

S'approprier la naissance
de nos enfants :

la place du père dans la
méthode Bonapace

objectifs de l'atelier

décrire les composantes de la
méthode Bonapace

nommer les outils pour
travailler avec les pères

explorer pourquoi et comment le père peut
protéger la naissance

Julie Bonapace

Accoucher sans stress

AVEC LA MÉTHODE BONAPACE



Julie Bonapace, M.Ed.

- . **Chercheure, responsable de la ligne directrice canadienne**
sur le soulagement de la douleur (SOGC)
- . **Spécialiste en douleur**
formée au laboratoire de la douleur de l'UQAT
- . **Maître en éducation**
spécialisée dans l'éducation aux adultes
- . **Médiatrice familiale**
pour le Ministère de la Justice du Québec

la Méthode Bonapace

la Méthode Bonapace
objectifs généraux



participation active du père et de la mère



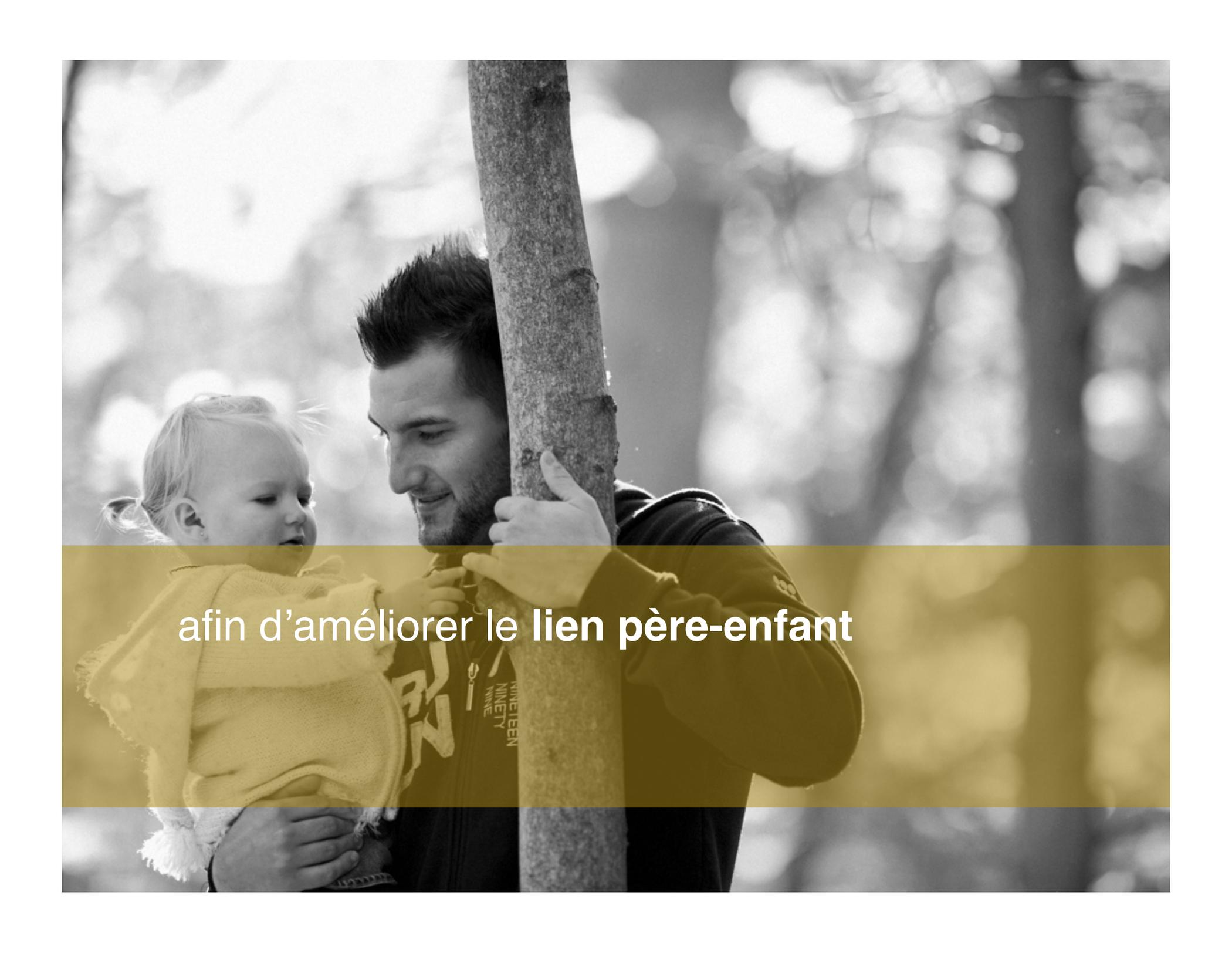
pour **vivre ensemble** la naissance
de leur enfant



afin de réduire les interventions médicales



afin de **renforcer la complicité du couple**



afin d'améliorer le **lien père-enfant**



afin d'améliorer le lien mère-enfant



afin d'augmenter les **compétences**,
la **confiance** et la **satisfaction parentale**



et **faciliter** le passage vers la parentalité

la Méthode Bonapace travailler avec les pères

99 % pratique

1 % théorie¹

Pattabhi Jois, K., cité dans *Ashtanga Yoga, The Practice Manual* de David Swenson ,Ashtanga Yoga Productions, 1999.

la Méthode Bonapace

le sentiment d'efficacité personnel

théorie

démonstration

pratique en groupe et à la maison

feedback positif

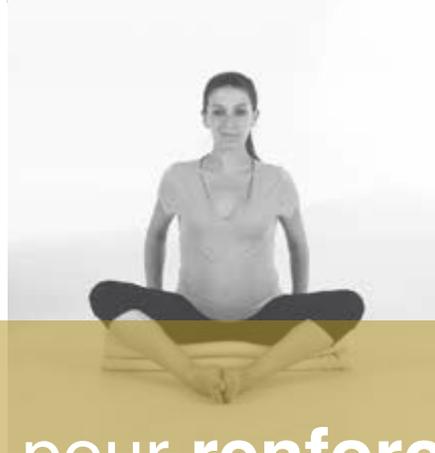
modèle inspirant

IP, WY., Tang, C., Goggins, W., An educational intervention to improve women's ability to cope with childbirth, *Journal of Clinical Nursing*, 18, 2125-2135.

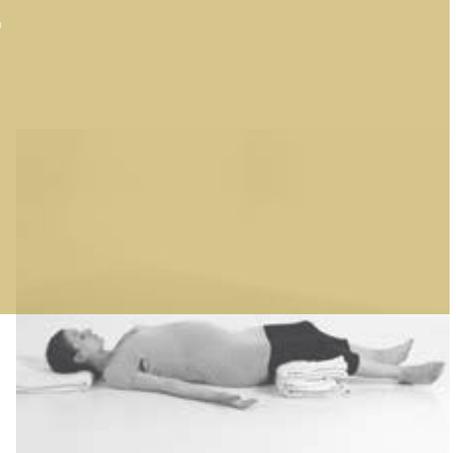
la Méthode Bonapace

préparer les parents à l'accouchement

1. Préparer le corps
2. Gérer les sensations fortes
3. Créer les conditions propices



positions pour **renforcer**, **assouplir** et **aligner** le corps pendant la grossesse





**les secrets gardés :
la neurophysiologie et
les hormones**

1. Préparer le corps
2. Gérer les sensations fortes
3. Créer les conditions propices

2. Gérer les sensations fortes

Mécanismes endogènes

Théorie du portillon

Contrôle inhibiteur diffus nociceptif (CIDN)

Contrôle de la pensée

2. Gérer les sensations fortes

Mécanismes endogènes

Théorie du portillon

Contrôle inhibiteur diffus nociceptif (CIDN)

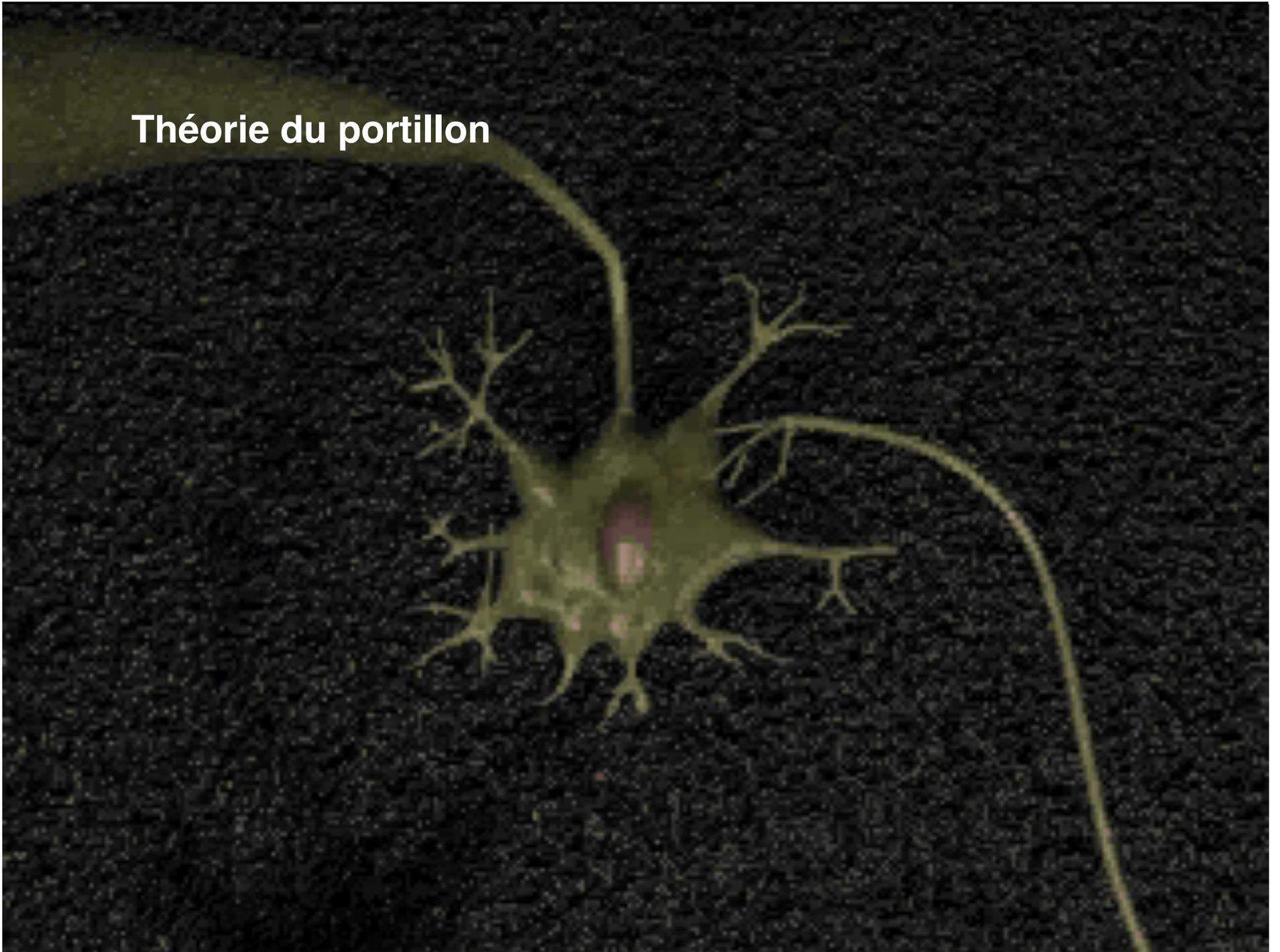
Contrôle de la pensée

2. Gérer les sensations fortes

Mécanismes endogènes

Théorie du portillon
massages légers
sur la zone douloureuse
entre les contractions

Théorie du portillon



Mécanisme activé	Type de stimulation	Technique
Théorie du portillon	Massage léger Sur la zone douloureuse	<ul style="list-style-type: none">- Massage léger- TENS léger- Jet d'eau tiède- Serviette tiède- Vibration- Positions



**Caresses sur la zone douloureuse
entre les contractions**



Théorie du portillon bouger



3. Création des conditions propices

Cocktail hormonal

bouger



2. Gérer les sensations fortes

Mécanismes endogènes

Théorie du portillon

Contrôle inhibiteur diffus nociceptif (CIDN)

Contrôle de la pensée

2. Gérer les sensations fortes

Mécanismes endogènes

Contrôle inhibiteur diffus nociceptif

pressions douloureuses

sur les zones réflexes d'acupuncture

pendant les contractions

Contrôle inhibiteur diffus nociceptif (CIDN)

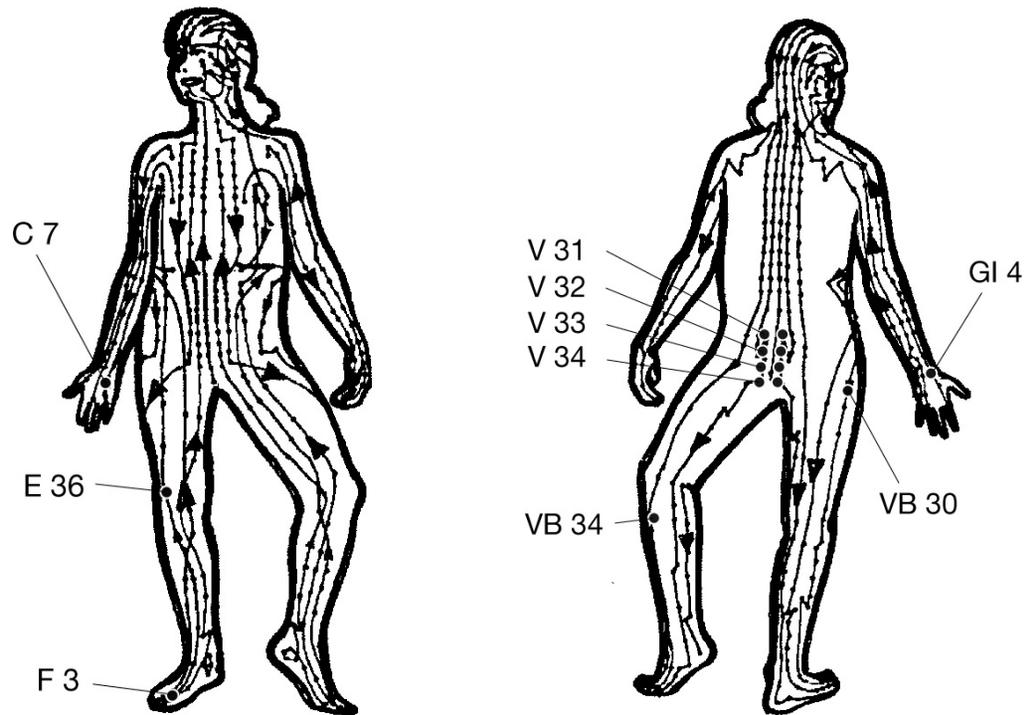


Mécanisme activé	Type de stimulation	Technique
Contrôle inhibiteur diffus nociceptif	Massage douloureux N'importe où	<ul style="list-style-type: none">- Massage douloureux- Acupression- Acupuncture- Électroacupuncture- TENS douloureux- Papules d'eau stérile- Glace

2. Gérer les sensations fortes

CIDN

massages douloureux
des zones réflexes d'acupuncture
pendant les contractions

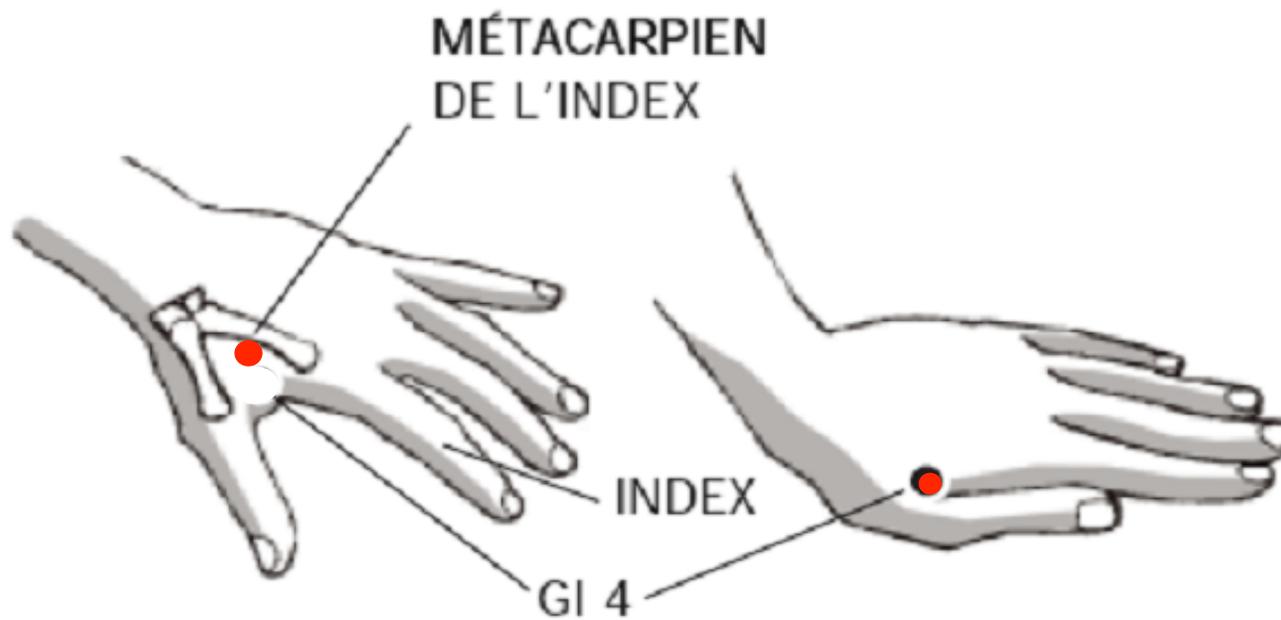


2. Gérer les sensations fortes

CIDN

massages douloureux

GI 4

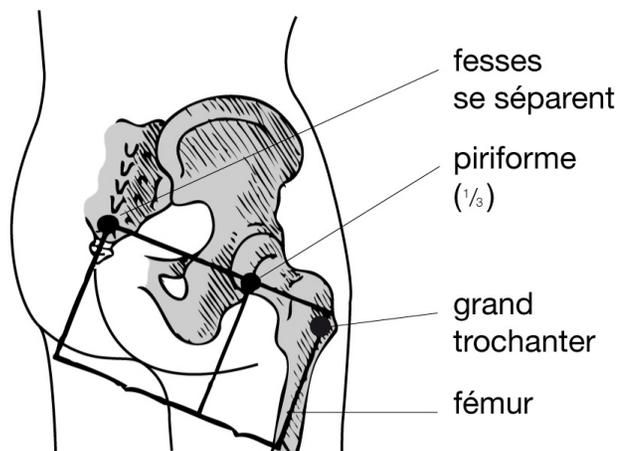


2. Gérer les sensations fortes

CIDN

massages douloureux

VB 30

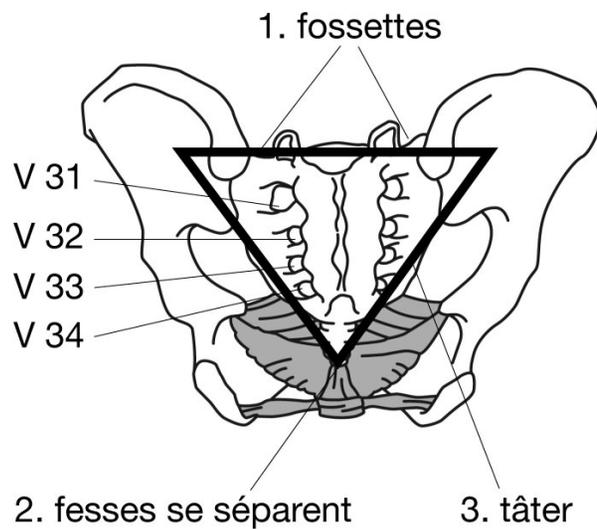


2. Gérer les sensations fortes

CIDN

massages douloureux

V 31-34



2. Gérer les sensations fortes

Mécanismes endogènes

Théorie du portillon

Contrôle inhibiteur diffus nociceptif (CIDN)

Contrôle de la pensée

2. Gérer les sensations fortes
Contrôle de la pensée



2. Gérer les sensations fortes
Mécanismes endogènes

Contrôle de la pensée
active les structures du cerveau
qui relâchent une morphine
endogène

Mécanisme activé	Type de stimulation	Technique
Contrôle de la pensée	Centres supérieurs	<ul style="list-style-type: none">- Soutien- Placebo- Environnement- Positions en travail- Respiration- Sons- Relaxation- Visualisation- Dialogue intérieur- Méditation- Hypnose- Odeurs- Musique- Biofeedback

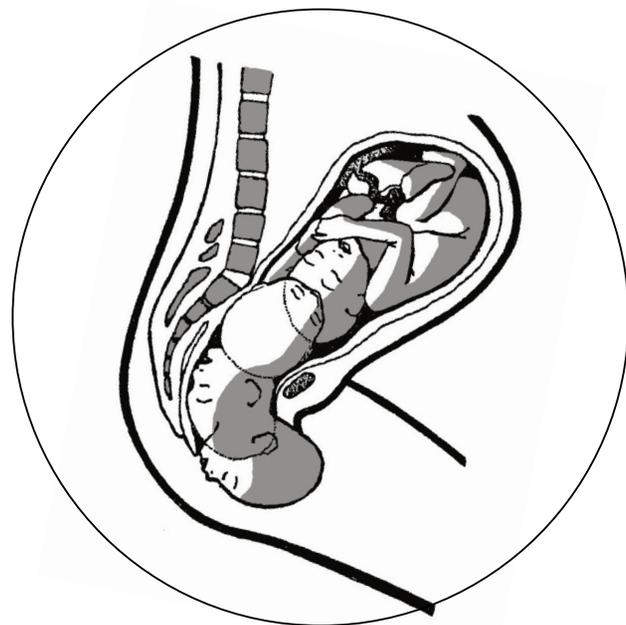


**le soutien continu
avec amour et empathie**

2. Gérer les sensations fortes
Contrôle de la pensée
respirer et relaxer



2. Gérer les sensations fortes
Contrôle de la pensée
imaginer l'accouchement





Fabrice

Père de deux enfants

la Méthode Bonapace

Préparer les parents à l'accouchement

1. Préparer le corps
2. Gérer les sensations fortes
3. Créer les conditions propices



Le cocktail **hormonal** rend le travail
aisé, efficace et sécuritaire.
Il assure la survie de notre espèce.

A photograph of a couple embracing in a dimly lit room. The lighting is a warm, deep red, creating a romantic and intimate atmosphere. The couple is positioned in the center-right of the frame, with the woman's head resting on the man's shoulder. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is tender and affectionate.

Pour relâcher les hormones, l'environnement
ressemble à celui pour faire l'amour:
intimité, sécurité, non observée ni dérangée

3. Créer les conditions propices

Cocktail hormonal

Ocytocine

Beta-Endorphines

Adrénaline et Noradrénaline (catécholamines)

Prolactine

3. Créer les conditions propices

Cocktail hormonal

Ocytocine (OC)

Hormone de l'amour et de la confiance

Effets sur le cerveau et sur le corps

Contagieuse

Réflexe expulsif

Inhibée par la peur

3. Créer les conditions propices

Cocktail hormonal

Beta-endorphines (BE)

Hormone de **plaisir et de transcendance**

Opiacé naturel

Effet analgésique, social et de dépendance

Relâchement maximal à la naissance

Communiquée au fœtus

3. Créer les conditions propices

Cocktail hormonal

Catécholamines (CA)

Hormone de **l'excitation**

Composées d'adrénaline et noradrénaline

Réponse au stress

Inhibent les contractions si relâchées en début de travail

Protège le fœtus et le prépare pour sa sortie

Donnent la force pour mettre l'enfant au monde

3. Créer les conditions propices

Cocktail hormonal

Prolactine

Hormone de l'**attachement**

Favorise le paternage

Responsable de la synthèse du lait maternel

Relâchée grâce au peau à peau

3. Créer les conditions propices

Cocktail hormonal

Respect du réflexe expulsif (Ferguson)

Fin de travail, tête descend dans vagin

Active les fibres nerveuses

↑OC

↑contractions

↑↑ descente

↑↑ activation des fibres nerveuses, etc...

CA Verticalisent mère – regain d'énergie

3. Créer les conditions propices

Cocktail hormonal

Interventions et stress

Faim-soif

Soluté

Monitoring foetal

Déclenchement et augmentation OC

Césarienne

Séparation du bébé

la Méthode Bonapace
protéger la naissance

explorer pourquoi et comment
le père peut aider



Pour information
www.bonapace.com