**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 78 (1980)

**Heft:** 1

**Artikel:** La méthode psychoprophylactique d'accouchement sans douleur

**Autor:** Nagel, Marie

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-951143

**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:** 02.07.2025

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

pour l'identification parents–enfant. L'apprentissage, la reconnaissance mutuelle se jouent dans cette période ...»
Ceci justifie pleinement l'intérêt que nous portons à la naissance et à la relation triangulaire père–mère–enfant, qui dépasse de très loin le problème de la douleur au cours de l'accouchement.
Ne nous laissons pas atteindre par les campagnes qui visent à minimiser, pour ne pas dire détruire, le travail combien difficile de démystification que nous avons mené pour aider la femme à se libérer; pour lui permettre de mieux vivre sa maternité et à l'enfant de mieux naître grâce à une meilleure relation triangulaire.
Les témoignages que nous avons de milliers de femmes, le soutien, les encouragements que nous recevons du monde entier de la part d'obstétriciens, de pédiatres, de psychologues, sont la preuve que nous sommes sur la bonne voie et que les atermoiements de quelques personnes, ne peuvent ébranler notre conviction.
Nous nous sommes battus pendant plus de 20 ans au service de la mère, de l'enfant, de la famille. Notre tâche n'est pas terminée, c'est en unissant nos efforts que nous pourrons convaincre les irréductibles ou les ignorants.

**Conclusion:**

– *Humaniser* chaque jour un peu plus la maternité, améliorer son environnement.
– Pratiquer *une obstétrique de Sécurité* en utilisant les moyens techniques dont nous disposons, mais avec un sens critique.
– *Respecter la patiente,* le couple dans leur choix, c'est-à-dire tenir compte de leur désir.
– Savoir *nous remettre en question* en permanence tant sur le plan du savoir que du pouvoir.
Voilà la position actuelle de la P.P.O. et de tous ceux et celles qui la pratiquent.
A nos yeux, la P.P.O. est une école de modestie et de courage mais aussi de sagesse et d'humanisme.

# La méthode psychoprophylactique d'accouchement sans douleur

Tout le monde a entendu parler de la méthode qui prépare à l'accouchement sans douleur. Il me semble cependant important d'en rappeler l'origine et les bases, car la méthode psychoprophylactique d'accouchement sans douleur a évolué.
C'est à la suite d'un voyage d'étude en Union soviétique que *le Docteur Fernand Lamaze* introduit en 1951 l'accouchement sans douleur en France. Pour appliquer la méthode psychoprophylactique il fit table rase de toutes les idées préconçues.
Cette méthode consiste à instruire les femmes de la réalité, de la part de vrai et de rationnel dans cette préparation à l'accouchement sans douleur. Cet enseignement fit ses débuts à la Maternité des Metallurgistes à Paris grâce à toute une équipe médicale: médecins, sages-femmes, kinésithérapeutes et infirmières.
Ayant moi-même participé il y a 3 ans à une session de formation je sais combien *l'esprit d'équipe* des successeurs de Fernand Lamaze est frappante. Le langage est leur meilleur instrument pour expliquer que l'accouchement sans douleur n'est pas un accouchement sans effort.
A toutes celles qui désirent en savoir plus qu'après avoir lu un livre sur la méthode Lamaze, je recommande ces sessions de formation; de perfectionnement pour celles qui ont déjà une expérience pratique d'exercice de la méthode.

---

*Renseignements et inscriptions:*
Association de la Maternité Fernand Lamaze, 9, rue des bluets, 75011 Paris.

---

**Histoire des méthodes d'analgésie obstétricale non médicamenteuses:**

**La méthode hypno-suggestive**

Elle propose de plonger la femme dans le sommeil hypnotique au moment de l'accouchement ou de la préparer sous hypnose et la laisser accoucher à l'état de veille. La suggestion hypnotique est entrée dans le stade de l'empirisme. Les différentes applications de cette méthode ont démontré son innocuité, l'inutilité de la douleur, l'analgésie possible par la suggestion verbale.
Mais en restant une méthode individuelle qui se contente de soigner des douleurs «inévitables et nécessaires», l'hypnose ne pouvait être mise à la portée de tous les médecins et sages-femmes.
Dès 1920 *Pavlov* fait perdre à la suggestion hypnotique son caractère mystérieux en donnant une explication scientifique à la physiologie de l'hypnose. C'est le passage de l'empirisme à la science. Pavlov a montré l'importance de l'écorce du cerveau dans l'apparition de la douleur, l'existence d'une réception et d'une analyse par les cellules cérébrales des messages venues de nos viscères et le langage en tant que signalisation.

**La méthode psychoprophylactique**

Les accoucheurs soviétiques de l'époque démontrent la nécessité de lutter contre la peur de l'accouchée et préconisent une éducation préventive faisant appel à la conscience de la femme pour supprimer l'idée de fatalité de la douleur et la remplacer par l'idée de souffrance inutile. L'ignorance de la femme face à la physiologie de la fécondation de la grossesse et de l'accouchement engendre des craintes: amplification des douleurs de l'ac-

couchement, complications exigeant des interventions (césariennes ou forceps), peur de mettre au monde un enfant mal formé.
La recherche de l'indolorisation par la méthode psychoprophylactique poursuit un double but: supprimer ces craintes par le «déconditionnement» par référence à Pavlov en se servant du langage pour dédramatiser le contexte de l'accouchement et acquérir l'éducation neuromusculaire et respiratoire par l'apprentissage du «freinage cérébral».
La méthode psychoprophylactique donnant à la femme une attitude active et responsable est donc en rupture radicale avec toutes celles qui l'ont précédée.

**La préparation psychoprophylactique**

Les cours tels que les avaient conçus *le Docteur Lamaze* sont un travail collectif: chaque membre de l'équipe, médecin, sage-femme, physiothérapeute participe activement à la préparation.
Un cours préliminaire a lieu au 3e mois et contient la description de la fécondation, les transformations du corps au cours de la grossesse, le développement de l'œuf et de ses annexes et des mesures d'hygiène. Une série de 8 cours durant les 2 derniers mois comprend l'explication de la douleur, l'éducation neuro-musculaire.
Le déroulement du travail, la description de chaque phase de dilatation et de l'expulsion, le rôle du cerveau. Durant les 5 derniers cours s'y ajoutent les exercices respiratoires.
*A la Clinique des Métallurgistes à Paris* cette formule de cours est de plus en plus abandonnée au profit d'entretiens où les couples ont la possibilité de s'exprimer et de partager leurs préoccupations afin d'obtenir des conseils et des renseignements. Ce mode de participation crée un dialogue et par la même occasion une dynamique de groupe. Ces séances peuvent être diversifiées par la projection d'un film suivie d'un débat.

**Quelques questions qui reviennent assez souvent**

La méthode psychoprophylactique présente-t-elle un danger?
Cette méthode requiert des connaissances précises d'obstétrique et de physiologie et nécessite une équipe de référence. Le plus grand danger qu'elle court est d'être mal comprise puis mal appliquée.
Peut-elle être mise en pratique par toutes les femmes et dans tous les milieux?
L'accouchement sans douleur et sa préparation ne doit pas être l'apanage des seules classes privilégiées. A n'importe quel échelon de la société et dans tous les pays, les femmes doivent bénéficier du choix de mettre leur enfant au monde sans douleur et sans crainte. Même chez les femmes souffrant d'affection cardiaque ou pulmonaire, la méthode psychoprophylactique permet d'arriver à la phase expulsive dans les meilleures conditions car, étant avant tout physiologique, elle économise les forces. L'URSS a prouvé qu'en milieu rural l'application de la méthode est possible que ce soit à domicile ou dans une petite maternité où le personnel à éduquèr est restreint.
Quant à voir dans la psychoprophylaxie une sorte de retour à «l'obstétrique naturelle» en opposition avec l'évolution technique jugée «deshumanisante», c'est là à mon avis un contresens fondamental.
Il est ridicule de nier le progrès considérable qu'apportent le monitoring, la ph-métrie, l'amnioscopie, l'amnocentèse, les ultras-sons à la sécurité en particulier de l'enfant et il serait criminel d'en priver les femmes. Par contre il est indéniable que la bonne coopération des femmes préparées permet d'éviter le recours à l'anesthésie générale pour des extractions instrumentales.
Où la méthode psychoprophylactique a-t-elle été introduite en Suisse? Comment est-elle enseignée? En quoi s'est-elle développée et transformée?
Je vous le demande.

*Marie Nagel*

---

## Mutter und Kind

*Die Mutter trägt im Leibe*
*das Kind dreiviertel Jahr*
*Die Mutter trägt auf Armen*
*das Kind, weil's schwach noch war,*
*Die Mutter trägt im Herzen*
*die Kinder immerdar.*

Als Dichten in Reimen und einfachen, verständlichen Versen noch Mode war, schrieb Friedrich von Logau diese Verse. Friedrich von Logau, Jurist und Beamter am Hof eines Herzogs, lebte von 1604 bis 1655. Obwohl er mehr als 3000 Sinngedichte – knappe Verse, in denen weder Gemüt noch Kritik zu kurz kamen – schrieb, war er wenig bekannt. Erst Lessing entdeckte ihn neu. Heute stösst man hier und dort auf Logaus Verse und freut sich, wie träf und knapp er auszudrücken verstand, was ihn bewegte.
Sind die Bande zwischen Mutter und Kind heute immer noch so eng und schicksalshaft, oder wehrt sich die moderne Frau so sehr für ihre und ihres Kindes Eigenständigkeit, dass sie sich bewusst und manchmal viele zu früh von ihrem Kind löst?