnement de Pavlov et vise à entraîner des réflexes conditionnés chez les femmes pour remplacer les liaisons nerveuses nocives de la douleur par des liaisons temporaires d'une activité physique, la respiration par exemple. Cette préparation était alors clairement centrée sur la maîtrise et la gestion de la douleur de l'accouchement.

Dans les années 1970, l'arrivée de la péridurale chamboule les rapports à la douleur de l'accouchement. D'une position fataliste à une position de contrôle et de maîtrise du phénomène arrive la période de suppression totale de la douleur grâce à la médicalisation. Les cours prénataux deviennent alors la préparation à la naissance, introduisant des thématiques liées aux soins à l'enfant, à l'allaitement, sans toutefois laisser de côté l'accouchement et la gestion de la douleur.

Depuis quelques années, ce concept a bougé de nouveau. Bien que pas encore tout à fait stabilisé, ce concept glisse vers les termes de «préparation à la naissance et à la parentalité» (PANP), introduisant le fait de devenir parent et plus généralement l'adaptation et l'acquisition de compétences parentales.

Répondre à n'importe quelle question?

Pourtant, même s'il existe un consensus sur la nécessité de dispenser une PANP auprès de toutes les femmes et des couples (HAS, 2005), force est de constater que ces séances ne répondent pas toujours aux questions des femmes ni ne leur permettent d'être vraiment préparées (Razurel, 2010; Gottfredsdottir, 2016).

Plusieurs revues de littérature montrent, d'ailleurs, qu'il y a peu d'effets probants de la préparation à la naissance, en particulier sur la santé psychique des mères (Gagnon, 2007; Bryanton, 2010; Brixval, 2015) et relèvent un manque d'homogénéité des interventions de PANP aussi bien dans leurs formes, leurs contenus et leurs objectifs. Ces différences ne sont pas forcément liées aux pays ou aux institutions, mais peuvent même différer suivant les professionnels.

Certaines recherches néanmoins ont pu montrer un effet significatif de la PANP en axant en particulier leurs objectifs sur la promotion du sentiment de compétence parentale (Ip, 2009; Svensson, 2009; Byrne, 2014; Kuo, 2009). Or d'autres recherches ont montré que le sentiment de compétence des mères était fortement lié au vécu de la naissance et au fait de pouvoir faire face aux différents événements (Razurel, 2014).

Auteure



Chantal Razurel, sage-femme, titulaire d'un master en sciences de l'éducation et d'un doctorat en psychologie, elle a effectué de nombreuses études concernant le vécu psychique des mères et l'accompagnement en périnatalité. Mariée et mère de trois enfants. Professeure à la Haute Ecole de Santé de Genève.

Construire un sentiment de compétence

L'objectif principal de la PANP pourrait donc être centré sur la construction du sentiment de compétence:

1) Tout d'abord en augmentant la satisfaction des parents vis-à-vis du vécu de la naissance en particulier en réduisant l'écart entre l'idéal et la réalité. Ce premier objectif nécessite un travail sur les représentations concernant les thématiques/événements auxquels les couples peuvent être confrontés; et cela avant d'amener tout aspect de connaissance.

2) Ensuite, en optimisant les stratégies de *coping* (c'est-à-dire la manière de faire face aux événements de la naissance), en amenant les couples à développer des stratégies qui s'appuient sur leurs propres ressources et qui répondent à leurs attentes et aux besoins de l'enfant.

Néanmoins, une des limites de la PANP concerne la difficulté d'aborder des événements à venir, peu concrets pour les couples. Une recherche a pu envisager une technique assez novatrice en s'appuyant sur des scénarios pour permettre aux couples de se projeter dans les événements à venir (Svensson, 2009). Une discussion du groupe débattant autour de ce scénario permet alors de travailler sur les représentations de chacun et d'envisager des stratégies à mettre en place.

Ce nouveau modèle pourrait permettre de se centrer beaucoup plus sur les attentes des couples et sur leurs ressources, et non pas sur les connaissances qu'ils doivent acquérir. Leurs questions, leurs interrogations, leurs perceptions seront alors prises en compte et travaillées dans la perspective de développer leur sentiment de compétence.

Des solutions en accord avec qui ils sont

La PANP serait donc plus l'accompagnement du processus de chaque couple pour qu'ils trouvent eux-mêmes des solutions en accord avec qui ils sont, pour qu'ils puissent développer des stratégies d'ajustement fonctionnelles même si ce qu'ils vivent est éloigné de leur idéal et de leurs représentations. Un tel modèle a pu être travaillé par l'équipe de la PANP du CHUV et est actuellement en phase d'implémentation. Il reste que d'autres études et évaluations devraient être conduites pour préciser et prouver les effets de la PANP.

La liste des références est disponible sur

www.sage-femme.ch › [Sages-femmes](#) › [Actualité](#)

Myla et Jon Kabat-Zinn

A chaque jour ses prodiges

Être parent en pleine conscience



Les Arènes 2012, 330 p., CHF 40.-, ISBN 2-352042099

(Existe aussi en livre de poche CHF 14.-)

Ce livre est écrit par le célèbre Jon Kabat Zinn et son épouse. L'auteur est mondialement connu pour ses livres et ses recherches scientifiques dans le domaine de la méditation en pleine conscience (*mindfulness*) comme outil de réduction du stress et de l'anxiété.

A travers ce récit, le couple partage avec leurs lectrices et lecteurs les expériences qu'ils ont vécues avec leurs trois enfants mais aussi des conseils pour aider à devenir un parent attentif à la pleine conscience.

La souveraineté, l'empathie et l'acceptation sont décrits comme les piliers du socle de la pleine conscience parentale. A travers les âges de l'enfant et les moments difficiles de la vie, la pratique de la pleine conscience parentale évolue, s'entraîne et se peaufine.

Ce livre est destiné aux personnes qui ont l'ouverture d'une approche différente de la parentalité. Il est à lire avec bienveillance et en prenant le temps de se remettre en question après chaque chapitre. Il est donc, selon moi, destiné aussi bien aux professionnels de la santé et de la petite enfance qu'aux parents.

A méditer.

Maud Elmaleh, *sage-femme*