Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 117 (2019)

Heft: 9

Artikel: Les contractions : des douleurs qui ont du sens

Autor: Gerhard, Emanuela

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949001

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: 15.07.2025

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

Les contractions, des douleurs qui ont du sens

Au-delà des méthodes pharmacologiques ou non-pharmacologiques auxquelles avoir recours pour la gestion de la douleur du travail, Emanuela Gerhard, sage-femme, décrit dans cet article les conditions idoines à un accompagnement optimal dans la gestion des contractions, que ce soit en milieu extrahospitalier ou hospitalier.

TEXTE:
EMANUELA GERHARD

Anje Kroll-Witzer

« Il est grand temps que nous puissions accoucher avec un vrai soutien, entourées et encouragées par des gens qui nous aiment, dans des conditions qui respectent nos besoins, veillées par des gens qui connaissent les gestes à poser et la patience. Il est temps que nous nous permettions de gémir, de crier ou de chanter, d'accoucher debout, accroupies ou assisses, que nous exigions des douches, des bassins d'eau chaude, des lits doubles, de l'intimité, du temps» (Brabant, 2013).

Autonomie et salutogenèse

Le soulagement non-pharmacologique des douleurs des contractions pendant la naissance consiste en différents moyens et méthodes naturelles efficaces, avantageuses, sécures et favorables à la santé de la mère et de l'enfant à court et à long terme. Le bien-fondé de ces pratiques s'inscrit dans une perspective de promotion de la santé qui s'étend au-delà de la période péripartum.

La plupart des femmes sont intéressées par l'utilisation des méthodes non-pharmacologiques de soulagement de la douleur. L'utilisation de techniques naturelles (massages, techniques de respirations, immersion dans l'eau, postures verticales, musique, hypnose, acupressure, aromathérapie, entre autres) réduit l'intensité des douleurs du travail (Pilewska-Kozak *et al.*, 2017).

Si l'analgésie péridurale reste le «*gold standard*» pour le soulagement de la douleur en milieu hospitalier, l'accouchement dans l'eau s'y trouve néanmoins associé avec le plus haut niveau de satisfaction des parturientes. Le contentement de la naissance dépend non seulement du niveau de la douleur expérimentée, mais aussi du suivi effectué auprès de la parturiente pendant la grossesse et le travail (Czech *et al.*, 2018).

Plus que des alternatives à la médicalisation de la naissance, ces choix permettent aussi de donner une certaine importance au sens de la douleur dans le processus de l'enfantement.

Contrastant avec l'application de la technologie et la prévention du risque basée sur la pathologie et sa remédiation, la théorie de la salutogenèse (Antonovsky, 1996) favorise l'étude de ce qui contribue à la santé, souligne l'importance de comprendre tous les facteurs qui y contribuent, y compris les capacités individuelles à la maintenir. Cette approche propose de comprendre comment les gens restent en bonne santé et comment ils utilisent au mieux leur propres ressources.

Sentiment de cohérence et gestion de la douleur

Le privilège et la responsabilité de la sage-femme est de préparer, de soutenir les femmes et les couples pour qu'ils puissent donner la vie en mobilisant leurs propres ressources, de façon active et auto-déterminée. Sa présence, ses compétences et son accompagnement les soutiennent dans leur «sentiment de cohérence» (*Sense of coherence,* SOC). Le «sentiment de cohérence», aussi abstrait qu'il puisse paraître, traduit simplement comment «donner du sens à un événement». C'est-à-dire savoir comment gérer un moment donné (les douleurs de l'accouchement), ou quelles connaissances ont les femmes de leur propre corps. Le SOC vise également à renforcer l'autonomie et à consolider la confiance qu'ont les femmes envers leurs capacités à identifier les ressources nécessaires pour faire face à un évènement (la naissance) et de valoriser leur capacité à

Le «sentiment de cohérence», aussi abstrait qu'il puisse paraître, traduit simplement comment «donner du sens à un événement».

mettre au monde leur enfant et à s'adapter à la situation quelle qu'elle soit (intensité de la douleur et/ou événements inattendus).
Une personne qui a un SOC fort est capable de choisir les meilleurs moyens pour composer avec un élément «stresseur» particulier (douleur, complication, pathologie, transfert).
Les prérequis inhérents au SOC permettant à la femme elle-même, et au couple en soi, d'avoir une influence positive sur le processus de la naissance sont:

- Signification: le sentiment profond que la naissance fait sens émotionnellement, que les exigences de la naissance demandent un certain engagement. Il est essentiel pour la femme et le couple de s'investir et de désirer «faire face» aux événements de la naissance, soit de s'y préparer (diverses formes de préparation à la naissance et à la parentalité, moyens et outils pour le soulagement de la douleur).
- Capacité à gérer: la mesure dans laquelle les parents ont les ressources internes et externes pour répondre aux exigences de la naissance ou le sentiment qu'ils savent où demander de l'aide. Mobilisation des connaissances, recours aux méthodes non-pharmacologiques et confiance en ses propres capacités pour pallier la douleur lors de l'accouchement, accompagnement global, présence, soutien et suivi de la sage-femme ainsi que de l'équipe médico-soignante si nécessaire.
- Compréhensibilité: la mesure qu'a une personne pour structurer sa pensée et son vécu pour qu'ils soient compréhensibles, sensés, ordonnés et consistants plutôt que chaotiques, hasardeux et imprédictibles. Compréhension qu'a la femme, le couple, du déroulement des événements quels qu'ils soient, que ce soit l'expérience d'une naissance physiologique comme le recours à une médicalisation du soulagement de la douleur si nécessaire.

L'autonomie de la sage-femme dans l'utilisation de méthodes alternatives ou non-pharmacologiques quant à la gestion de la douleur doit être davantage développée et proposée quel que soit le choix quant au lieu et aux modalités de l'accouchement, ainsi que les besoins et désirs particuliers des femmes et des couples.
L'incontournable préparation à la naissance et à la parentalité, l'information des femmes et de leurs partenaires sur le processus de la naissance ainsi que l'accompagnement et le soutien émotionnel continu par la sage-femme pour valoriser leurs ressources personnelles sont essentielles. Elles contribuent à une réappropriation par les mères de leur propre corps et du vécu de leur expérience de maternité et paternité respectives, ainsi qu'à un commencement de vie dans le calme et la sécurité pour les nouveau-nés.

Dans la pratique

Le modèle salutogénique a été adopté par le *Royal College of Midwives* en 2002 pour améliorer la normalité pendant la grossesse et la naissance. Il offre aux sages-femmes l'opportunité d'influencer positivement la santé publique en encourageant les femmes à prendre le contrôle de leurs expériences de naissance et de maternité avec confiance (Sinclair & Stockdale, 2011).
L'implémentation du concept de la salutogenèse en obstétrique est intégré dans la formation initiale des sages-femmes des Hautes Ecoles de Santé de Suisse romande. Il est applicable autant aux unités obstétricales, qu'aux unités physiologiques ainsi qu'aux maisons de naissances.
Les références internationales de choix en la matière sont les recommandations actualisées émises par le *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) basées sur les meilleures preuves disponibles, *Intrapartum care for healthy women and babies* (2014, dernière mise à jour 2017).
Une recommandation intéressante à relever en particulier est celle qui invite les professionnel·le·s de la santé à penser à la façon dont leurs propres valeurs et croyances influencent leurs attitudes pour pallier la douleur, afin de s'assurer que leurs suivis soutiennent le choix de la femme.

L'autonomie de la sage-femme dans l'utilisation de méthodes alternatives ou non-pharmacologiques doit être davantage développée.

AUTEURE

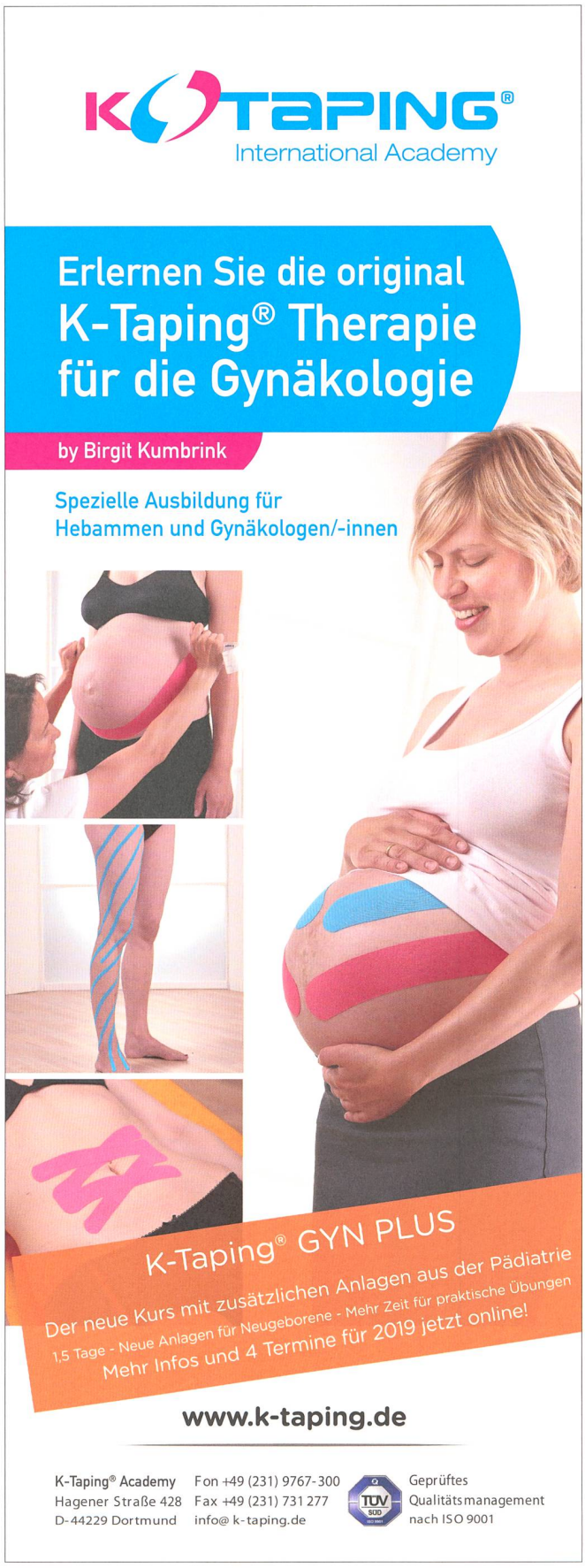
Emanuela Gerhard,
sage-femme indépendante, MSc.
emanuela.gerhard@gmail.com

Références

Bowden, J. & Manning V. (2017) Health Promotion in Midwifery practice. Principles and Practice. 3e éd. Taylor and Francis group.
Brabant, I. (2013) Une naissance heureuse. Bien vivre sa grossesse et son accouchement. Fides Editions.
Czech, I., Fuchs, P., Fuchs, A., Lorek, M., Tobolska-Lorek, D., Drosdzol-Cop, A. & Sikora, J. (2018) Pharmacological and non-pharmacological methods of labour pain relief–Establishment of effectiveness and comparison. *J. Environ. Res. Public Health;* 15(12), 2792; doi.org/10.3390/ijerph15122792.
Lahaye, M-H. (2018) Accouchement. Les femmes méritent mieux. Michalon Editeur.
National Institute for Health and Care Excellence (2014, dernière mise à jour 2017) Intrapartum care for healthy women and babies. www.nice.org.uk
Perez-Botella, M., Downe, S., Meier Magistretti, C., Lindstrom, B. & Berg, M. (2015) The use of salutogenesis theory in empirical studies of maternity care for healthy mothers and babies, *Sexual and Reproductive Healthcare;* 6, 33-39. www.researchgate.net
Pilewska-Kozak, A. B., Klaudia, P., Celina, Ł-K., Beata, D., Grażyna, S. & Magdalena, B. (2017) Non-pharmacological methods of pain relief in labor in the opinion of puerperae – A preliminary report. *Ann Women's Health;* 1(1): 1005. www.remedypublications.com
Sinclair, M. & Stockdale, J. (2011) Achieving optimal birth using salutogenesis in routine antenatal education. *Evidence Based Midwifery;* 9(3), 75. www.researchgate.net

Herausgeberin | Editeur Schweizerischer Hebammenverband (SHV). Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des SHV wieder. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion | Fédération suisse des sages-femmes (FSSF). Les articles signés ne reflètent pas forcément l'opinion de la FSSF. Toute reproduction est soumise à autorisation de la rédaction **Redaktion | Rédaction** Redaktorin Deutschschweiz: Miryam Azer, m.azer@hebamme.ch | Rédactrice romande: Jeanne Rey, j.rey@sage-femme.ch **Geschäftsstelle SHV | Secrétariat de la FSSF** Rosenweg 25 C, 3007 Bern, T +41 (0)31 332 63 40 **Adressänderungen | Changements d'adresse** adress@hebamme.ch **Redaktioneller Beirat | Conseil rédactionnel** Aurélie Delouane-Abinal, Christina Diebold, Regula Hauser, Patricia Hildebrandt-Bydzovsky, Maja Hiltbrunner, Maria-Pia Politis Mercier **Konzept | Concept** www.la-kritzer.ch **Jahresabonnement | Abonnement annuel** Nichtmitglieder CHF 109.–, inkl. 2,5 % MWST, Ausland CHF 140.–, Einzelnummer CHF 13.20, inkl. 2,5 % MWST + Porto. Das Abonnement verlängert sich um ein weiteres Jahr, wenn es nicht bis zum 31. Oktober des laufenden Jahres schriftlich beim SHV gekündigt wird | Non-membres CHF 109.–, 2,5 % TVA inclue, étranger CHF 140.–, prix du numéro CHF 13.20, 2,5 % TVA inclue + porto. L'abonnement est automatiquement renouvelé pour un an s'il n'est pas résilié par écrit auprès de la FSSF au 31 octobre de l'année en cours. **Inseratemarketing | Régie d'annonces** rubmedia AG, Simona Manoelli, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern, T +41 (0)31 380 13 26, simona.manoelli@rubmedia.ch, www.rubmedia.ch **Layout, Druck | Mise en page, impression** rubmedia AG, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern, www.rubmedia.ch **Papier** PlanoArt 100 gm², holzfrei, hochweiss matt, säurefrei, FSC-zertifiziert | PlanoArt 100 gm², sans bois, extra-blanc mat, sans acide, certifié FSC **Auflage | Tirage** Druckauflage 3450 Exemplare, erhöhte Auflage 4000 Exemplare, verbreitete Auflage (WEMF-beglaubigt 2017/2018) 3142 Exemplare | **Tirage total** 3450 exemplaires, distribution supplémentaire 4000 exemplaires, tirage diffusé (certifié REMP 2017/2018) 3142 exemplaires | ISSN 2624-7747

116. Jahrgang | 116e année
Offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes | Revue officielle de la Fédération suisse des sages femmes | Giornale ufficiale della Federazione svizzera delle levatrici | Revista uffiziala da la Federaziun svizra da las spendreras

Erscheinungsweise | Parution
10 Mal im Jahr, Doppelausgaben im Januar/Februar und Juli/August | Publié 10 fois par an, numéro double en janvier/février et juillet/août

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C023093
FSC www.fsc.org