



Julie Bonapace en séance de cours de préparation à l'accouchement (©Richard Tardif)..

# Les papas impliqués avec la méthode Bonapace

**Accoucher sans stress, en réduisant la douleur de l'accouchement et en faisant activement participer le papa : c'est le programme de la méthode de préparation à la naissance Bonapace, développée par Julie Bonapace.**

La période prénatale est souvent une perte de repère pour un homme. Il peut se sentir exclu d'un processus qui lui échappe. La femme ne le vit pas de la même manière. Son corps se transforme, elle a des variations de ses taux d'hormones qui peuvent influencer sur son humeur, mais surtout, elle sent ce bébé bouger, vivre en elle. L'homme non. "Si le père participe pendant la grossesse, s'il se sent utile, compétent, alors il se sentira utile et compétent une fois que l'enfant sera là. Il s'impliquera davantage dans cet après", souligne Julie.

C'est en posant un regard sur la famille et le couple pendant les nombreuses années où elle a exercé en tant que médiateur familial que Julie Bonapace s'est rendu compte de la nécessité d'inclure le père dans cette période prénatale, afin de prévenir les tensions qui peuvent apparaître dans le couple une fois qu'il est devenu famille.

## Le papa partie prenante

"Les femmes veulent bien vivre leur accouchement qui est un événement marquant de leur vie. Et secrètement, elles ont envie que les hommes s'intéressent à ce qu'elles traversent. De leur côté, les hommes veulent se sentir utiles, ils veulent jouer un rôle actif dans cette période", précise Julie Bonapace. Aussi a-t-elle mis en place une méthode de préparation à l'accouchement dans laquelle le père est impliqué au niveau de la gestion de la douleur de sa partenaire. Les cours de préparation (4 sessions de 2 heures chacune) sont très pratiques et ils s'adressent au couple. Peu de mots, peu de théorie et beaucoup de vécu et de ressenti : une démarche qui interpelle les hommes qui ont souvent besoin de vivre l'expérience et de la voir.

## Le contenu

La formation part d'un constat : accoucher, c'est physiologiquement intense. "C'est une vérité qu'il ne faut pas cacher aux femmes. Ce serait leur mentir", défend Julie Bonapace. Or

la nature est bien faite et le corps est un outil qui va permettre de gérer cette douleur. Les cours de la méthode Bonapace vont permettre d'activer ces mécanismes endogènes.

Dans cette préparation à l'accouchement, le couple va apprendre à gérer et à vivre ensemble cette douleur : il n'y a plus d'un côté la femme et de l'autre son mari. Les deux sont impliqués.



Dans la méthode Bonapace, le papa apprend à intervenir au moment de l'accouchement pour soulager la douleur de la maman.

## Trois mécanismes pour gérer la douleur

Dans le développement de sa méthode, Julie Bonapace s'est appuyée sur l'existence de trois mécanismes connus pour gérer la douleur.

### 1/ la gestion du mental

Pour minimiser la douleur, on concentre son attention sur autre chose et notamment sur la respiration. "Dans les séances Bonapace, on va enseigner aux parents comment activer ce mécanisme. C'est surtout la mère qui est ici concernée, c'est elle qui doit arriver à détourner son attention de la douleur. Mais elle est dans une situation vulnérable. Elle ne pourra le faire que si l'environnement où elle se trouve est rassurant. Le père joue alors le bienveillant, il est celui qui est là, celui qui protège. La femme peut alors se laisser aller dans la décontraction".

### 2/ le toucher

Quand on se fait mal, on a le réflexe de caresser la zone douloureuse ou de souffler dessus. Cela procure un soulagement

immédiat. Cette théorie est appelée la théorie du portillon. La méthode Bonapace apprend au père à effleurer les zones douloureuses de sa partenaire entre les contractions.

### 3/ la seconde douleur

"Dans l'accouchement, la douleur donne une information, le bébé arrive. Elle va aussi aider à bien marquer l'événement de la naissance", précise Julie Bonapace. Dans ce

dernier mécanisme de gestion de la douleur, on provoque une seconde douleur. Le cerveau est alors interpellé, et en réponse, il demande au corps de sécréter des hormones pour minimiser cette première douleur afin qu'il s'occupe de la seconde douleur qui peut être une menace

réelle. La première douleur, celle de l'accouchement, va alors s'estomper. "Mais au lieu de créer une douleur dans le corps, on invite le père à créer une stimulation douloureuse en appuyant sur des zones précises connues dans l'acupuncture chinoise". Résultat ? "Les endomorphines s'accumulent dans le sang et facilitent la "transe" dans laquelle on veut que la femme puisse entrer pour vivre cet accouchement physiologique avec moins de douleur".

## Pour en savoir plus

Vous pouvez consulter le site de Julie Bonapace [www.bonapace.com](http://www.bonapace.com)

Sur ce site Internet se trouve la liste des formateurs Bonapace de Tahiti.

"Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace", de Julie Bonapace, Éditions de l'Homme (2009). En vente dans certaines librairies de Tahiti.

