

## Nos membres

Marie-Claire Zaugg, genevoise, mère de deux enfants nés à la maison. Lors de son parcours d'orientation et de conseils aux parents à l'École des Parents et en Maisons Vertes, elle réalise que si beaucoup d'attention est donnée à l'éducation des enfants et à la résolution de certains problèmes, les parents qui attendent un enfant – surtout leur premier – n'ont qu'un côté très médicalisé vers lequel se tourner.



Même si de nombreuses alternatives existent, elles restent quelque peu marginales et souvent méconnues.

Elle décide alors de se spécialiser dans le domaine de la périnatalité et entreprend une formation de doula – accompagnante non médicalisée à la naissance (voir NL N° 4 – hiver 2013). C'est du même élan qu'est née l'association Co-Naître, pour une naissance respectée. Son but est de permettre des synergies entre les professionnels de la périnatalité et d'informer les parents sur les différentes approches existantes.

Elle se forme également à *l'haptonomie*, démarche qui implique directement le papa depuis le début de la grossesse. Ces approches correspondent particulièrement à sa confiance dans les compétences des parents et à son désir de la soutenir.

# Haptonomie : "science" de l'affectivité



L'haptonomie est un contact tactile pour rendre sain et entier. Il a été élaboré par Frans Veldman (1921 - 2006), au début des années 1980. F. Veldman se définit lui-même comme un chercheur en sciences humaines et un « thérapeute manuel ».

La pratique de l'haptonomie consiste à entrer en relation par le toucher, un toucher affectif qui rejoint l'autre dans ce qu'il a de meilleur. La peau est un organe sensoriel méconnu et surtout très peu développé dans nos cultures occidentales, presque tabou. C'est dommage car il donne accès à la profondeur de la personne, à son sens archaïque et à notre sécurité de base. Le toucher haptonomique est rempli d'affection, mais sans connotation érotique; respectueux, sans être « détaché »; généreux, sans être thérapeutique; tendre, ouvert et sincère.

Nous vivons tous dans, avec et par des liens affectifs : c'est même cela qui nous fait vivre. En effet, sans affectivité, sans liens avec nos semblables : pas de vie. Nous avons été conçus grâce à un lien d'amour entre un homme et une femme et nous avons besoin de ce lien affectif pour nous développer. L'haptonomie concerne donc tous les stades de la vie puisque nous entretenons des liens affectifs tout au long de notre vie. Elle est surtout pratiquée dans la période de grossesse et de postpartum, mais aussi auprès de toute personne désirant être accompagnée de cette manière ou qui traverse une période délicate, et également en de fin de vie.

Si l'haptonomie s'est surtout développée en période périnatale c'est qu'à cette période de la vie on y est le plus sensible. On sait aujourd'hui que le

développement sensoriel du fœtus se fait tôt pendant la grossesse: tous les organes des sens fonctionnent dès cinq mois de gestation. Le bébé perçoit alors son environnement: les voix, les sons, le bercement quand sa mère marche, le contact des mains sur le ventre et aussi les émotions de sa mère, mais il est surtout sensible au toucher et l'affect. Après sa naissance, il est très vite habillé et manipulé d'une façon qui prend de moins en moins compte de son être dans sa globalité et cela s'intensifie tout au long de la vie.

Chaque membre de la famille, mais surtout bébé, a besoin de se sentir inclus. Dans le toucher affectif, il y a une rencontre, une dynamique ; l'enfant, mais aussi l'adulte, se sentent reconnus, affirmés, affermis.

L'approche affective de l'enfant, qui sécurise celui-ci et lui fait vivre le Bon qu'il représente, l'aide à se développer vers son authenticité, tout en étant porteur d'un sens des normes, d'une capacité de partage avec l'autre et d'identification avec lui. C'est la source d'une véritable prévention de la violence sociale et du repli groupal.

Dès la conception, on peut rencontrer l'enfant dans le giron maternel. Le giron est un lieu qui accueille affectivement, qui protège, qui prend soin, qui donne de soi, qui fait grandir ; et cela, au-delà de la volonté maternelle propre. C'est un attribut de l'espèce.

En haptonomie, l'intention est d'accompagner au mieux notre enfant pour que la peur existentielle de séparation ne fige pas trop la situation au départ. Il n'est pas question de « diriger bébé », mais de lui permettre de « partager » le lien qui existe entre son père et sa mère, de lui manifester notre amour et notre présence soutenante. Cet accompagnement favorise l'attachement post-natal car c'est à ce moment-là que se constituent les premiers liens entre les parents et le bébé.

En même temps, le père, la mère, le couple s'occupe de ses propres peurs ou problématiques liés à ce moment affectif intense qu'est la naissance et le devenir parent. Elle permet de libérer un certain nombre de comportements et croyances acquises.

Par exemple : quel parent suis-je ? quels parents voulons-nous devenir, et non pas forcément reproduire le modèle que nous avons subi.



Le père surtout, qui vit la grossesse de l'extérieur, prend conscience du « ressenti » personnel d'être père. Dans le contact avec son bébé, il n'a pas de rôle à jouer, il peut être et se découvrir lui-même.

L'accompagnement périnatal est un processus, il commence dès le début de la grossesse afin que le contact affectif

voulu puisse se développer au fur et à mesure. Il est adapté à chaque couple et à chaque stade de développement de l'enfant. Les séances durent environ une heure. Il faut compter idéalement 6 séances avant l'accouchement et 3 durant la première année de l'enfant. Il est important de poursuivre après la naissance car l'enfant ainsi confirmé pendant la grossesse doit retrouver le toucher et l'atmosphère qu'il a connu in utero. Les enfants ainsi accompagnés ont un développement harmonieux et rapide. Ils sont éveillés et bien coordonnés au niveau psychomoteur.

Il permet également d'harmoniser la grossesse. Il modifie la tonicité de la paroi abdominale et du périnée, facilite une décontraction du pelvis, soulage le dos de la maman et favorise un nid accueillant pour l'enfant. Il prépare à l'accouchement : La maman apprend à gérer la douleur et à accompagner activement son enfant. Le papa acquiert certains gestes et attitudes pour aider sa compagne et son enfant. La naissance est alors une expérience qui se vit à trois.

Avec l'haptonomie, vous allez vivre une expérience orientée sur le toucher et le ressenti. Le bébé perçoit la qualité de présence de ses parents et réagit à cette rencontre. Il devient alors plus « concret » pour le père qui investit différemment la grossesse et entre de plein pied dans son rôle. La maman peut alors partager pleinement son expérience et se sent soutenue.

## **Pour en savoir plus sur l'haptonomie**

- <https://www.youtube.com/watch?v=gEGU58LfiK>
- [https://www.youtube.com/watch?v=U\\_clrpifPQ8](https://www.youtube.com/watch?v=U_clrpifPQ8)
- [www.haptonomie-geneve.ch](http://www.haptonomie-geneve.ch)

---

## Evénements

### Tente rouge

9 juin 2015 - 20h00 - Genève

---

### Projection du film



2 juin 2015 - 20h00 - fonction cinéma - Genève

---

### Cycle de 4 cours sur le plancher pelvien pour homme et femmes

Lundi 11 mai, 18 mai, 8 juin et 4 juin 2015

de 20h30 à 22h30 - Espace Vismaya

Ruelle du Grand-Pont 6

Centre ville de Lausanne ([www.vismaya.ch](http://www.vismaya.ch))

---

## Devenir membre

Les parents qui souscrivent une modeste cotisation de CHF 25.- par année

bénéficient de la gratuité sur la participation aux Tentes Rouges et à l'emprunt des livres. Ils ont également des réductions sur nos diverses prestations. [Alors n'hésitez plus, devenez membre de l'association Co-Naître...](#)



Nous serons également présents à :

**ALTERNATIBA**  
*léman*

18 - 20 SEPTEMBRE 2015  
PLAINPALAIS - GENÈVE  
(ENTRÉE LIBRE)

ATELIERS LIBRES ANIMATIONS CONCERTS  
RESTAURATION LOCALE FORUMS  
STANDS/EXPOSITIONS

[www.alternatiba.eu/leman](http://www.alternatiba.eu/leman)

VILLAGE DES ALTERNATIVES AU CHANGEMENT CLIMATIQUE

The banner features a central globe icon surrounded by various symbols representing sustainability and community, such as a recycling symbol, a leaf, a gear, and a person.

Association Co-Naître, 7 rue des Ptions - 1205 Genève

mail: [info@co-naitre.ch](mailto:info@co-naitre.ch) - Tel: 079 349 29 99 - [www.co-naitre.ch](http://www.co-naitre.ch)

[Se désabonner](#) - [Modifier votre souscription](#)