



Programme **MBCP**
Naissance et Parentalité
en pleine conscience

Morgane GOTTSCHALK

Instructrice MBCP

NANCY BARDACKE

fondatrice du programme MBCP

Mindfulness **B**ased on **C**hildbirth and **P**arenting

Naissance et parentalité en pleine conscience





PROGRAMME MBCP

- **Adaptation du programme MBSR** fondé par Jon Kabat-Zinn en 1979
- **Le programme MBCP** existe depuis 1998 aux USA, programme se déroule sur 9 semaines.


Il permet de :

- **Gérer le stress** pendant la période de la grossesse, et le début de la parentalité (période des 24 premiers mois)
- **Gérer le stress** durant l'accouchement : notamment gérer les contractions
- **Développer les capacités d'accueil et de soin** au début de la parentalité, avec ouverture et bienveillance

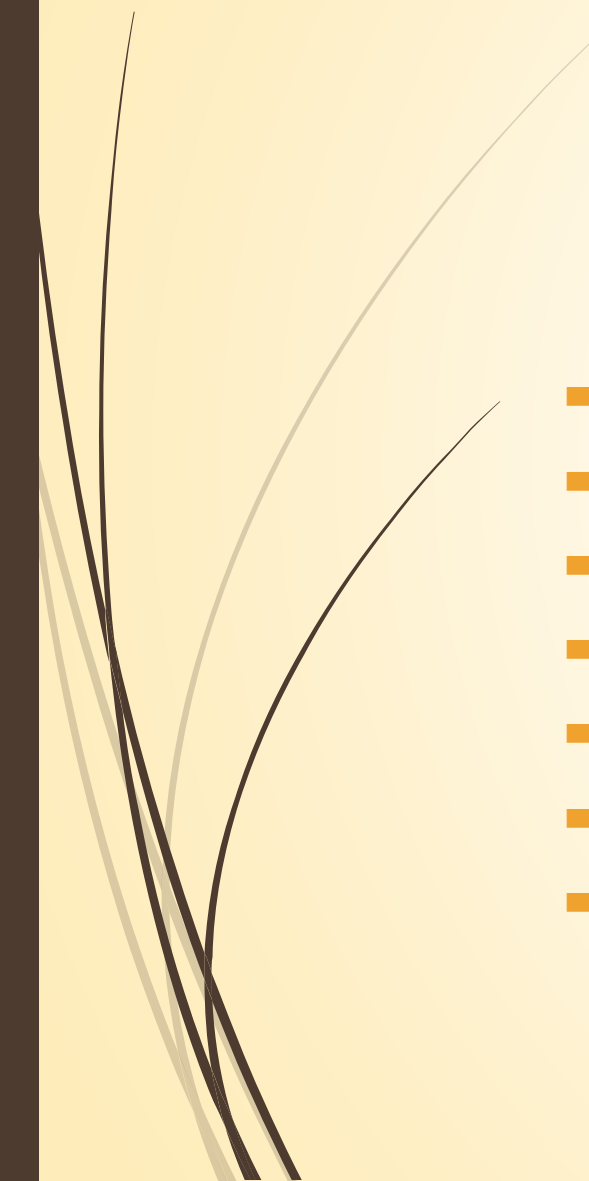
Le stress

pendant la grossesse et le début de la parentalité

- ▶ **De quel stress parle-t-on pendant la période de la grossesse, de l'accouchement et du début de la parentalité ?**
- ▶ **Le stress physiologique**
 - ▶ Le stress est une réponse physiologique à un changement dont les réactions automatiques (combat, fuite ou inhibition). Hormones - l'adrénaline et le cortisol –
- ▶ **Le stress psychologique**
 - ▶ C'est de trouver l'équilibre entre ses ressources personnelles face au défi que représente cette situation
 - ▶ Les pensées et les émotions vont jouer un rôle de déclencheur et d'amplificateur à la réaction au stress.
 - ▶ C'est notre manière de percevoir qui va donner le caractère positif ou négatif à la situation.



Capacité à gérer le changement pendant la grossesse

- ▶ Changement physique de jour en jour de la maman (corps, nourriture...)
 - ▶ Changements hormonaux
 - ▶ Être submerger par les émotions
 - ▶ Changement de rythme de vie du couple
 - ▶ Choix d'un nouveau cadre de vie
 - ▶ Choix sur la carrière de la mère et du père
 - ▶ Modification intergénérationnelle
- 



PROGRAMME MBCP

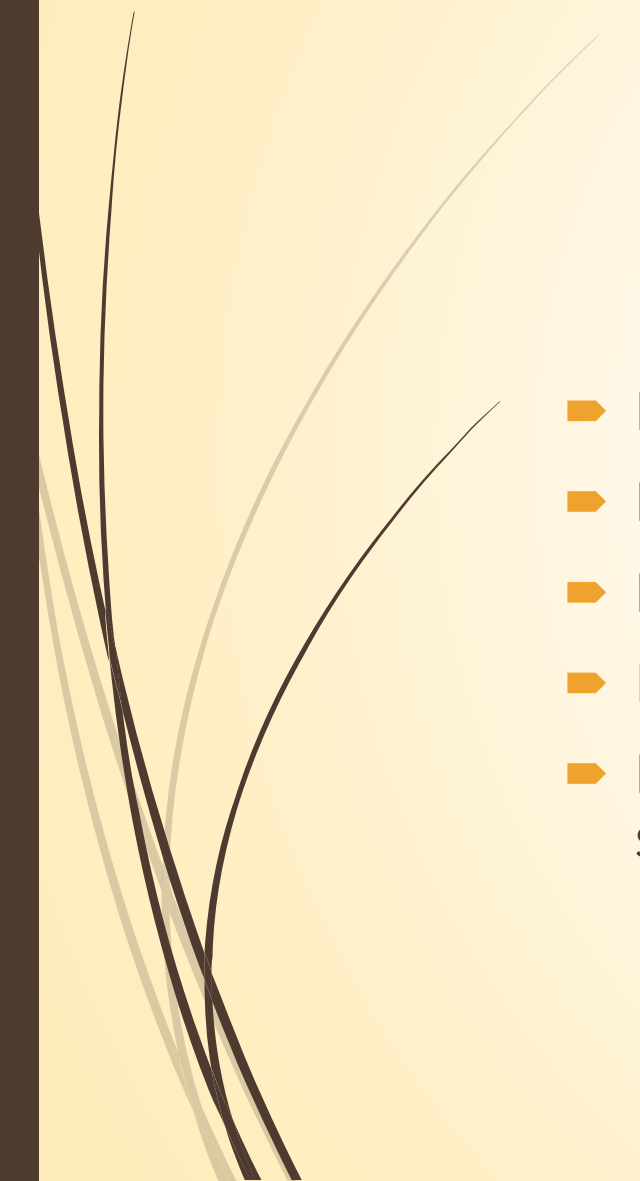
PROGRAMME

- 9 Semaines : cours hebdomadaire de 2h30 environ
- Pratique quotidienne de 30 minutes, 6 jours par semaine
- Une journée de silence
- 1 séance après la naissance
- Le programme s'adresse à la femme enceinte et à son partenaire



PROGRAMME MBCP

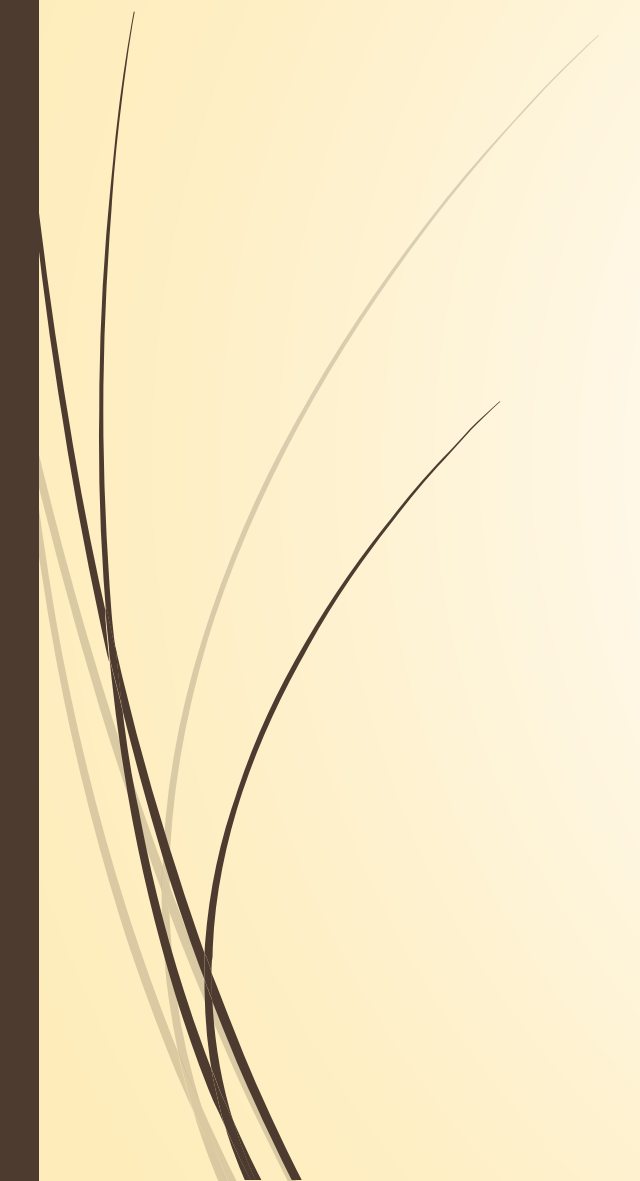
Accompagnement à la naissance
et à la parentalité dont les bénéfices :

- ▶ Être avec son bébé avec ouverture et bienveillance
 - ▶ Physiologie de l'accouchement
 - ▶ Pratiques sur la douleur de l'accouchement
 - ▶ Renouer avec la sagesse innée du corps, du cœur et de l'esprit
 - ▶ Développer l'art de la communication en pleine conscience avec son partenaire, ses proches et l'équipe médicale
- 



Programme MBCP

PERMET DE RÉDUIRE LES EFFETS DU STRESS POUR :

- ▶ Baisser le taux de prématurité (concerne 60 000 enfants par an)
 - ▶ Prévenir des rechutes dépressives du post-partum
 - ▶ Améliorer le temps de récupération après l'accouchement
 - ▶ Améliorer la qualité du lien mère-enfant
 - ▶ Mieux prévenir des négligences ou des maltraitances vis-à-vis des enfants
- 

MBCP Pilot Observational Study

❖ Duncan and Bardacke,
*Journal of Child & Family
Studies*

J Child Fam Stud
DOI 10.1007/s10826-009-0222-7
ORIGINAL PAPER

Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period

Larissa G. Duncan · Nancy Bardacke

© The Author(s) 2009. This article is published with open access at Springerlink.com

Abstract We present the conceptual and empirical foundation and curricular content of the Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) program and the results of a pilot study of $n = 27$ pregnant women participating in MBCP during their third trimester of pregnancy. MBCP is a formal adaptation of the Mindfulness-Based Stress Reduction program and was developed and refined over the course of 23 years of clinical practice with 70 groups of pregnant women. MBCP is designed to promote family health and well-being through the practice of mindfulness during pregnancy, childbirth, and early parenting. Quantitative results from the current study include statistically significant increases in mindfulness and positive affect, and decreases in pregnancy anxiety, depression, and negative affect from pre- to post-test ($p < .05$). Effect sizes for changes in key psychological outcome measures were large ($d = .70$), suggesting the MBCP is achieving its intended effects on maternal well-being during pregnancy. Qualitative reports from participants revealed upon the quantitative findings, with the majority of participants reporting personal benefits of using mindfulness practices during the perinatal period and early parenting. Our future research will continue to clarify a randomized-controlled trial of MBCP and test effects on psychological stress mechanisms and in response

effects on birth outcomes, family relationship quality, and child development outcomes.

Keywords Mindfulness · Mindfulness Stress · Coping · Gestation · Pregnancy · Childbirth · Parenting

Introduction

The life course perspective on human development (Elder 1990) suggests that each major period of development during the life span brings a unique set of opportunities and challenges. Human pregnancy is a remarkable dynamic period of growth and development that poses significant physical and psychological challenges for pregnant women and their partners. There is variability in how people respond to physical changes and one's individual temperament or appraisal of stressors or social resources can shape physiological stress reactivity. Under the framework of Stress and Coping Theory (Lazarus 1981; Lazarus and Folkman 1984), when the challenges of the developmental transition to parenthood are appraised as stressful and/or not met with adequate coping, there is the potential for pregnant parents to experience distress that poses a risk to their own health and well-being, as well as that of the developing child.

Engaging with the earliest stages of development in ways that can have positive effects on the health of a pregnant woman and her unborn offspring is an important maternal stress in tandem with various other resources including prenatal health (Doherty 2007) and although various health interventions have an ecology of multiple interconnected variables factors, maternal psychological and physiological stress mechanisms are consistently implicated in significant risk factors (Diaper and Bracken 2002; Marchand et al. 1999; Lederman et al. 2006; Livingston et al. 2000; Lockwood

L. G. Duncan (✉)
Department of Family and Community Medicine and Center
for Integrative Medicine, University of California San
Francisco, UCSF Box 1706, San Francisco,
CA 94143-1706, USA
e-mail: lduncan@fcm.ucsf.edu

N. Bardacke
Department of Family Medicine, Nursing and Center for
Integrative Medicine, University of California San Francisco,
San Francisco, CA, USA

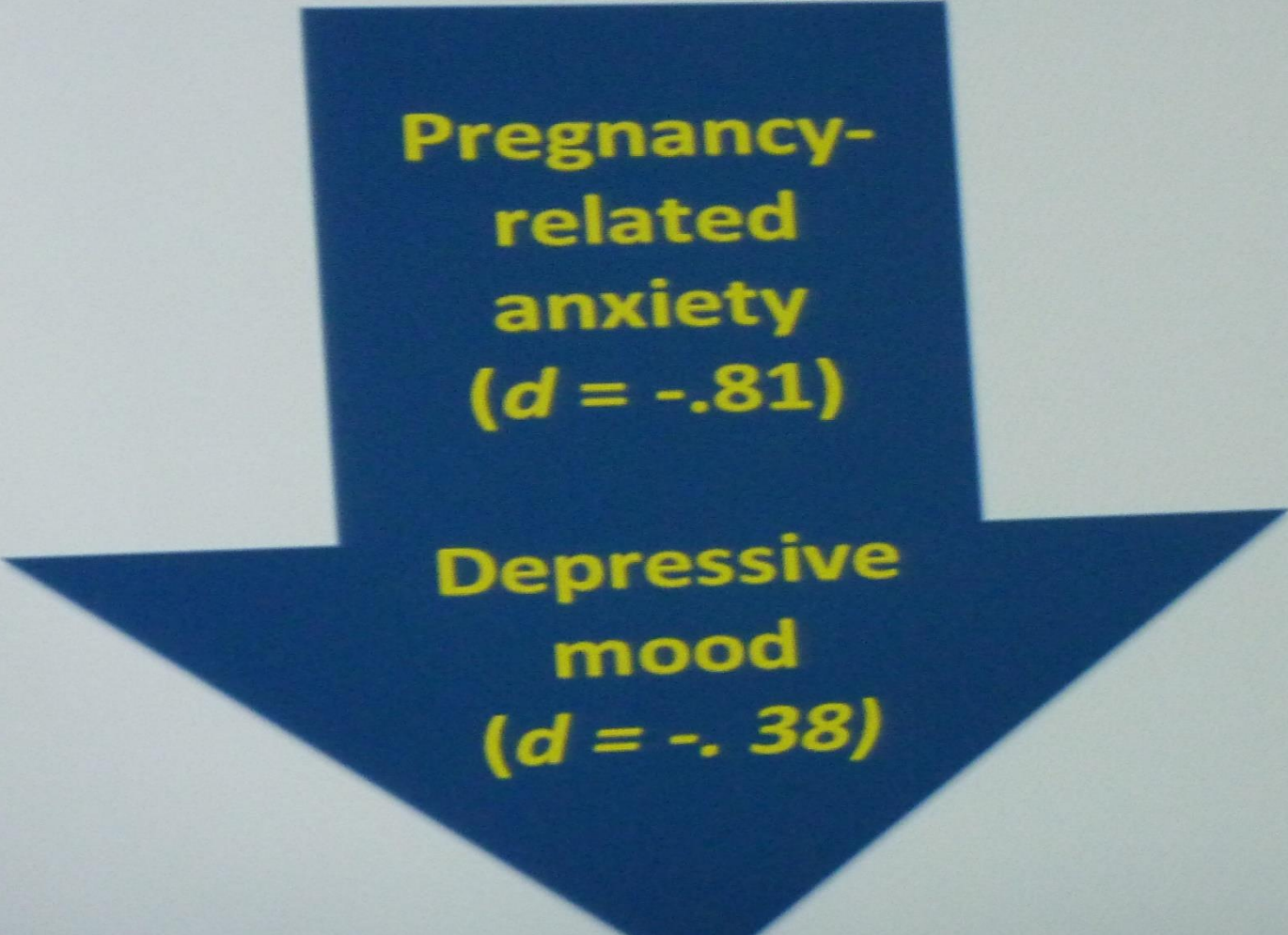
Published online: 20 November 2009

Springer

MBCP Pilot Study

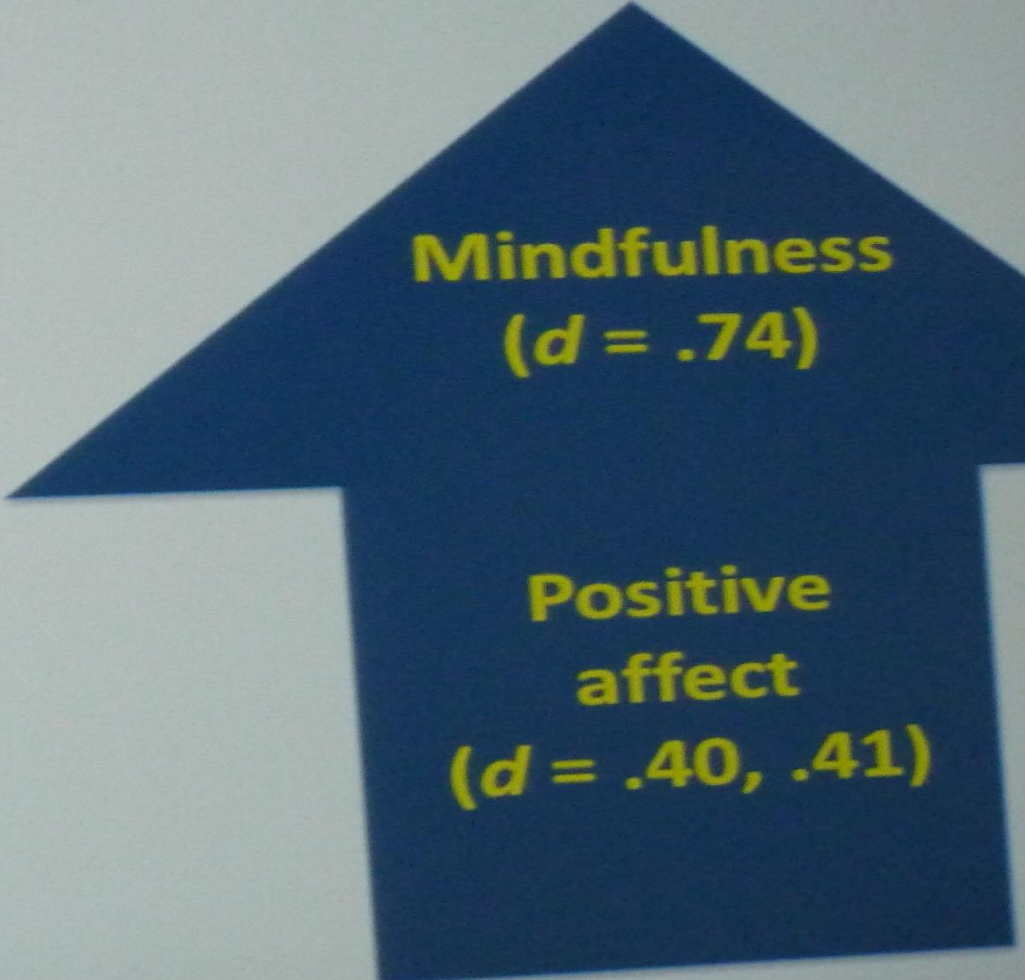
Pre-Post Course Improvements

($p < .05$)

A large blue arrow pointing downwards, containing text about improvements in pregnancy-related anxiety and depressive mood.

**Pregnancy-
related
anxiety**
($d = -.81$)

**Depressive
mood**
($d = -.38$)

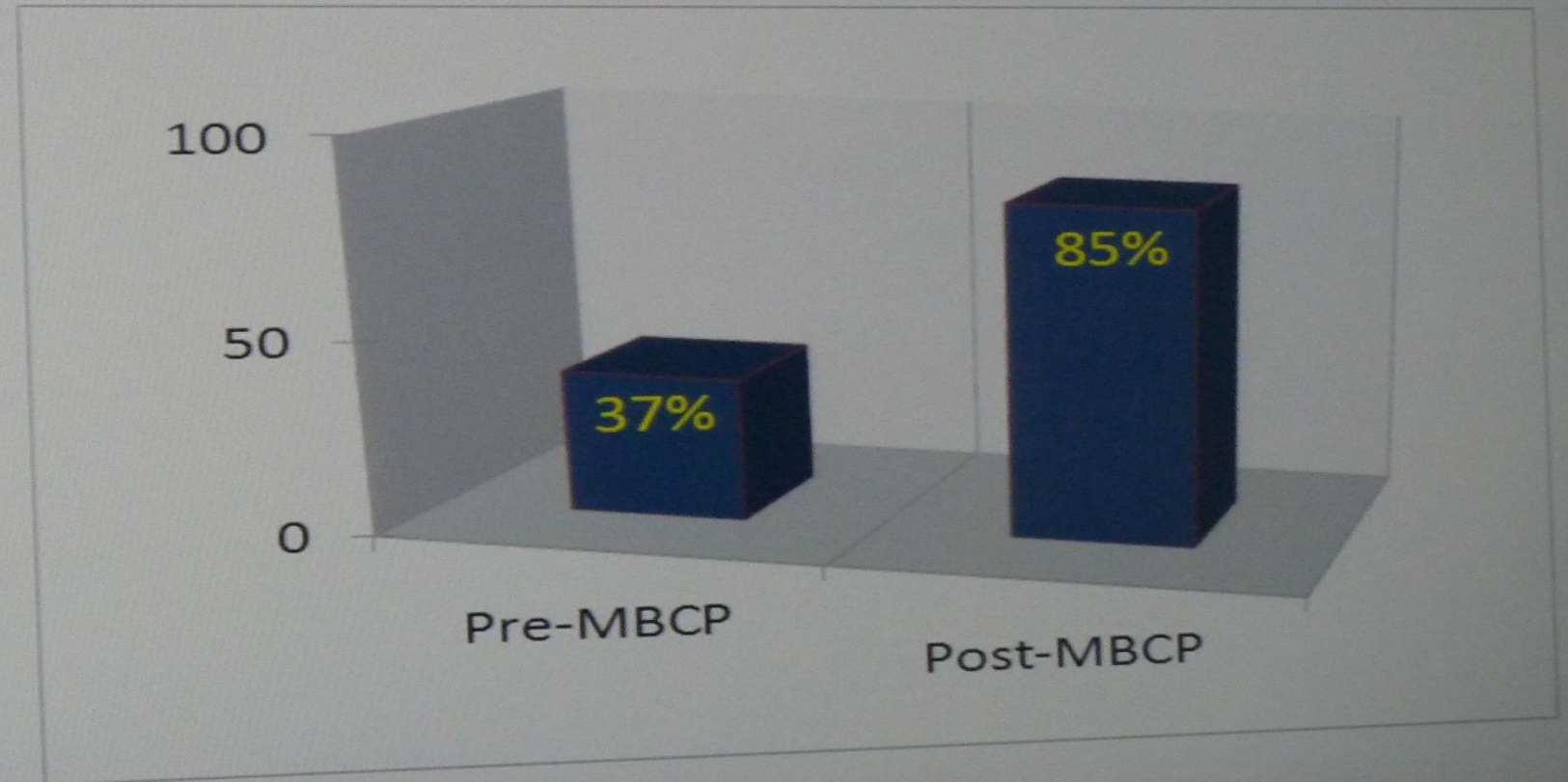
A large blue arrow pointing upwards, containing text about improvements in mindfulness and positive affect.

Mindfulness
($d = .74$)

**Positive
affect**
($d = .40, .41$)

Mindfulness Meditation as a Form of Coping

Proportion of
sample
using meditation
to cope with a
stressful aspect
of pregnancy



Mindfulness training in the perinatal period increases flexibility in means of parent-child attunement and parental self-regulation

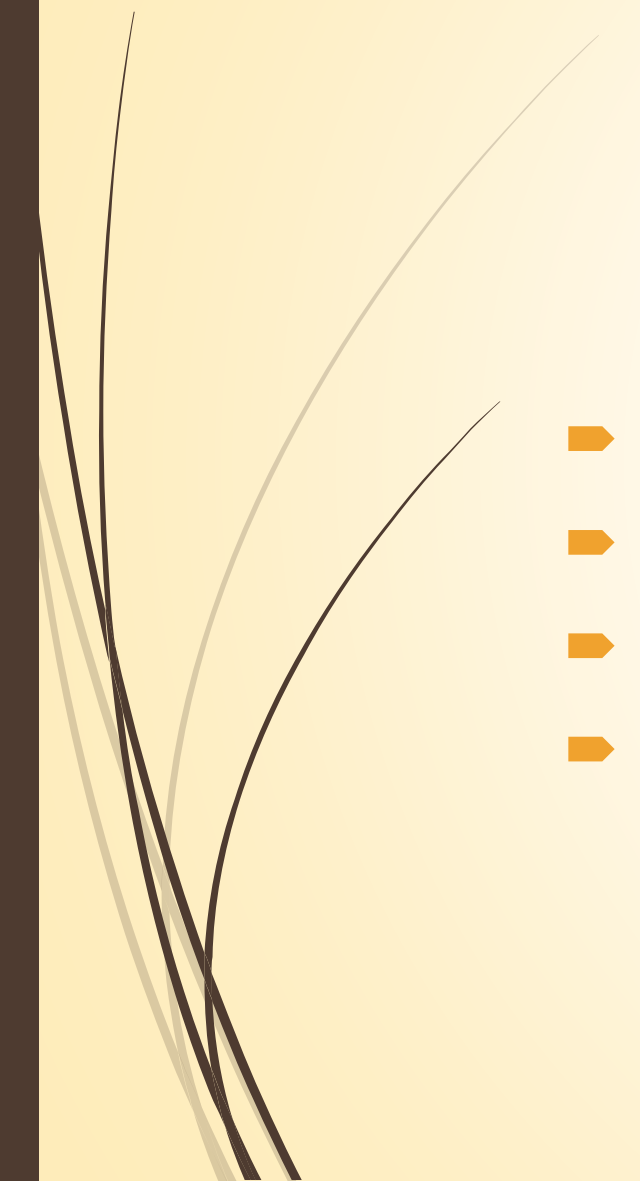
- Qualitative interviews
- 10 mothers 1.5 to 3 years post (MBCP)
- How mindfulness was used post-birth for parenting in general, and in emotion and attention regulation specifically
- How mindfulness training in the perinatal period might affect intergenerational attachment patterns.

Results: participants' continued use of both formal and informal mindfulness practices is multi-dimensionally increasing their capacity to cope with stress and attune to their child.

C. Shaddix, L.G. Duncan, J.G. Cook, & N. Bardacke
Article in preparation



PROGRAMME MBCP

- ▶ Le programme MBCP concerne :
 - ▶ Les futurs parents
 - ▶ Les équipes médicales reliées à la périnatalité
 - ▶ Les professionnels de la périnatalité
 - ▶ Le domaine de l'infertilité
- 



Témoignage

Je reconnais souvent les femmes qui pratiquent la méthode de Nancy car elles accueillent avec enthousiasme et attention le travail précédant la naissance. Elles ont une capacité à gérer avec beaucoup de bon sens, les imprévus de la naissance. Je recommande vivement ce programme à toutes les femmes enceintes.

PATRICIA A. ROBERTSON, PROFESSEUR ET OBSTÉTRICIENNE, UNIVERSITÉ DE CALIFORNIE À SAN FRANCISCO (USA)



Témoignage



« La grossesse, l'accouchement et la parentalité ne sont plus vécus comme des changements stressants, mais comme une suite d'étapes heureuses ».

TEKOA L. KING, SAGE-FEMME AMÉRICAINE ET RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
DU JOURNAL OF MIDWIFERY & WOMEN'S HEALTH)



Témoignage

Il s'agit là d'une vraie avancée dans le domaine de la naissance et de la parentalité. Les pratiques exposées dans ce livre, qui combine sagesse ancienne et faits scientifiques, changeront votre vie. Les couples attendant un bébé, les sages-femmes et autres praticiens de la périnatalité devraient tous lire ce guide, ainsi que toute personne souhaitant connaître ce que la pleine conscience peut apporter.

MARK WILLIAMS, PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE À L'UNIVERSITÉ D'OXFORD



Témoignage

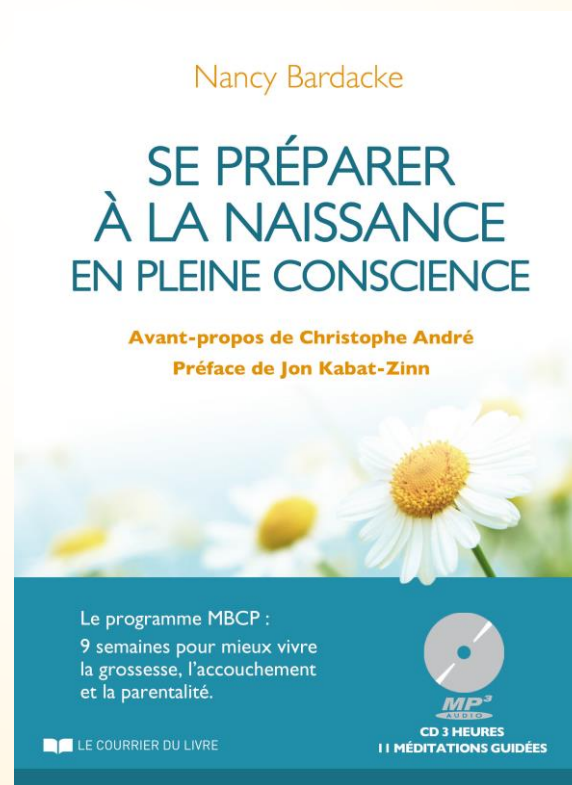
COMME LE DISAIT UNE JEUNE MAMAN APRÈS L'ACCOUCHEMENT :

« Nous savons maintenant gérer les contractions de l'accouchement, mais également celles de la vie »



SE PRÉPARER À LA NAISSANCE EN PLEINE CONSCIENCE

aux éditions Le courrier du livre





***Il n'existe pas de bébé en tant que tel.
Ce que j'entends par là, c'est que lorsque vous parlez de « bébé »,
Vous décrivez en réalité une personne.***

Donald Winnicott



Merci

Dr Marie-Ange Pratili

marie-ange.pratili@wanadoo.fr

www.mindfulness-mbsr.fr

Morgane Gottschalk

morgane.got@gmail.com

<http://pleineconscience-mbsr.com>