

# Le Massager

Vol. 31 n°3 | Novembre 2014

## MARKETING

Travailler  
à la maison  
en toute sérénité

## TECHNIQUES

Les groupes de  
codéveloppement  
FQM

FQM → 35 ans!

# Se préparer à l'accouchement

# La méthode Bonapace

Par Alain Beauregard

Vous attendez un enfant ? La grossesse est souvent une période de grand bonheur pour un couple mais elle suscite également de nombreuses questions. Les femmes enceintes doivent souvent composer avec des émotions intenses comme le stress et l'anxiété. De plus, l'accouchement suscite certaines appréhensions auprès d'une majorité de femmes enceintes. Rassurez-vous, il existe plusieurs ressources pour bien vous préparer à vivre la grossesse et la naissance. Parmi celles-là, la méthode Bonapace s'avère une approche éprouvée scientifiquement pour une gestion de la douleur allant des derniers mois de la grossesse jusqu'au grand jour. La méthode Bonapace est le fruit de plusieurs années de recherche universitaire et d'applications pratiques en milieu communautaire. Fondée sur les nouvelles découvertes de la neurophysiologie de la douleur, la méthode Bonapace vise à fournir aux futurs parents les outils nécessaires pour vivre ensemble, avec assurance et harmonie, la période de transition qu'est la naissance d'un enfant.

## Une méthode québécoise

Enseignée et pratiquée dans une dizaine de pays, soit au Canada, en Europe, en Polynésie et en Afrique du Nord, la méthode Bonapace a été mise au point au Québec par Julie Bonapace<sup>1</sup>, en collaboration avec l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT). Cette approche pratique et non pharmacologique aide à réduire les interventions médicales par une gestion efficace de la douleur et favorise la participation du père. Contrairement aux méthodes plus traditionnelles, le futur papa ne se contente pas d'accompagner sa femme, il vient lui aussi se préparer à la naissance.

L'objectif de la méthode Bonapace est de préparer le couple à s'ajuster harmonieusement à la période de transition qu'est la naissance. Dans cet esprit, elle ne proscrit pas les interventions médicales et ne stigmatise pas les rôles dévolus aux différents acteurs. Elle cherche plutôt à décrire objectivement le déroulement de la naissance en aidant le couple à développer des attitudes souples et positives pour vivre sereinement la grossesse et l'accouchement. Elle met à profit les méthodes qui découlent de travaux scientifiques et fait le

**« Selon l'évaluation scientifique, la méthode Bonapace réduit de près de 50% de la douleur de l'accouchement. »**

lien entre les ressources de la médecine moderne et celles des médecines douces ou alternatives. Elle rallie tous les participants et les intervenantes autour d'une même cause, soit celle de faire de la naissance un événement sécuritaire, aisé et satisfaisant.

### Moduler la douleur

C'est grâce aux travaux de recherche sur la non-pharmacologie de la douleur du Dr Serge Marchand, Ph.D., que les mécanismes de gestion de la douleur sont aussi clairement définis. Le Dr Marchand a supervisé les travaux de recherche de Julie Bonapace lors de sa maîtrise qui a porté sur le traitement non pharmacologique de la douleur obstétricale.

Avec la méthode Bonapace, vous apprendrez comment trois mécanismes endogènes spécifiques réduisent la douleur lors de l'accouchement.

**1.** Le contrôle de la pensée joue un rôle important dans la perception de la douleur. Comprendre ce qui se passe lors de la naissance et la répétition d'un modèle positif pour diriger l'attention lors de la douleur sont des façons de mettre ce modèle à profit. Avec la méthode Bonapace, vous apprendrez à respirer, à relaxer et à visualiser. Vous apprendrez également comment libérer les émotions (peurs,

blessures, etc.) qui peuvent venir entraver le bon déroulement de l'accouchement. Ce mécanisme nécessite un entraînement de votre part, particulièrement de la mère, puisqu'il n'est pas automatiquement déclenché.

**2.** La théorie du portillon est une autre façon de gérer naturellement la douleur. Développée par les chercheurs Melzack, Ph.D., et Wall, Ph.D., c'est par un massage léger de la zone douloureuse que la réduction de la douleur est obtenue. Avec la méthode Bonapace, le père apprend comment effleurer les zones douloureuses afin de soulager la douleur de sa partenaire. C'est entre les contractions qu'il pratiquera ces massages légers.

**3.** Combattre le feu par le feu où le contrôle inhibiteur diffus nociceptif élaboré par le Dr Le Bars, Ph.D., est paradoxal. En fait, il s'agit de créer une seconde douleur pour provoquer le relâchement d'endorphine, une substance produite par le corps qui s'apparente à la morphine. À l'accouchement, les massages douloureux sont pratiqués par le père, dans des points réflexes (points sensibles du corps) correspondant aux points d'acupuncture. Ces stimulations douloureuses agissent à la fois pour obtenir les effets propres à la médecine chinoise (contractions efficaces et positionnement fœtal) et pour réduire la douleur.<sup>2</sup>

# ACCOUCHER EN CONFIANCE



Concrètement, lorsque la femme ressent de la douleur pendant la grossesse ou lors de l'accouchement, son partenaire peut presser certains points précis (appelés points gâchettes) pour créer une seconde douleur, bien moins douloureuse que la première, et faire en quelque sorte diversion. Le cerveau sécrète alors des endorphines dans tout le corps sauf sur la seconde douleur. Ces hormones naturelles bloquent la transmission de la première sensation douloureuse au cerveau. Ces pressions servent également à améliorer l'efficacité des contractions et la descente du bébé. Quant aux massages, sur la région lombaire par exemple, ils apaisent la future maman après la contraction et l'aident à entrer davantage en contact avec son bébé. Il est recommandé que les massages et la stimulation des points gâchettes soient effectués par le conjoint.

### Avec la chaise de massage

Comme plusieurs des points gâchettes utilisés par la méthode Bonapace sont situés dans le bas du dos, la chaise à massage s'avère intéressante (mais non indispensable). La chaise de massage permet à la femme enceinte de s'appuyer en

position inclinée vers l'avant, ce qui diminue la pression du bébé sur les organes. Le dos est alors complètement dégagé et facilite au conjoint son travail. La chaise peut être utilisée tout au long de la grossesse. Elle peut aussi servir pendant une partie du travail durant l'accouchement.<sup>3</sup>

### Les recherches

La méthode Bonapace fait l'objet de recherches scientifiques. Notamment, entre 1997 et 1999, une équipe de chercheurs s'est penchée sur l'impact de la méthode Bonapace sur la perception de la douleur lors du travail et de l'accouchement.

Il fut constaté que la méthode Bonapace diminue les douleurs de l'accouchement de près de 50% de plus que les autres méthodes de préparation conventionnelles auxquelles elle a été comparée. Cette diminution est importante puisqu'il s'agit d'une approche non pharmacologique qui ne provoque aucun effet secondaire ni aucune complication.

En 2009, une équipe de chercheurs du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) a entamé un protocole de recherche visant à mesurer l'impact de la méthode Bonapace sur les interven-

tions médicales au CHUM. Cette recherche rétrospective comparera les interventions médicales (induction et augmentation du travail avec l'ocytocine, durée du stade 2, épidurale, forceps, ventouses, épisiotomies, et césariennes) des 10 dernières années pour 3 différents groupes: méthode Bonapace, groupe traditionnel et toute la population confondue. Les résultats de cette recherche seront éventuellement publiés.

Vingt ans après sa création, la méthode Bonapace est toujours d'actualité et en lien direct avec la nouvelle politique de périnatalité du Québec. Cette méthode est diffusée largement au Québec et à travers le monde. Son approche didactique novatrice intéresse les pères grâce à une pédagogie interactive et des exercices pratiques lors des formations. Elle fait le lien entre les ressources de la médecine moderne et alternative. Elle est recommandée par la communauté médicale (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada) et par les mouvements alternatifs de naissances. De plus, elle fait l'objet d'une mise à jour régulière grâce aux feedbacks des parents et des formateurs.



### NOTES

1. Julie Bonapace est maître en éducation et médiatrice familiale accréditée, diplômée en sciences et en travail social.
2. [www.bonapace.com](http://www.bonapace.com)
3. [www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=methode\\_bonapace\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=methode_bonapace_th)  
[www.bonapace.com](http://www.bonapace.com)