

# Pourquoi et comment utiliser le rocking-chair en salle d'accouchement

PAR **FRANÇOISE HENRIET**, SAGE-FEMME

*Utiliser le rocking-chair pour faciliter l'accouchement est un usage courant dans les maternités en Finlande. Cette utilisation m'a interpellée et a éveillé ma curiosité. La Finlande est aussi le pays de mes racines et de mon cœur. Ma démarche a été de rencontrer les sages-femmes qui ont pu m'expliquer comment, là-bas, elles utilisent le rocking-chair et j'ai continué mes recherches pour essayer de comprendre comment il agit. Afin de mieux le faire connaître et vous donner l'envie de l'utiliser, je vous propose mon regard sur cet outil simple et surprenant qui peut aider la mère, l'enfant et le père dans la naissance, et la sage-femme dans son travail.*

## PRÉSENTATION DU ROCKING-CHAIR

**L**e rocking-chair se nomme "keinutuoli" en finnois, le nom vient de "tuoli", la chaise, et de "keinua", se balancer. Le nom explique l'usage, c'est une chaise pour se balancer, se bercer.

Il est en bois et sa particularité est d'avoir des grandes jambes, des grands pieds, pour permettre un grand balancement. Pendant le travail, la femme peut s'asseoir et se bercer, au rythme qui lui convient, pendant la durée qu'elle souhaite, aussi longtemps qu'elle en a envie et qu'elle s'y sent bien. Elle va adapter sa respiration spontanément au rythme de ses contractions.

Plus la contraction est forte et plus l'amplitude du balancement peut être grande, si elle la trouve agréable. Mère et enfant sont dans le même rythme. En se berçant, elle le berce.

La femme peut se bercer elle-même, ou être bercée par le père ou la personne qui l'accompagne.

Le constat est un sentiment de soulagement, de bien-être, de détente ou d'apaisement, quand le rocking-chair est apprécié, mais il peut aussi ne pas convenir.

Ce qui nous soulage est ce qui nous permet de nous abandonner, de nous laisser aller librement, c'est comme un espace protégé dans lequel on peut se laisser vivre, c'est comme un refuge.

Le bercement est une sécurité primaire, qui peut permettre de relâcher les tensions, en facilitant le lâcher prise et l'abandon confiant de la parturiente.

## COMMENT AGIT LE ROCKING-CHAIR

### ➤ AU NIVEAU DU BASSIN

Le bercement permet d'alterner antéversion et rétroversion pour faciliter l'engagement, être en même temps dans le mouvement et le lâcher prise



Rocking-chair, intérieur finlandais

### ➤ AU NIVEAU DE LA RESPIRATION

Il peut permettre de placer une respiration abdominale basse, calmante et relaxante, avec pour effet d'augmenter le taux d'oxygène dans la circulation sanguine (une personne stressée a sa respiration bloquée au niveau thoracique).

### ➤ AU NIVEAU DE LA CIRCULATION DES FLUIDES

Le balancement accélère la vitesse de circulation sanguine, celle des liquides du corps humain et renforce les muscles abdominaux <sup>(1)</sup>.

### ➤ AU NIVEAU DE LA MAÎTRISE

Le bercement permet de distraire la parturiente (comme pour dévier sa pensée), elle est dans la sensation harmonieuse du balancement, elle pense moins à la contraction, elle est davantage sur une voie parallèle à celle de la douleur (le cerveau qui raisonne, le cortex cérébral, est plus au repos ; le cerveau du ressenti est activé).

## ➤ AU NIVEAU CÉRÉBRAL

Le bercement peut maintenir et renforcer la présence de certaines oscillations cérébrales synchrones spécifiquement liées au sommeil profond qui ont été mesurées par électroencéphalogramme à l'université de Genève <sup>(2)</sup>. Ces chercheurs en neurosciences ont apporté la preuve scientifique de l'effet du bercement sur le cerveau.

### Le bercement peut aussi aider à l'apaisement du système d'alerte.

Roland Jouvent, qui dirige le Centre Émotion au CNRS, parle du bercement dans un livre passionnant *« Le cerveau magicien »* et nous explique que nous sommes construits pour être vigilants.

*« Le système d'alerte repose sur les cortex sensoriels, l'hippocampe et l'amygdale, tour de contrôle de nos émotions... l'activité magique du cerveau qui décide à chaque instant quelle part du réel conserver a un rôle adaptatif... et va donner à l'esprit les moyens de fabriquer du plaisir psychique »* <sup>(3)</sup>.

Si ce système d'alerte est mis au repos par le bercement du rocking-chair, il peut permettre à la femme d'être dans son ressenti. Elle peut réintégrer son image corporelle, ça n'est plus un lieu d'inquiétude ou de douleur.

*« Les mouvements pendulaires du bercement représentent une première expérience de sensation et de plaisir associés au déplacement dans l'espace. Le corps aide à fonder la sensation. Effectué dans le contexte doux et rassurant des bras maternels, le bercement favorise la création de nouveaux réseaux associant le cortex vestibulaire et les zones du système de récompense et de plaisir »* <sup>(3)</sup>.

Pour Roland Jouvent, l'harmonie met au repos le système d'alerte.

D'autres études ont prouvé qu'un exercice rythmé et prolongé s'accompagne d'une sécrétion d'endorphines <sup>(4)</sup>, ces hormones antidouleur qui sont secrétées par l'hypo-



Rocking-chair, maternité de Chambéry, Savoie

**... L'activité magique du cerveau qui décide à chaque instant quelle part du réel conserver a un rôle adaptatif... et va donner à l'esprit les moyens de fabriquer du plaisir psychique.**

ROLAND JOUVENT

physe comme l'ocytocine. Quand le taux d'œstrogènes est élevé, le système analgésique du cerveau déclenche une réponse plus énergique face à la douleur <sup>(5)</sup>. Juste avant l'accouchement le pic d'œstrogènes va permettre la sécrétion idéale des hormones antidouleur <sup>(6)</sup> qui diminuent elles aussi l'activité du cortex cérébral.

Les endorphines comme le bercement sont du côté de l'apaisement.

On accouche dans son corps et aussi avec son cerveau...

## COMMENT UTILISER LE ROCKING-CHAIR EN SALLE D'ACCOUCHEMENT

Soit la femme le demande, soit la sage-femme peut le proposer quand il faut calmer, apaiser ou attendre. La sage-femme peut s'asseoir et lui montrer comment se bercer : assise dans le rocking-chair, un pied au sol, l'autre sur un pied du rocking-chair en commençant par se bercer doucement. Il faut trouver la position confortable pour le faire, plus en avant ou plus sur l'arrière pour lâcher prise complètement, et si elle le souhaite, un oreiller, un coussin, sous le bassin ou derrière la tête, une couverture roulée dans le bas du dos, ou pas.

La femme peut trouver le bercement étrange ou pas très rassurant au départ, il faut attendre un peu qu'elle s'y habitue.

Le bercement peut être actif : la femme se berce elle-même, ou passif : elle est bercée par le père ou par la personne qui l'accompagne. On pourra le proposer si la femme ne se sent pas bien à l'aise en montrant alors au père comment la berce doucement.

Il n'est pas nécessaire que le balancement soit continu, *« faites comme vous le sentez »* sont les paroles qui peuvent accompagner cette découverte et lui donner confiance.

Le rocking-chair peut être associé à la sophrologie, l'homéopathie, l'acupuncture ou en relais avec la marche, les postures d'accouchement et le ballon, qui nécessite une certaine vigilance par rapport à l'équilibre, inutile dans le bercement. Ils sont complémentaires, il y a souvent une préférence pour l'un ou l'autre.

Quand il n'est pas utilisé par la mère, le rocking-chair est aussi un outil pour détendre le père avant la naissance, ou pour le peau à peau avec l'enfant. On pourra le lui proposer si la naissance a lieu par césarienne en attendant que la mère les rejoigne.

Le rocking-chair peut aussi ne pas convenir, et n'apporter aucune aide. Le bercement peut être désagréable, évoquer des souvenirs qu'on préfère oublier, être en résonance avec des événements douloureux, ou tout simplement ne pas convenir à ce moment-là du travail même si c'est le père qui la berce. On pourra le lui reproposer un peu plus tard.

## COMMENT JE L'UTILISE DANS MA PRATIQUE

Je propose le rocking-chair aux mamans en préparation à l'accouchement dès la première séance pour qu'elles puissent le découvrir, et dans les autres séances, selon leur envie.

Je l'associe aussi à la sophrologie. Quand le père est présent, je lui propose de les bercer. Je leur fais prendre conscience qu'en se berçant, ils bercent aussi leur enfant. Le père est souvent très ému de réaliser qu'il berce déjà son enfant, avant même de l'avoir dans ses bras. C'est un moment d'émotion, de partage et de tendresse possible pour le couple.

Les mots le plus souvent exprimés par une femme après s'être bercée un moment sont : « *je me sens apaisée, bien, détendue, reposée* ». Elle peut s'y habituer, l'utiliser plus facilement, et je lui dis qu'elle retrouvera le même rocking-chair à la maternité de Chambéry en salle d'accouchement.

Je le propose aussi pendant les consultations de grossesse, d'allaitement, ou en rééducation périnéale quand une femme a besoin de parler, de réconfort, d'évacuer quelque chose chargé émotionnellement ou tout simplement pour le plaisir. Et souvent les femmes viennent s'y asseoir spontanément, à leur rythme, après avoir découvert son apaisement, ou le temps d'une tétée.

## LA MATERNITÉ DE JORVI, EN FINLANDE

Actuellement, en Finlande, utiliser le rocking-chair en salle d'accouchement est une évidence.

À la maternité de Jorvi, près d'Helsinki, presque toutes les femmes vont s'asseoir et se bercer spontanément, il est là dans toutes les salles d'accouchement, où elles trouveront aussi toutes sortes de ballons. Quand la marche n'est plus une aide pour soulager les contractions, il représente une bonne alternative.

À la maternité de Lahti, 95 % des femmes l'utilisent et les sages-femmes peuvent le proposer quand la poche des eaux est rompue pour aider les contractions à démarrer, selon le toucher vaginal.

Tout le monde sait comment s'en servir et l'utilise chez soi, on peut le trouver aussi bien à la maison de retraite qu'à l'aéroport. C'est un moment pour soi, pour se détendre, se recentrer, qui peut faciliter la discussion, aider la concentration, tout autant que la rêverie ou l'imaginaire.

C'est un outil qui peut aider à diminuer le stress <sup>(7)</sup>.

Notre rôle de sage-femme est d'aider les mères à faire les choses comme elles le sentent, qu'elles s'autorisent à écouter ce qu'elles sentent, qu'elles aient confiance dans ce qui est en elles.

Le bercement peut nous aider à accueillir l'humanité.

La société de demain naît entre nos mains.

Dans un pays où le climat peut être rude, on vit avec la nature, on prend l'habitude de l'observer de l'écouter, de



Rocking-chair, maternité de Jorvi à Espoo, Finlande

faire avec elle, en utilisant des outils efficaces dans lesquels on a toute confiance.

L'esprit en Finlande est d'être simple, direct, et d'aller droit à l'essentiel.

Pour ces raisons aussi, le rocking-chair a pu trouver sa place en salle d'accouchement : alors, osez l'utiliser, essayez-le, proposez-le aux femmes, et faites votre propre expérience !

## QUELQUES TÉMOIGNAGES

« Depuis le début de ma grossesse j'utilise le rocking-chair dans des temps calmes. Le balancement permet de me relâcher davantage, dans ces moments-là, mon bébé bouge plus, je le sens davantage. Je peux le sentir lui aussi se balancer au gré de mes mouvements. C'est un instant unique. Je place ma couverture molletonnée dans le dos jusqu'en bas des reins. Dans le rocking-chair, je sens vraiment tout mon corps, je suis apaisée, c'est un moment entre mon bébé et moi. Je pourrais dire enfin que le rocking-chair est rassurant. »

« Pour le rocking-chair, l'association de la bascule avec une situation positive ou le mot "confiance", amène une situation de détente, de bien-être et de repos intérieur. Le basculement donne vraiment le sentiment de bercer son enfant et soi-même en même temps. »

« Le rocking-chair permet de se laisser aller dans un sentiment d'apaisement. De nature angoissée, le balancement me permet de me concentrer sur ma respiration et de ne plus penser à mes angoisses » O.R.

« Pendant les cours de préparation à l'accouchement, j'ai eu l'occasion de découvrir la sophrologie ainsi que le rocking-chair. Je n'en ai tiré que des avantages et cela m'a été d'une grande utilité le jour de l'accouchement. En effet, le bercement du rocking-chair m'a aidée à mieux gérer mes contractions et le fait d'être en position assise était plus confortable. De plus, cela a permis de mieux gérer le monitoring puisqu'il limite le mouvement du bassin. »

Pour le papa : « Cela me faisait plaisir de lui faire du bien. » M.P., 1 Pare, accouchement sans péridurale.



« Pendant l'accouchement, lors des contractions, le rocking-chair m'a permis de rester dans une bulle protectrice, les balancements réguliers ont accompagné la douleur, l'ont rendue plus fluide. Cela m'a permis de mieux l'accueillir, et de ne pas être en "résistance". » M.D.

#### PAR SON BERCEMENT, LE ROCKING-CHAIR EST UN OUTIL D'ADAPTATION À LA DOULEUR

- Quand la femme s'abandonne dans la sensation agréable du bercement, elle peut court-circuiter la sensation douloureuse des contractions.
- Une étude a montré qu'« il diminue l'anxiété, la dépression et peut réduire la consommation de médicaments »<sup>(8)</sup>. « Pendant qu'ils se berçaient, les résidents ont bénéficié d'une amélioration de leur bien-être physique et émotionnel... ont demandé moins de médicaments contre la douleur »<sup>(9)</sup>.

#### C'EST UN OUTIL DE COMMUNICATION

«... Une mère communique avec son enfant par les intonations de sa voix, sa façon de le porter, de le bercer. »<sup>(10)</sup>

**C'EST UN OUTIL QUI PEUT FAVORISER LE LIEN MÈRE-ENFANT<sup>(11)</sup> ET LE SENTIMENT DE CONFIANCE POUR LA MÈRE**, qui l'aide à « faire les choses comme elle le sent », à développer l'écoute de son corps et en même temps l'écoute de son enfant.

**POUR WINNICOTT**: « Une mère doit puiser ses connaissances au plus profond d'elle-même, sans forcément faire appel à la forme d'intelligence qui utilise les mots. L'essentiel de ce que fait une mère avec son bébé ne passe pas par des mots. »<sup>(12)</sup>

Le bercement fait partie de cette intelligence que les mères portent en elles.

Le bercement est un langage universel.

« Je sens le volume qu'occupe mon enfant. Je sens la taille et le volume de mon ventre. J'ai l'impression de bercer mon enfant dans mon ventre. Je sens la taille de mon bébé. Je sens qu'elle flotte dans l'eau. C'est ce que je sens dans le rocking-chair en l'utilisant pendant la grossesse. » H.M.

Texte présenté lors de la journée du conseil départemental de l'Ordre des sages-femmes, Savoie, le 12 mai 2017.

#### REMERCIEMENTS

- Roland Jouvent, professeur de psychiatrie à l'université Paris-VI, et directeur du Centre Émotion du CNRS à la Salpêtrière.
- Hanna-Mari, Paivi, Lotta, Erja, Anneli, sages-femmes, maternités de Jorvi, Lahti.
- Conseil Départemental de l'Ordre des sages-femmes de la Savoie, journée du 12 mai 2017.

#### BIBLIOGRAPHIE

- Marju Huutanen, M. Kautto, "Keinutuolijumpaa", 2006.
- www.unige.ch communication 2011
- Roland Jouvent "Le cerveau magicien", Ed. Odile Jacob, 2009.
- Further, Thoren et Hoffman, "Endorphines and exercise physiological mechanism and chemical implication", Medicine and Science, in Sports, 1999.
- Université de Michigan, 1984.
- Keinutuoli, le rocking-chair, F. Henriët, Les Dossiers de l'Obstétrique, 2012.
- www.eimi.fi
- www.lpamedical.com "Les bénéfices du bercement", 2017.
- Nancy Watson, Thelma Wells, Christopher Cox "Rocking-chair therapy", University of Rochester, 1998.
- Dr Benjamin Spock, introduction, "Le bébé et sa mère", Winnicott, 1995.
- The rocking-chair project (6).
- Donald W. Winnicott "Le bébé et sa mère" Ed. Payot, 1995.



L'Université Aix Marseille  
L'APHM et l'Hôpital St Joseph  
En partenariat avec Medela

**JEUDI 18 OCTOBRE 2018  
DE 13 H 00 À 18 H 30**



**LIEU**: Amphi Toga  
Faculté de Médecine  
Timone Marseille

### LAIT MATERNEL, Santé et Environnement, Rythmes et Besoins, Accueil, Ecoute et Accompagnement, Retour à Domicile

- 13 h 00** Café d'accueil
- 13 h 30** Introduction
- 13 h 45** Aspect évolutionniste de l'allaitement maternel  
Dr Alexandre Fabre
- 14 h 15** Le lait maternel et les 1000 premiers jours  
Pr Laurent Storme (à confirmer)
- 15 h 00** Aspects socio-économiques du lait maternel  
Dr Clotilde Desrobert
- 15 h 30** Questions/Réponses
- 16 h 00** Pause

**STAND MEDELA**: Présentation des solutions d'aide à l'allaitement maternel

- 16 h 30** Présentation Institutionnelle Medela  
Brigitte Dumas - PDG
- 16 h 50** Freins de langue  
Dr Jean-Michel Bartoli
- 17 h 10** Retour d'expérience d'une consultation  
Allaitement en cabinet libéral  
Dr Nicolas Falaise/Émilie Clady
- 17 h 50** Accueil et conseils en officine  
Dr Michel Siffre
- 18 h 10** Sociologie de l'allaitement maternel en situation de précarité  
PMI
- 18 h 30** Questions/Réponses  
Conclusion

#### POUR S'INSCRIRE

Mail:  
marseille.medela@gmail.com  
Fax: 01 69 16 10 32

**Renseignements à fournir**:  
Nom, Prénom, Fonction,  
Coordonnées professionnelles (tel, adresse, mail...)