

JULIE BONAPACE

# ACCOUCHER SANS STRESS

AVEC LA MÉTHODE BONAPACE





# **ACCOUCHER SANS STRESS**

**AVEC LA MÉTHODE BONAPACE**

Éditrice : Liette Mercier  
Design graphique : Editorial Sirio, S.A.  
Traitement des images : Mélanie Sabourin  
Infographie : Nicole Lafond  
Révision : Céline Sinclair  
Correction : Sabine Carboni et Céline Vangheluwe

**DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :**

**Pour le Canada et les États-Unis:**  
MESSAGERIES ADP inc.\*  
Téléphone : 450-640-1237  
Internet : [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays:**  
INTERFORUM editis  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Internet : [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Internet : [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Courriel : [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

**Pour la Suisse :**  
INTERFORUM editis SUISSE  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Internet : [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)  
Courriel : [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)  
Distributeur : OLF S.A.  
Commandes:  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Internet : [www.olf.ch](http://www.olf.ch)  
Courriel : [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

**Pour la Belgique et le Luxembourg :**  
INTERFORUM BENELUX S.A.  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Internet : [www.interforum.be](http://www.interforum.be)  
Courriel : [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

03-16

© 2013, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2013  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4097-9

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide  
accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement  
du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada  
pour nos activités d'édition.

JULIE BONAPACE

# ACCOUCHER SANS STRESS

AVEC LA MÉTHODE BONAPACE



Une société de Québecor Média

*À ma fille Malika, à ma mère Marie et à mon conjoint Lawrence  
qui me soutiennent et m'aiment de manière inconditionnelle.*

# Préface

## PRÉFACE

**J**ulie Bonapace a conçu une méthode innovatrice de préparation à l'accouchement et de gestion de la douleur. Depuis 1989, elle enseigne cette méthode désormais reconnue à travers le monde. Conformément aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et des ministères de la Santé de nombreux pays, elle présente la grossesse et l'accouchement comme une expérience humaine marquante dont on doit préserver le caractère naturel, tout en profitant des progrès scientifiques.

M<sup>me</sup> Bonapace a élaboré cette méthode pour faciliter le travail de la mère et lui rendre l'accouchement plus satisfaisant, mais aussi pour promouvoir la participation du père à cette étape de la vie, afin qu'il s'attache à son enfant, se sente impliqué dans son développement et soit présent. En effet, la période périnatale reste une étape cruciale pour créer et développer la relation d'attachement de l'enfant avec la mère et le père.

C'est avec une grande fierté que, depuis mai 2000 à l'hôpital Saint-Luc, le Centre hospitalier de l'Université de Montréal enseigne la *méthode Bonapace*. Chaque année, cent cinquante couples profitent d'un enseignement et d'un accompagnement structurés, sous la houlette de notre infirmière M<sup>me</sup> Johanne Steben, qui a été formée à cette excellente méthode de préparation à la naissance.

Les cliniciens de notre milieu, infirmières et médecins, reconnaissent que les femmes qui accouchent avec la *méthode Bonapace* connaissent mieux l'évolution de l'accouchement, sont plus détendues et gèrent plus efficacement la douleur.

En outre, nous avons remarqué que les conjoints impliqués dans la démarche participent davantage à l'accouchement de leur enfant. Ils ne semblent pas désespérés et se sentent souvent utiles et fiers de leur contribution à cet événement heureux, d'autant plus que leur aide est primordiale dans la gestion de la douleur de leur conjointe.

On a aussi démontré que l'accompagnement efficace lors de l'accouchement permet de diminuer les interventions obstétricales tels les péridurales (ou épidurales), les accouchements assistés et les césariennes. Nous étudierons bientôt l'impact de la *méthode Bonapace* sur ces interventions.

Tous les cliniciens de notre milieu recommandent chaleureusement aux couples l'apprentissage de la *méthode Bonapace* pour la gestion de cette merveilleuse mais angoissante aventure qu'est la naissance de leur enfant.

MARIE-JOSÉE BÉDARD, M.D., F.R.C.S. (C)  
Chef du service d'obstétrique-gynécologie  
Centre hospitalier de l'Université de Montréal

---

# Avant-propos

## AVANT-PROPOS

C'est avec une grande satisfaction et un immense plaisir que je vous présente le fruit d'une grossesse qui aura duré près de deux ans : la nouvelle édition entièrement revue de l'ouvrage *Accoucher sans stress*. Appuyée sur de nouvelles évidences scientifiques ainsi que sur la sagesse des femmes, de leurs partenaires, de chercheurs, de sages-femmes, de médecins et d'accompagnantes à la naissance de partout dans le monde, cette nouvelle version vous propose de nombreux outils pour vous aider à accoucher de manière aisée, sécuritaire et satisfaisante.

La démarche que je vous propose est essentiellement pratique et s'appuie sur ma propre recherche d'une « zone zen » à travers les situations intenses de la vie. C'est par la pratique que les connaissances deviennent compétences. En conséquence, les pages qui suivent vous proposent de vous préparer physiquement à l'accouchement par la pratique de postures de yoga (*asanas*), de respirations, de mouvements et de massages.

---

Quant à la préparation psychologique, elle repose d'abord et avant tout sur la compréhension de l'accouchement physiologique, c'est-à-dire de l'accouchement qui respecte les fonctions propres au corps. Vous trouverez dans les pages suivantes toute l'information qui vous permettra de comprendre les différents mécanismes en jeu pendant le travail et l'accouchement. Vous pourrez ainsi acquérir la conviction que le corps de la femme a tout ce qu'il faut pour donner naissance à un enfant en santé.

Des exercices pratiques vous permettant de développer une attitude positive, notamment au moyen de l'imagerie mentale, vous sont également proposés. Le visionnement de films vous aidera à ancrer ces notions dans votre imaginaire. Enfin, la pratique de la technique de libération émotionnelle vous aidera à composer avec les moments intenses et difficiles de la grossesse et de l'accouchement.

L'approche que je vous propose s'appuie sur la science et remet parfois en cause certaines pratiques qui ont cours pendant l'accouchement. Comme les anciennes habitudes sont parfois difficiles à changer dans les milieux hospitaliers, vous devrez être déterminée et vous préparer adéquatement pour faire respecter vos choix. Entourez-vous de plusieurs personnes qui soutiennent votre projet de naissance. Choisissez soigneusement les professionnels qui seront présents tout au long de la grossesse et de l'accouchement ainsi que le lieu dans lequel vous donnerez naissance. Préparez vos souhaits de naissance et discutez-en avec vos personnes-ressources.

La préparation qui vous est proposée inclut le partenaire et lui confie un rôle actif de premier plan. Elle offre au couple une occasion de vivre ensemble la naissance de la famille et favorise chez chacun le développement des habiletés et des compétences requises pour affronter des situations intenses.

Le fait de jouer un rôle important pendant la grossesse et l'accouchement confirme l'importance du père au sein de la famille. Les études démontrent que les pères qui se préparent pour la naissance de leur enfant et savent comment soutenir la femme en travail participent davantage aux soins du bébé en période postnatale que les pères qui ne sont pas préparés<sup>1</sup>. Leur estime de soi est renforcée et les relations père-mère et père-enfant sont plus fortes. Plus la relation de couple est bonne, meilleur est le lien père-enfant<sup>2</sup>. La satisfaction de chaque membre du couple est plus grande et le passage vers le rôle de parents s'opère plus facilement<sup>3</sup>.

Mon travail comme médiateur familial chargé de négocier des divorces m'a convaincue de l'importance d'inclure le partenaire dans la préparation. Si toutefois votre partenaire ne souhaitait pas participer à la naissance, n'hésitez pas à faire appel à une personne-ressource qui saura vous soutenir de manière continue durant tout le travail et l'accouchement.

De tout cœur, je vous souhaite un parcours rempli de découvertes pour une naissance sécuritaire, aisée et satisfaisante.



# La préparation

## LA PRÉPARATION

Depuis longtemps, un proverbe nous rappelle que mieux vaut prévenir que guérir et c'est spécifiquement ce que la méthode Bonapace vous propose en période prénatale.

Une bonne forme physique aide à créer les conditions propices à un accouchement aisé. Comme la femme accouche avec son corps, il est important que ce corps soit fort, souple et aligné. Pour vous guider dans l'atteinte de ce but, la méthode vous propose de pratiquer une séance de yoga au cours de laquelle vous exécuterez des postures de yoga (asanas)<sup>4</sup> qui ciblent les zones du corps les plus fortement sollicitées pendant la grossesse : la poitrine, le bas du dos, les abdominaux, les jambes, les adducteurs, le plancher pelvien et le muscle piriforme. En plus de vous aider à vous détendre, pratiquée régulièrement, cette séance de yoga permettra à votre bébé de se positionner de manière optimale dans votre ventre, soit la tête vers le bas, le dos tourné vers l'avant.

Il n'est pas nécessaire de connaître le yoga pour apprécier les bienfaits de la séance qui vous est présentée dans ce chapitre. Les mouvements sont simples et bien illustrés pour faciliter votre pratique quotidienne, peu importe le stade de votre grossesse. Profitez de cette période pour entrer en contact avec votre bébé, ce sera votre petit moment privilégié pour créer un lien avec lui. Observez ses mouvements et soyez à l'écoute de vos sensations pendant que vous exécutez les postures.

Pour soulager certains maux liés à la grossesse tels que les maux de dos, la constipation, les crampes aux mollets, etc., nous vous proposons des massages et des postures adaptées qui vous aideront à minimiser les interventions médicales. Ainsi, la pratique du massage du périnée réduit les lésions de cette région, tandis que la pratique de certaines postures de yoga renforce et assouplit le corps pour vous permettre de donner naissance dans une variété de positions.

## Sommaire du chapitre 1 : La préparation

OBJECTIFS	MOYENS
Favoriser le bien-être de la mère et du bébé durant la grossesse	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Pratique de postures appropriées (assise, debout, allongée)</li><li>◆ Pratique quotidienne du yoga pour réduire le stress et pour se détendre</li><li>◆ Communication mentale et affective avec le bébé</li></ul>
Favoriser un accouchement physiologique et sans stress	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Pratique du yoga pour renforcer et relâcher le corps</li><li>◆ Pratique du yoga et de postures pour favoriser le positionnement optimal du bébé dans l'utérus</li></ul>
Prendre conscience de son corps	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Pratique du yoga</li></ul>
Soulager les maux de dos et les tensions du corps	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Pratique d'une posture quotidienne juste</li><li>◆ Pratique du yoga</li><li>◆ Massage du piriforme</li></ul>
Prévenir les lésions du périnée	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Pratique du yoga</li><li>◆ Massages du périnée</li></ul>

Durant les semaines de préparation, le rôle de la femme consiste à se préparer physiquement pour la naissance en s'adonnant quotidiennement à la séance de yoga, en adoptant des postures justes (debout, assise et allongée) et en massant ou en faisant masser certaines parties de son corps.

Quant au rôle de l'accompagnant, il consiste à soutenir la femme dans sa pratique régulière du massage du piriforme et du muscle périnée ainsi qu'à se préparer à travailler en équipe avec elle pendant la grossesse et l'accouchement.

### LA PRATIQUE DU YOGA DURANT LA GROSSESSE

La grossesse transforme le corps de la femme. L'augmentation du poids et la sécrétion d'une hormone appelée relaxine ont un effet sur les muscles et les tissus. L'élasticité du corps augmente, sa capacité de réaction au stress change. Tous ces phénomènes justifient l'importance de cultiver de bonnes habitudes pour se préparer à l'enfantement.

Le yoga est une science et un art qui date de plusieurs milliers d'années. La pratique régulière de cette discipline accessible à tous permet de profiter du moment présent. L'attention est tournée vers les sensations alors que le souffle accompagne le mouvement. Le yoga apaise l'esprit (le mental) et l'harmonise avec le corps, il procure un meilleur équilibre physique, mental et spirituel.

Il existe de nombreux types de yoga. Celui dont s'inspire cet ouvrage est le hatha-yoga tel qu'il est enseigné par B.K.S. Iyengar<sup>5</sup>, un yogi qui a commencé l'enseignement du yoga en 1936 à l'âge de 18 ans. Il a eu le génie d'adapter la pratique des postures

afin que les «jeunes, les anciens, les faibles et les malades» puissent eux aussi en bénéficier. C'est grâce à l'utilisation de supports (blocs, sangles, couvertures, mur, chaise, etc.) que les limites de chacun sont respectées. Le yoga Iyengar met l'accent sur l'alignement du corps, la symétrie et la recherche de la précision dans la posture. En plus de développer souplesse, force et endurance, la pratique des asanas vous permet d'améliorer votre capacité de concentration et de relaxation, soit votre capacité à entrer dans une «zone zen», ce qui vous sera très utile au moment de votre accouchement.

### **Les effets bénéfiques du yoga**

De récentes études scientifiques d'une grande qualité (études randomisées contrôlées) démontrent les bienfaits du yoga en préparation prénatale. Une première étude a révélé que 6 heures de formation en yoga ainsi que la pratique des postures (asanas) et des respirations (pranayamas) à raison de trois séances par semaine, et ce, à compter de la vingt-sixième semaine de grossesse, améliorent le bien-être de la mère pendant le travail, l'accouchement et les 2 premières heures du post-partum (après la naissance). Elles atténuent la perception de la douleur et réduisent la durée totale du travail et de l'accouchement<sup>6</sup>.

Une seconde étude a comparé des femmes ayant pratiqué le yoga à raison d'une heure par jour, à partir de la vingtième semaine de grossesse, à des femmes qui ont marché pendant 30 minutes, deux fois par jour, à partir de la même période. Les femmes du groupe yoga avaient suivi quatre ou cinq séances de formation avec un professeur qualifié. Les résultats ont démontré une réduction du nombre d'accouchements prématurés, de bébés de petit poids (2500 g) et du taux de retard de croissance intra-utérine, avec et sans hypertension induite par la grossesse, dans le groupe yoga. Aucun effet secondaire n'a été rapporté<sup>7</sup>.

Vous en conviendrez, ce sont d'excellents résultats pour une approche non invasive, basée sur quelques heures de pratique par semaine ! L'avantage de cette pratique est de vous permettre d'habiter votre corps et d'apprendre à travailler avec vos ressources car, ultimement, vous accoucherez avec votre corps et non avec votre esprit. Le yogi K. Pattabhi Jois résume bien ce concept quand il dit que le yoga, c'est 99 % de pratique et 1 % de théorie<sup>8</sup>.

Certaines zones du corps de la femme enceinte sont sollicitées davantage durant la grossesse et l'accouchement. La séance de yoga que nous vous proposons à la fin du chapitre prépare le corps à la naissance en ciblant ces zones particulières.

Les postures qui y sont décrites ont plusieurs buts :

- ◆ Détendre les muscles paravertébraux, particulièrement ceux du bas du dos qui assurent le maintien de la posture en position debout (ces muscles luttent contre le déplacement vers l'avant du bassin occasionné par le poids du bébé).
- ◆ Tonifier et détendre les muscles de l'intérieur des cuisses (adducteurs) et ceux du plancher pelvien (périnée). Ces muscles doivent être forts pour assurer un bon support et la stabilité des os du bassin ; ils doivent aussi être souples pour permettre l'ouverture extraordinaire du bassin et le passage du bébé lors de l'accouchement.
- ◆ Prendre conscience du périnée profond et le détendre pour mieux le relâcher pendant l'accouchement.
- ◆ Tonifier les muscles abdominaux profonds qui aideront à maintenir la posture juste.
- ◆ Assouplir le muscle piriforme, qui s'insère sur le sacrum et est souvent contracté, ce qui entraîne, dans bien des cas, des douleurs irradiant dans la fesse, la hanche et la cuisse.

### **Quelques notions de base concernant la pratique du yoga**

Voici quelques notions de base à respecter pour assurer votre bien-être et celui de votre enfant lorsque vous pratiquez le yoga :

- ◆ Le yoga se pratique en douceur sans brusquer le corps. Soyez attentive à vos sensations, progressez de manière graduelle. La clé est la pratique régulière.
- ◆ La respiration est harmonieuse, silencieuse et sans effort. Elle est toujours libre et n'est pas bloquée. Laissez respirer tout le corps.
- ◆ Si votre respiration est courte, tendue ou forcée, c'est un signe que vos appuis dans la posture ne sont pas justes. Recommencez la posture en allongeant votre dos et en dégageant les épaules.
- ◆ Entre les postures, reposez-vous au besoin en vous couchant sur le côté.
- ◆ Cessez tout mouvement qui provoquerait une douleur ou un inconfort quelconque.
- ◆ Après la pratique de chaque posture allongée, roulez sur le côté et asseyez-vous avant de vous lever.
- ◆ Faites appel à un professeur qualifié, si vous avez besoin d'aide.

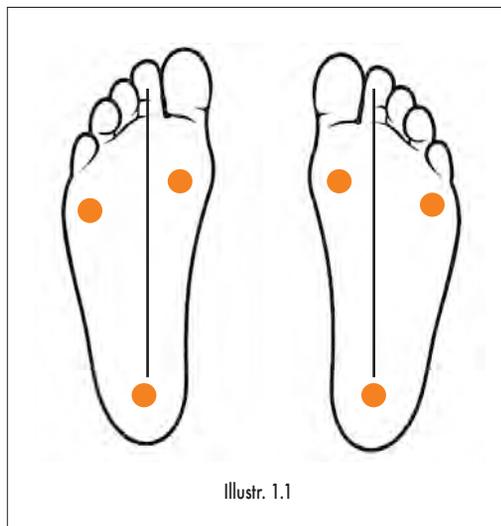
### **LES POSTURES DEBOUT**

À mesure que le bébé se développe, la femme tend à incliner le haut de son corps vers l'arrière. Elle cambre son dos pour maintenir son équilibre, ce qui augmente la

pression à l'intérieur de l'abdomen, contre les muscles grands droits et ceux du périnée. Pour maintenir une posture debout juste, allongez toujours le dos, ouvrez la poitrine et dégagez le bas du dos.

## POSTURE DEBOUT FONDAMENTALE - *Tadasana*

Cette posture fait partie des postures fondamentales du yoga ; son nom signifie « stable et droite comme une montagne ». La pression sous les pieds est répartie de manière égale entre trois points : le dessous du gros orteil, le dessous du petit orteil et le milieu du talon (*illustration 1.1*). Bougez de l'avant vers l'arrière pour trouver le point d'équilibre au centre de la plante de vos pieds. Au troisième trimestre, il faut légèrement tourner les gros orteils vers l'intérieur afin de créer de l'espace dans le bas du dos.



### ÉTAPES

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches (*figure 1.1*).
2. Les pieds sont à plat au sol, le poids réparti entre les trois appuis du pied.
3. Allongez les orteils sans les crispier.
4. Placez les chevilles parallèles (face à face).
5. Tendez et levez la rotule des genoux en raffermissant les quadriceps (muscles des cuisses).
6. Roulez les cuisses de l'extérieur vers l'intérieur afin de dégager le sacrum (l'os du bas du dos).
7. Dirigez le sacrum (os du bas du dos) vers le sol.
8. Remontez le ventre vers le haut. Rentez les côtes inférieures et soulevez la poitrine.
9. Allongez la colonne vertébrale et soulevez le sternum (os central de la poitrine).
10. Dégagez les épaules et la poitrine, en ouvrant les bras de chaque côté du corps, les paumes vers le ciel.

11. Descendez les épaules vers le bas, rentrez les omoplates et retournez les paumes afin qu'elles se trouvent le long du corps (figure 1.2).

12. La tête et le cou sont droits. Le regard est doux et porté au loin (figure 1.3).



Fig. 1.1



Fig. 1.2



Fig. 1.3

#### Effets bénéfiques de la posture debout fondamentale

- ◆ Prévient les maux de dos liés à la cambrure du bas du dos.
- ◆ Favorise l'alignement du bassin afin que le bébé s'y positionne de manière optimale.
- ◆ Soulage les crampes dans les jambes, durant la nuit.

En fin de grossesse, vous pouvez sentir une lourdeur inconfortable au fond du vagin ou derrière l'os pubien. Cette sensation désagréable donne envie, pour la soulager, de fermer le bassin en croisant les jambes et en serrant les fesses, ce qui crée des contractions musculaires involontaires et des tensions dans le périnée profond. Pour corriger cette lourdeur et maintenir une posture debout correcte, entraînez-vous à vous tenir debout droite.

## POSTURE DEBOUT, PIED APPUYÉ

Lorsque vous devez maintenir une posture debout pendant un long moment, portez des talons plats qui supportent bien vos pieds et placez un tabouret sous un pied (*figure 1.4*). Évitez un déhanchement en gardant le pied au sol aligné avec le genou et la hanche.

## POSTURE DEBOUT, JAMBE SUR LE CÔTÉ - *Marichyasana 1*

### ÉTAPES

1. Placez une première chaise à côté de vous et une seconde devant vous.
2. Prenez la posture debout (*figure 1.2*) avec la chaise qui touche le côté de la jambe.



Fig. 1.4

- ◆ Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, le côté de la jambe appuyé contre la chaise.
- ◆ Équilibrez le poids selon l'illustration 1.1, les pieds à plat au sol.
- ◆ Allongez les orteils sans les crispier.
- ◆ Placez les chevilles parallèles (face à face).
- ◆ Tendez et levez la rotule des genoux en raffermissant les quadriceps (muscles des cuisses).
- ◆ Roulez les cuisses de l'extérieur vers l'intérieur afin de dégager le sacrum (l'os du bas du dos).
- ◆ Dirigez le sacrum (os du bas du dos) vers le sol.
- ◆ Remontez le ventre vers le haut. Rentrez les côtes inférieures et soulevez les côtés de la poitrine.
- ◆ Allongez la colonne vertébrale et soulevez le sternum (os central de la poitrine).
- ◆ Dégagez les épaules et la poitrine en ouvrant les bras de chaque côté du corps, les paumes vers le ciel. Descendez les épaules vers le bas, rentrez les omoplates et retournez les paumes afin qu'elles se trouvent le long du corps.
- ◆ La tête et le cou sont droits. Le regard est doux et porté au loin.



**LA MÉTHODE BONAPACE** est une technique de préparation à la naissance qui s'adresse au couple. Validée par le témoignage de milliers de femmes et de leur partenaire ainsi que par de solides recherches scientifiques, elle repose sur le rôle que jouent la neurophysiologie et les hormones lors de l'enfantement. Cette édition entièrement revue propose de nombreuses postures de yoga pour préparer le corps à l'arrivée du bébé, de même que différents massages pouvant soulager de près de 50 % la douleur causée par le travail. Abondamment illustrés et expliqués étape par étape, ces postures et ces massages réservent un rôle actif au partenaire. Accoucher de manière aisée, sûre et satisfaisante, c'est possible avec la méthode Bonapace !



Photo : © Richard Tardif

Julie Bonapace est une spécialiste de la douleur, diplômée en éducation, en sciences et en travail social. Médiatrice familiale pour le ministère de la Justice du Québec, elle a élaboré en 1989 un programme non pharmacologique pour soutenir les parents. Ses compétences comme chercheur dans le domaine de la périnatalité et ses habiletés communicationnelles font d'elle une formatrice hors pair et une conférencière internationale.