Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 90 (1992)

Heft: 9

Artikel: Hygiène du langage

Autor: Miller, Theres

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951420

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

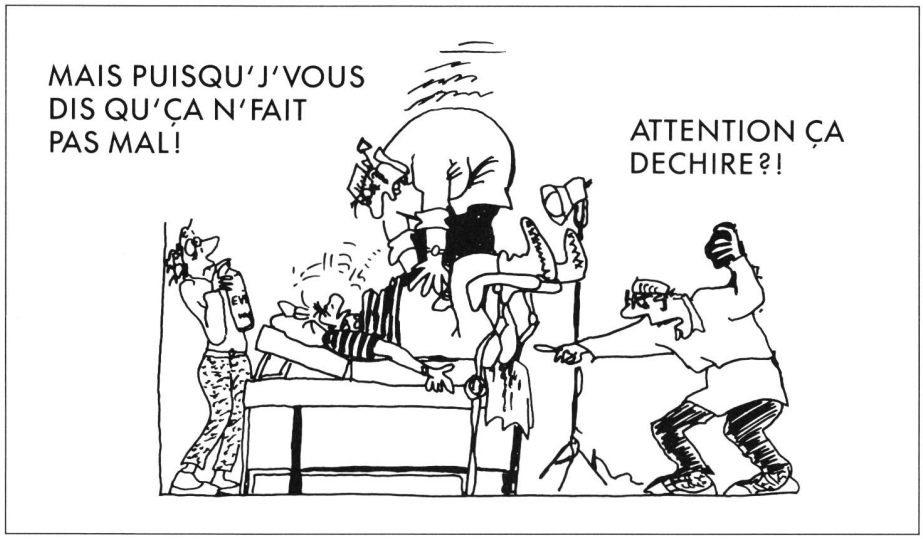
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hygiène du langage

Extrait de la conférence de Mme Theres Miller au congrès 1992 de l'ASSF à Arbon.
Mme Theres Miller est hypnothérapeute diplômée.



Les mots dits et leurs traces
Aux dentistes, à qui nous donnons des cours sur l'hypnose, nous disons toujours que toutes leurs paroles prononcées auprès de leurs patients en état d'hypnose, ont au moins 50 fois plus d'effets que s'ils les grondaient dans un état d'éveil normal...
Les parturientes, quant à elles, n'ont pas besoin d'être en état d'hypnose pour devenir à ce point suggestibles – avant et pendant l'accouchement, le champ de conscience de chaque femme enceinte est très fortement rétréci; son raisonnement critique n'est que très peu présent, s'il l'est encore, et son esprit est alors des plus influençable. Tous vos mots auprès d'une parturiente produiront donc de fortes suggestions avec effets durables.
A l'avenir vous allez peut-être pouvoir amener une partuiente à un vécu d'accouchement vraiment satisfaisant et sans trop de peine grâce à une attention toute particulière que vous aurez donné à chacune de vos paroles.

D'après le programme, le titre de ma conférence est «Soulagement de la douleur et détente par l'auto-suggestion». Personnellement, j'eus souhaité «Détente et dépassement de la douleur par la suggestion reçue de l'extérieur et l'auto-suggestion.» Ce titre eut été plus appropié quant au contenu que je désire développer. Comme vous avez déjà pu le remarquer, il ne s'agit pas ici d'auto-suggestion uniquement.
L'auto-suggestion est certainement efficace, quand correctement utilisée. Mais lors d'un accouchement, ce sont les éléments suggestifs de l'extérieur qui jouent un rôle souvent prépondérants. Or ceci se passe, le plus fréquemment, de manière inconsciente et incompétente, avec les graves conséquences potentielles que des paroles irréfléchies et négatives sont capables d'engendrer.

Importance de la suggestion négligée
Malheureusement, l'enseignement de la suggestion est, aujourd'hui encore, ni une branche principale ni une branche secondaire de la formation médicale dans nos universités.
Les étudiants en médecine apprennent à se comporter verbalement et non verbalement avec les patients, principalement en imitant le médecin-chef. Avec un peu de chance, ces médecins-chefs sont maîtres de la communication grâce à une formation autodidacte ou grâce à leur don naturel de communiquer. Dans la plupart des cas nous devons nous accomoder à rencontrer des dérangements iatrogènes, induits par le verbe ou le comportement.
Je ne sais pas comment se présente la formation des sages-femmes ni des autres professions soignantes, mais je présume qu'elle est plus adéquate en la matière, du fait déjà que la majorité de l'enseignement soit donné par des femmes.

Ceci dit, je n'ai nullement l'intention d'émettre des reproches, mais plutôt celle de donner un petit coup de pouce pour réfléchir à nos blessures corporelles journalières infligées par le verbe ou le comportement...
En effet, où et chez qui aurions-nous dû apprendre à manier les suggestions ou le langage tout court, de façon consciente et efficace? – Chez nos parents? – A l'école? Non, en auncun cas! Autant à la maison qu'à l'école, ou encore qu'au bureau ou qu'à l'hôpital, «on» parle toujours «à la va comme je te pousse». Même dans la formation pour instituteurs, l'usage de la parole n'est pas du tout entraîné – bien que les instituteurs transmettent leur matière principalement par le biais de la parole et de la suggestion –. Même dans les branches pédagogiques, la forme du langage est négligée, le contenu seul demeure ou presque.

Depuis de nombreuses années je m'en étonne et le mentionne volontiers lors de mes conférences dans des écoles normales. Si cette lacune est la plus grave dans la formation des instituteurs, elle l'est tout autant pour toutes les personnes qui ont à traiter avec des êtres stressés ou apeurés, telles que médecin et tout autre professionnel de la santé.

Mots qui glissent dans le subconscient
Vous pouvez aller jusqu'à tuer un individu grièvement blessé, en état de choc ou inconscient, par une remarque irréfléchie – soit rapidement (par ex. lors d'une hémorragie accidentelle: «Mon Dieu, il va se saigner!»), soit plus lentement (lors d'une opération sous narcose: «Mais ça a vraiment l'air vilain!»).

Vu que le raisonnement est interrompu sous narcose, comme il peut l'être par le stress, l'information va dans le subconscient sans être filtrée au préalable, où elle sera stockée.
Dans un état d'inconscience profond, nous pouvons **tout entendre.** Cette réalité est connue des médecins, mais hélas trop souvent négligée. Si l'on traite un patient comateux comme s'il n'entendait rien, nous pouvons lui infli-

ger un stress terrible, comme dit plus haut. Ce stress est peut-être une cause d'abscence de guérison. C'est bien connu: plus il y a de stress, plus faible est la défense immunitaire.

Le Parler positif

Ces observations sont évidemment valables pour votre situation professionnelle. Souvent, vous avez bien plus de pouvoir que vous l'imaginez; vos directives, réactions face à une parturiente peuvent avoir une influence sur son devenir.

Pour vous, j'ai prévu un cours accéléré en parler positif!
Comment dessineriez-vous un tableau d'un «mal de tête»?
(se reporter à l'illustration en page de couverture)
Une tête garnie d'éclairs et de marteaux? OK!
Et maintenant, comment dessineriez-vous «pas mal de tête»? Un visage souriant ne signifie pas forcément «pas mal de tête»! Vous pouvez le dessiner uniquement en dessinant le mal de tête et en le biffant, n'est-ce pas?

«Prends garde à ne pas te casser la figure dans les escaliers!»

Mémoire du mot prononcé

Les petits enfants, qui sont très suggestibles, ainsi que les adultes pris de peur ou de panique, ne retiennent que les mots qui forment des **images.**

Ainsi quand vous prononcez le mot «douleur», la personne crée une image telle, même si vous avez dit «pas de douleur».
Si vous dites «n'ayez pas peur», la peur monte de suite et la personne se crispe au même moment!
Quant à dire: «n'ayez pas peur, cela ne fait vraiment pas mal», c'est viser deux fois dans le mille!
Evitez donc les négations et particulièrement quand vous avez à faire à une parturiente.
Evitez également des paroles génératrices d'angoisse telles que: «seringue», «sang», «mauvaise posture», ou encore des questions chargées de sollicitude du style: «cela ne vous fait vraiment pas mal?», même avec la meilleure intention du monde.
Faites également attention à tout ce que vous vous racontez entre professionnels. La parturiente qui entend votre conversation est susceptible de tout ramener à elle-même.

Vous pouvez partir du principe qu'une parturiente anxieuse va inconsciemment transformer tous les dires en autosuggestion, exactement comme si elle se trouvait en étant d'hypnose.

Nous tous sommes angoissés devant l'inconnu, l'incertitude. Le sentiment d'insécurité ou celui d'être «livré» est certainement celui qui fait le plus peur à tout le monde.
Partez aussi du principe que chaque parturiente est un tant soit peu anxieuse, quand bien même elle ne le reconnaîtrait pas, et peut-être d'autant plus au moment où elle se montre stoïque et détendue!
Celui qui pense nécessaire d'avoir à refouler ses angoisses souffre encore plus du stress et de la crispation que celui qui peut sans autre l'admettre.

Evitons de crisper davantage

Le célèbre «détendez-vous», même s'il est dit de bonne foi, produit l'effet contraire chez une personne stressée, car il contient la notion de «tension». En particulier, lorsque la parturiente (et c'est hélas presque la règle) n'a pas appris à se relaxer vraiment à l'aide d'une méthode comme le training autogène (les exercices respiratoires de la gymnastique prénatale ne suffisent en général pas du tout!), elle va tenter de réaliser la relaxation par un effort de volonté conscient. C'est ce qu'il y a de plus néfaste: en effet, tout effort conscient visant à modifier les réactions neuro-végétatives, pour passer du stress au calme ou de la tension au relâchement, produit l'effet opposé...!
Dans ce contexte, je ne puis que vous recommander instamment de faire en sorte que toutes les femmes enceintes puissent apprendre le plus tôt possible une méthode d'auto-relaxation neutre, efficace et nécessitant peu de temps. Il faudrait un entraînement de quelques mois pour devenir capable de récupérer intensivement entre les contractions, de laisser les contractions se faire sans tension, pour éviter l'apparition de contractures néfastes et du cercle vicieux peur-contracture-douleur.

Une autre expression capable de faire beaucoup de mal est le conseil suivant, donné pourtant avec les meilleures intentions: «Essayez donc...». Le mot «essayer» contient la possibilité de l'échec! Dans un climat positif d'estime réciproque, ce mot n'est pas du tout nécessaire. Utilisez plutôt la manière **directe,** et dites par ex. aimablement et de façon constructive: «Relâchez encore une fois les deux bras, laissez-les pendre, lourds (ou bien reposer sur le lit, souples)», ou bien: «Poussez encore une fois de toutes vos forces», et ainsi de suite. Le mot «essayer» suggère à la personne stressée qu'elle ne réussira peut-être pas ce qui est demandé. Quand un hypnothérapeuthe dit «essayer», c'est de façon réfléchie, et seulement lorsqu'il souhaite que quelque-chose échoue. Par ex.: «Essayez de tenir les yeux ouverts le plus longtemps possible», s'il veut que la personne ferme les yeux, ou au contraire: «Essayez tranquillement d'ouvrir les yeux», s'il désire que la personne les garde fermés. Plus la personne à hypnotiser s'efforce de garder les yeux ouverts, plus les paupières se ferment vite: **l'effort conscient produit l'effet opposé.**

C'est ainsi que les hypnothérapeutes sont spécialement enclins à exercer intensivement l'usage du langage. Pendant leurs études, ils peuvent se rendre compte très directement des effets négatifs d'un langage non maîtrisé: lorsqu'une camarade est sur le point de vous tordre le cou parce que vos paroles incontrôlées ont produit chez elle

un effet très négatif, vous êtes de plus en plus motivée pour apprendre à penser avant de parler...!

L'Hypnose
L'hypnose est aussi un état où la conscience est diminuée. Toutefois, cet état est atteint par une concentration conciente et systématique, soit avec l'aide d'un thérapeute, soit, après suffisamment d'entraînement, sans aide. En cas de panique, le contrôle critique de la raison fait pratiquement défaut. En cas d'hypnose induite, la conscience est très fortement concentrée, mais les suggestions sont enregistrées de façon consciente, et, si elles sont adaptées à la personnalité et souhaitées, elles seront acceptées. Ainsi, contrairement à ce qu'on entend très souvent dire, le contrôle critique de la raison n'est pas débranché lorsqu'une personne est en état d'hypnose. Toutefois, en cas d'erreur grave, il peut arriver que quelqu'un soit fortement surpris par une suggestion négative, et que la réaction négative se produise avant même que la raison ait pu refuser la suggestion. C'est, bien sûr, un genre d'erreur que l'hypnothérapeute ne peut se permettre qu'au début de sa formation, lorsqu'il s'exerce avec des camarades. Avant que l'hypnothérapeute reçoive son diplôme et puisse s'occuper de vrais patients, il faut un long entraînement sous supervision, de manière à éliminer les comportements erronnés!

Voici comment vous pouvez apprendre par vous-mêmes la suggestologie:

Phase 1: Ecoutez-vous parler! Soyez curieuses d'entendre tout ce que vous «sortez» tout au long de la journée! Quand vous avez dit quelque chose, demandez-vous chaque fois: L'ai-je dit de façon positive? Ai-je employé des négations comme «pas de», «pas», ou «dé-...»? Ai-je utilisé des mots «négatifs», ou générateurs de peur pour des profanes? Ecoutez aussi vos collègues, les parturientes et leurs accompagnants, les médecins, et «critiquez» en silence tout ce qui est dit. Vous serez bien surprises! Pendant ce stade de l'analyse, vous allez apprendre beaucoup.

Phase 2: Enregistrez sur cassette chaque fois que c'est possible tout ce qui se dit sur votre lieu de travail en une journée. Il existe des appareils qui ne tournent que lorsque des sons sont émis et qui s'arrêtent lors des pauses. Cela économise des mètres de bande et bien du temps. Analysez les conversations, **si possible en groupe!** (Je vous servirai volontiers de superviseur pour trouver des alternatives positives en remplacement des expressions négatives. Comme vous pourrez le constater, ce n'est pas toujours facile). Commencez par reveler surtout les «crimes» de routine, de façon à pouvoir les combattre et les éliminer. Pour cela, il vous faut d'abord réfléchir aux formules positives de remplacement! Notez aussi (pour vos collèques et pour vous-mêmes) les formules positives et constructives que vous avez trouvées, vous les apprendrez pour ainsi dire par coeur: «Tout ce qui est positif doit être planifié!»

Phase 3: De plus en plus souvent, vous remarquerez tout de suite si une phrase négative ou dangereuse vous a échappé. Pardonnez-vous et cherchez comment vous pouvez corriger votre erreur. Dites ensuite la phrase correcte, positive, éventuellement plusieurs fois avec des mots différents, pour faire autant que possible oublier ce que vous aviez dit de négatif.

Phase 4: Vous remarquez qu'une expression négative ou dangereuse vous échappe, alors même que vous êtes en train de la dire! Très bien, dépêchez-vous de rectifier le tir pour que votre phrase «sorte» positive ou constructive. Vos enfants peuvent vous être d'un secours inestimable dans cet apprentissage. Si vous souhaitez arriver plus vite au but, expliquez – leur la différence entre suggestions positives et négatives. Bientôt vous ne pourrez plus émettre impunément une suggestion négative en présence de vos observateurs incorruptibles! Bien sûr, vous devez vous attendre à ce que vos enfants deviennent à leur tour des champions de l'usage positif et efficace du langage, ce qui pourrait à l'occasion se retourner contre vous.
D'une façon générale, le choix de la formulation correcte produit souvent des miracles en éducation. Vous pouvez par ex. dire: «Préfères-tu ranger tes jouets maintenant ou dans une heure?», ou «Veux-tu prendre ton bain avant ou après le souper?», ou «Veux-tu du chou-fleur ou des épinards?», ou «Préfères-tu emporter le sac à ordures maintenant ou lorsque tu auras fini de jouer?», et ainsi de suite, et vous n'aurez pas trop de «scènes» dans votre famille. Notez que la méthode peut aussi s'appliquer à des chéris adultes....

Phase 5: Victoire! Vous avez réussi. Vous vous êtes entraînées à toujours vous demander avant de parler: «Quelle est la meilleure façon de le dire?» Maintenant vous êtes des professionnelles, et des modèles pour tous ceux qui ont affaire à vous, à quelque titre que ce soit. Depuis longtemps, vous ne prononcez plus le mot «douleur». En accueillant une parturiente, vous lui expliquez ce que c'est si elle ne le sait pas. Si une parturiente arrive en parlant des «douleurs», vous pouvez répéter chaque fois, mine de rien, par ex.: «Oui, maintenant je sens aussi qu'une contraction commence», ou quelque chose de semblable. Cela suffit. Le désir de rendre la naissance plus facile pour tous les participants est à lui seul déjà utile. Dans ce but, vous pouvez même faire appel à l'effort volontaire. Peu à peu vous remarquerez que l'ambiance de travail devient plus positive, que les accouchements sont plus rapides lorsque vous êtes de service, que vos parturientes accouchent plus relâchées, plus fières et plus maîtresses d'elles-mêmes.

Votre travail pourrait évidemment être encore facilité si les femmes et leurs partenaires suivaient un entraînement approprié. Dans de nombreux cours de préparation à la naissance, l'accent est mis sur le travail musculaire, au détriment de la relaxation profonde par des techniques actives auto-hypnoïdes. C'est très dommage, et cela reflète les nombreux préjugés et peurs face aux techniques de l'hypnose, conséquences d'une information insuffisante. Il n'est guère de domaine où autant d'informations fausses continuent à circuler en dépit des études scientifiques menées depuis des décennies dans presques tous les pays civilisés. Pour ma part, je m'emploie depuis plus de 20 ans à combler ce déficit d'information au moyen de conférences, d'articles de journaux et d'interventions dans tous les media. Beaucoup de gens, animés par des motifs religieux ou politiques, répandent des informa-

tions fausses sur l'hypnothérapie. Dommage. Mais le travail avance. Le cadre de cet article ne me permet pas d'expliquer les phénomènes, les possibilités et les limites de l'hypnothérapie moderne. Ce sera possible, je l'espère, dans un prochain article.

Il y aurait encore **beaucoup à dire et à exercer** sur le «comportement optimal verbal et non-verbal en situation d'accouchement»!
La «programmation neuro-linguistique» connaît de nombreuses possibilités d'interventions d'urgence hautement efficaces et susceptibles de faciliter l'accouchement tant pour les parturientes que pour les sages-femmes. Dans le présent article, je n'ai pu que vous montrer l'importance des suggestions souhaitées et formulées consciemment. On pourra vous dire que c'est de la manipulation, et par conséquent inacceptable. Réfléchissez: ne nous manipulons-nous pas tous, toujours et presque continuellement (chaque fois que nous ouvrons la bouche...)? N'est-il pas préférable de nous l'avouer honnêtement et d'utiliser ce fait de façon consciente et positive, **dans l'intérêt de tous les protagonistes**? A mon avis, c'est mieux que d'agir de façon irréfléchie et négative, avec souvent des conséquenses désastreuses, laissant au hasard et à l'humeur du moment le soin de décider: dans l'exercice de votre profession à hautes responsabilités, serez-vous source d'encouragement, de force et de confiance pour les familles qui vous seront confiées? ou bien votre domaine à l'hôpital ressemblera-t-il de temps en temps à une «zone sinistrée»...?

Vous devenez pour vos parturientes la personne de référence la plus proche pendant les heures et les jours les plus importants de leur vie. Si elles vivent leur accouchement comme un travail éprouvant, mais au mieux tout à fait supportable et gratifiant, auquel elles repenseront avec joie et fierté, eh bien, c'est à vous qu'en revient le principal mérite. Les principaux intéressés, les enfants, en bénéficieront aussi beaucoup, probablement pour leur vie entière! ☐

Inscription au Congrès de Vancouver (ICM)

du 9 au 14 mai 1993:

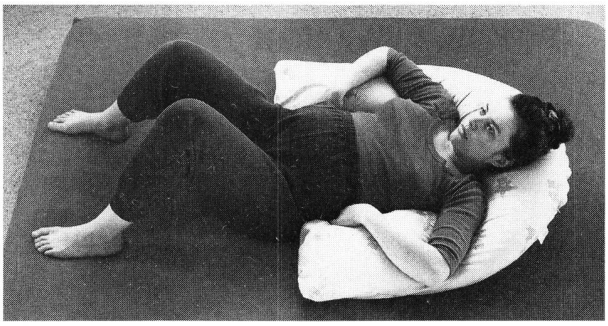
Le payement des frais d'inscription doit être versé directement à **International Congress of Midwives;**

Adresse: 23rd International Congress of Midwives
c/o Venue West Ltd. = 645-375 Water Street
Vancouver, British Columbia, Canada V6B 5C6
Tel: (604) 681-5226, Fax: (604) 681-2503, Telex: 04-35848 VCR

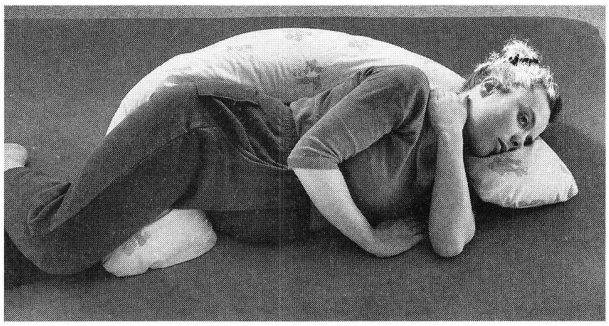
Montant: (dollar canadien)	Inscription avant le 31.10.92	Inscription entre le 1.11.92 et le 1.3.93	Inscription après le 1.3.93
Programme entier	575.00 $	625.00 $	675.00 $
Une journée	150.00 $	165.00 $	175.00 $
Personne accompagnante	100.00 $	100.00 $	100.00 $

Le coussin CorpoMed®:

le camarade fidèle durant et après la grossesse



durant la grossesse,
au cours des exercices quotidiens, pour des positions de relaxation



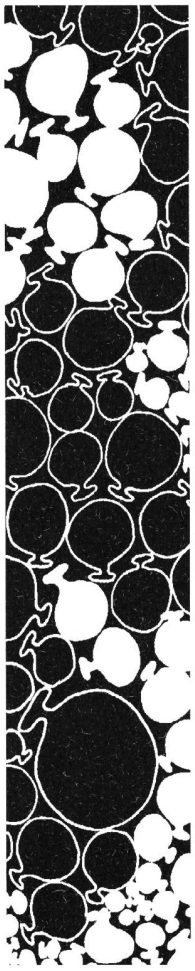
pendant l'accouchement
il est facile d'atteindre une position confortable

après l'accouchement
très utile
comme auxiliare
d'allaitement

Grâce à leur rembourrage unique, de toutes petites billes remplies d'air, les coussins CorpoMed® sont extrêmement modelables.
Il est facile de satisfaire aux exigences hygiéniques: les housses aussi bien que les coussins sont lavables.

Veuillez envoyer:	Timbre, nom
CorpoMed® – prospectus ☐ – les prix ☐	

BERRO SA, case postale, 4414 Füllinsdorf
Téléphone 061 901 88 44, Téléfax 061 901 88 22



BERNA
SB
Präparate

Schweiz. Serum- & Impfinstitut Bern
Postfach, 3001 Bern
Telefon 031 - 346 111
Für Bestellungen: 031 - 346 246

Triviraten Berna

Virus-Lebendimpfstoff
gegen Masern, Mumps und Röteln

- gut verträglich (HDC-Kultur)
- mit potenten Impfstämmen (RA 27/3, EZ, Rubini)
- Mono- und Kombinationsimpfstoffe

BERNA
Die breite Palette immunbiologischer Präparate

Für weitere Informationen beachten Sie bitte den Packungsprospekt oder fragen Sie uns direkt an