

FLORIANE STAUFFER OBRECHT

SAGE-FEMME

Préface d'Isabelle Brabant

C'est mon accouchement!



Le guide pour mettre au monde
son bébé naturellement,
EN FEMME LIBRE ET INFORMÉE



Par une **SPÉCIALISTE FRANÇAISE**
de la **NAISSANCE PHYSIOLOGIQUE**

LEDUC ↗

L'accouchement est devenu en Occident un événement hautement technique et médical. **Peut-on choisir d'enfanter autrement? Comment se réapproprier ce moment essentiel de la vie?** Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui s'interrogent sur leur manière d'accoucher.

Vous y découvrirez :

- * **les aspects biologiques, neurologiques, sexuels, émotionnels, psychiques et spirituels de la naissance**, afin de redonner le pouvoir aux femmes et offrir un rôle actif au coparent;
- * **des informations concrètes** pour comprendre le système de soins, le suivi de grossesse, organiser le jour J;
- * **les différentes étapes de l'accouchement en conscience, en douceur, en autonomie et en sécurité** : prétravail, transition, émergence, délivrance, retour au calme et post-partum, pour se connecter à son bébé et à soi-même;
- * **les conseils d'une spécialiste de la naissance physiologique illustrés de schémas** : des exercices pour faire de la peur et de la douleur des alliées, le rôle clé du mouvement et de la respiration...

*Le guide indispensable
pour les familles qui souhaitent
un accouchement naturel*

Floriane Stauffer Obrecht est sage-femme depuis 2008. Avant d'accompagner les femmes à enfanter au sein de leur maison, elle a exercé dans des maternités, en «plateau technique» et en maison de naissance. Depuis 2019, elle s'investit au sein de l'Apaad (Association professionnelle de l'accouchement accompagné à domicile) en tant que présidente.

Préface d'Isabelle Brabant, pionnière de la profession sage-femme au Québec. Elle est conférencière et autrice de *Une naissance heureuse*. Après avoir pratiqué pendant plus de trente-cinq ans, elle poursuit son engagement en enseignant au Mali, au Bénin, en France et en Belgique. Elle travaille à développer des services de sages-femmes pour les autochtones du Québec.

23,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2693-1



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons : Santé; Parentalité

**C'est mon
accouchement!**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

Image de couverture : Laure Muller

Illustrations intérieures : Nicolas Treve

Photographie de couverture : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2693-1

FLORIANE STAUFFER OBRECHT

C'est mon accouchement !

Le guide pour mettre au monde
son bébé naturellement,
EN FEMME LIBRE ET INFORMÉE

LEDUC 

Sommaire

Sommaire	5
Préface	7
Introduction	9

PARTIE 1 : L'ACCOUCHEMENT ET SES MULTIPLES DIMENSIONS 19

Chapitre 1. Si la naissance m'était contée ?	20
Chapitre 2. Les chiffres de la naissance	40
Chapitre 3. Un corps puissant et résilient.....	47
Chapitre 4. L'intelligence de la naissance	62
Chapitre 5. La sagesse des bébés à se mettre au monde.....	93
Chapitre 6. Faire de la peur et de la douleur des alliées	104
Chapitre 7. L'accouchement, une étape de notre vie sexuelle	128
Chapitre 8. De l'aspect sexuel à l'aspect spirituel de la naissance ..	156
Chapitre 9. Comprendre le système de soins pour des choix en adéquation avec nos motivations.....	178

PARTIE 2 : PLONGÉE DANS LES CINQ TEMPS DE L'ACCOUCHEMENT 215

Chapitre 1. Le prélude de l'accouchement	217
Chapitre 2. La phase de latence : tout est là, mais ça attend ! ...	258
Chapitre 3. La phase active : langueur et puissance.....	307
Chapitre 4. L'émergence : la naissance de l'enfant.....	372

Chapitre 5. Transition et délivrance : l'heure dorée	416
Chapitre 6. De l'intégration au post-partum.....	484
Postface : Il est temps de se réapproprier l'enfantement !	495
Remerciements	501
Table des matières	503

Préface

Depuis que le monde est monde, les petits humains grandissent dans le ventre de femmes qui les portent, les mettent au monde, les nourrissent et les protègent. C'est le cycle de la vie dans sa plus grande simplicité et son incroyable complexité.

On pourrait croire que ce processus n'a pas de secrets pour l'obstétrique moderne. Mais étonnamment, il n'en est rien. Historiquement, les médecins ont d'abord été demandés au chevet de femmes dont l'accouchement ne se passait pas bien. Au fil du temps, le développement de moyens toujours plus spécialisés pour résoudre les difficultés a accaparé toute leur attention. L'obstétrique a donc peu à peu envahi l'espace de la naissance, en traitant ce passage normal, en grande partie invisible et profondément féminin comme un problème à régler, de même que c'est le cas pour les autres sphères de la médecine par ailleurs.

La méconnaissance de ce qui se passe dans l'intimité des corps, dans le ballet d'hormones qui se déploie, dans les mouvements spontanés du bébé qui cherche le plus court chemin jusqu'à sa naissance a mené à la pratique routinière d'interventions obstétricales. Or, ce qui peut sauver la vie d'un nombre infime de mères et de bébés a la capacité de déranger les étapes finement adaptées pour assurer la venue au monde d'un bébé en bonne santé, accueilli par des parents confiants dans leurs capacités.

Il nous faut, ensemble, retisser notre compréhension de l'accouchement, parce que c'est l'assise de notre pouvoir de choisir ce qui est bon pour nos bébés, et ce qui respecte le sens de cette naissance pour chaque parent.

Depuis les tout débuts de son expérience de sage-femme, Floriane Stauffer Obrecht est une chercheuse de secrets, de liens presque invisibles à l'œil non exercé, une exploratrice de filons de nouvelles connaissances. Son travail est essentiel. Par ce livre, elle a décidé d'être aussi passeuse de paroles, actrice d'un changement de culture autour de la naissance où les femmes, leur bébé et leur partenaire sont respectés dans leur rythme et leur choix.

Par sa sensibilité, Floriane sait retracer des liens entre les émotions et leurs effets sur le déroulement du travail, sur l'accueil du bébé, sur les difficultés d'allaitement. Par sa perspicacité, elle peut remonter à l'origine d'obstacles apparents et nous expliquer comment on peut restaurer les mécanismes normaux. Elle joue aussi le rôle du canari dans la mine, celui qui réagit promptement à la présence de gaz délétères encore non perceptibles pour les autres. Comme lui, elle nous alerte en disant : « Attention, ce geste qui semble si anodin peut entraver le déroulement de votre accouchement ou l'accueil de votre bébé. »

Floriane vous convie par ce livre à une visite guidée de l'univers de la naissance, avec en tête l'intention, non pas de vous indiquer un chemin, mais de vous donner l'occasion de choisir le vôtre. Tournez la page et apprêtez-vous à découvrir autant sur vous-mêmes, vos désirs profonds, vos hésitations, vos forces que sur le voyage millénaire et toujours nouveau de la naissance d'un petit humain.

Introduction

Depuis le jour où j'ai mis les pieds dans une maternité, je croise des ventres ronds et entends systématiquement cette question : « Comment voulez-vous accoucher ? » Avec, en France, la question corollaire : « Alors... avec ou sans péri ?! », question adressée par des professionnel·le·s, mais aussi la boulangère, le voisin, la tante... ainsi que par des femmes entre elles.

Et en effet, nous sommes les filles et petites-filles de celles par qui le choix est arrivé. Nous avons ce luxe de pouvoir nous interroger, mais avons-nous réellement les moyens de donner une réponse « éclairée » et qui nous corresponde singulièrement ?

Le savoir c'est le pouvoir

En tant que femme, j'ai toujours eu le besoin de comprendre précisément le pourquoi des choses, et tout naturellement, en tant que sage-femme, la physiologie et la physiopathologie m'ont passionnée, ainsi que les sciences humaines. J'ai appris l'obstétrique standardisée lors de mes études, qui peut se résumer par l'approche « péri-rupture-synto » appliquée à toute parturiente. C'est-à-dire que quand une femme se présentait à la maternité pour accoucher, nous l'installions, lui faisons poser une péridurale et donc mettions en place une voie veineuse, puis

nous rompions sa poche des eaux et injections l'ocytocine de synthèse afin d'assurer une dilatation du col que nous pensions ainsi plus efficace. Cela nous conduisait à examiner son col par de nombreux touchers vaginaux, à diriger sa poussée et à extraire nous-mêmes l'enfant de son vagin. Au fil des années, de plus en plus de gestes techniques se sont ajoutés, plus d'examens aussi, organisés au sein de protocoles grignotant toujours davantage le temps de l'accompagnement humain. Tout cela constitue l'« hypermédicalisation » de l'accouchement, qui consiste à définir la naissance comme un acte médical devant être contrôlé par des procédures standardisées appliquées à tous les individus.

Étant une jeune femme imprégnée de féminisme, cette approche m'a amenée à me poser des questions. J'y voyais un traitement du corps des femmes qui me dérangeait fortement ainsi qu'un manque de considération pour l'émotionnel et le sensible de l'expérience, sans que je puisse poser de mots précis dessus. Dans mon histoire personnelle, cela ne trouvait pas plus d'écho, ayant baignée durant mon enfance dans les récits d'accouchements faciles et sans anesthésie. Ma mère avait toutefois gardé le souvenir de sages-femmes dirigistes et désagréables qui imposaient leur point de vue. Vision qu'elle a partagée avec moi pile au moment où je lui ai annoncé que j'entrais en école de sages-femmes ! Étonnamment, alors que ma grand-mère paternelle était décédée des suites de la grossesse de mon père, ce que j'ai retenu n'était pas le danger de l'accouchement. J'avais compris qu'elle était déjà malade avant et que la grossesse n'avait été qu'un élément de trop à une époque qui n'avait pas tous les moyens dont on dispose désormais ; j'ai surtout retenu de cette naissance l'importance pour les enfants du lien mère-enfant et de l'accueil du-de la petit-e. J'avais en effet pu observer les conséquences sur mon

père du manque de l'accueil et des bras d'une mère. J'ai donc dès mes études cherché des solutions permettant de redonner le pouvoir aux femmes et la joie d'enfanter tout en répondant aux besoins affectifs des nouveau-nés.

Durant mes premières années de pratique en hôpital, je proposais des « alternatives » et me montrais à l'écoute des choix des familles. Je rencontrais régulièrement des femmes qui souhaitaient accoucher sans péridurale ou dans une position libre et apprenais beaucoup en les accompagnant, observant et échangeant avec elles à propos des raisons de leur choix. Enceinte, je rêvais d'accoucher si vite que je n'aurais pas le temps de me rendre en maternité. Toutefois, je ne m'autorisais pas à envisager ou à programmer un accouchement à domicile, ne disposant pas des possibilités localement. Une brèche dans ma vision hospitalière et la notion de gestion du risque qui l'accompagne venait de s'ouvrir. Quand j'ai accouché, je me suis aperçue que tous les petits gestes et protocoles qui ne me semblaient pas si dérangement du point de vue professionnel pouvaient être en fait réellement délétères et emplis de violence ordinaire : prendre la route en travail, voir ma mobilité limitée et donc mes contractions devenir difficilement gérables pour effectuer les examens d'admission, subir une tentative de pose de perfusion douloureuse au cas où, avoir les doigts de la sage-femme tirant sur mon périnée déjà bien assez distendu par mon bébé en train de sortir... J'ai également pu sentir la puissance de mon corps : cet enfant, JE l'avais mis au monde par mes seules capacités. J'avais réussi à faire naître mon bébé sans anesthésie, comme je le voulais ; j'étais très fière de cela, mais j'ai gardé un vécu violent de la dernière heure de travail, passée à la maternité, et cela a laissé en moi un malaise que j'ai mis du temps à comprendre et qui a influencé directement mon maternage. En discutant avec les femmes, j'ai réalisé que nous

étions plusieurs dans le même cas. C'est en revisitant l'histoire de la maternité, en la croisant avec les données scientifiques qui remettaient en question progressivement tous les protocoles standardisés, que j'en suis venue à quitter l'hôpital. J'ai alors eu la chance de partager les expériences de mes consœurs à travers le monde, sages-femmes d'État ou traditionnelles, en les lisant ou en me formant à leurs côtés.

À partir de là, j'ai choisi d'exercer en maison de naissance ou au domicile des familles, où je pourrais travailler de manière à individualiser tous mes accompagnements et ne recourir aux actes techniques et aux médicaments que s'ils s'avéraient vraiment nécessaires. Ce choix a d'abord été un mouvement de solidarité de femme à femme, qui est au fond l'essence de la profession de sage-femme, et a ensuite donné lieu à un long cheminement intellectuel. Autour de moi, des femmes voulaient vivre librement la naissance, hors de l'hôpital, ou à l'intérieur mais différemment, voulaient une sage-femme auprès d'elles, et les unes après les autres, elles m'ont embarquée dans leurs histoires, m'apprenant autant que je leur apprenais. J'ai depuis été témoin de centaines de naissances naturelles, empreintes d'une grande simplicité et en même temps d'une puissance extraordinaire. Grâce à ces familles, y compris celles pour lesquelles donner naissance s'est compliqué, j'ai découvert toutes les dimensions de l'accouchement dont la biomécanique n'est qu'une infime partie, et je n'en finis pas de m'émerveiller du génie du corps humain, de son adaptabilité et de sa résilience.

Accouchez comme vous êtes !

Désormais, je reçois des couples de tous horizons, certains très informés, d'autres pas du tout, des femmes seules, des couples queer, des pères plus investis que des mères et des duos

spectaculaires ! À chaque entretien, mon rôle de sage-femme est de comprendre qui sont ces gens, quels sont leurs besoins, leurs acquis, leurs manques, afin de les accompagner sur le chemin de la parentalité. Je me suis rendu compte que pour que les familles puissent être réellement actrices de leurs enfantements, jouir de leurs droits et faire des choix libres et éclairés, elles devaient avoir accès à des informations précises et ciblant leurs besoins propres, comprendre la physiologie de la naissance comme les accompagnements proposés, ainsi que leurs bénéfices et risques. Les professionnel·le·s ne devraient normalement être là que comme des guides pour vous aider à éviter les sentiers trop dangereux, vous diriger vers les itinéraires bis si nécessaire et, la plupart du temps, simplement vous confirmez que vous êtes sur la bonne voie et vous encourager en nourrissant les parts de vous qui en ont besoin. J'ai donc essayé ici de vous éveiller à l'autodétermination.

Quand une personne est accompagnée ainsi, qu'elle et la naissance sont considérées comme un tout et non de façon morcelée – en séparant ses pensées, ses émotions, son corps ou son environnement –, « comment accoucher » n'est plus la question centrale. La question principale devient : « Pour vivre quoi ? » S'autoriser à imaginer que l'on est capable de décider pour soi-même permet de réellement être acteur·rice de sa naissance et de sa vie. C'est si important pour la construction de l'identité de parent. Une personne qui se rend compte que sa parole a de la valeur, que son avis compte, qu'elle est « capable », qui a appris à être à l'écoute de son corps et de ses émotions, ne peut être qu'un parent plus sûr de lui. Un·e enfant accueilli·e dans le monde par la chaleur des mains aimantes de ses parents et dans le respect de qui il·elle est et de son rythme aura ainsi vécu une expérience positivement déterminante pour sa vie entière.

Ne pas refuser le médical quand il est justifié

Pour autant, mon expérience de femme et de sage-femme, même avec tout l'empuissancement qu'elle m'a apportée, ne me fait pas oublier que l'accouchement peut parfois nécessiter des interventions médicales.

Vous ne trouverez donc pas ici une critique tranchée de la médecine, mais une invitation à en faire bon usage ainsi qu'à reprendre confiance en vous et vos capacités. Je vous invite à questionner son caractère systématique, le fait de contrôler le déroulement de l'accouchement, de le faire entrer dans un schéma linéaire standard et mesurable, au lieu de laisser faire les choses quand mère et enfant se portent bien. Accoucher librement, selon moi, ne tient pas au fait d'être libérée de la douleur et du danger par la médecine, pas plus qu'à celui d'être libérée de la soumission et des protocoles par une offre alternative, mais plutôt à celui de s'autoriser à créer son propre chemin d'enfantement. J'ai donc fait de mon mieux pour vous aider à reconquérir l'espace de la naissance qui est actuellement aux mains des soignant·e·s afin, je l'espère, que vous enfantiez libre des fausses croyances et des pressions médicales comme naturo. Apprendre à, et avoir la possibilité de faire de réels choix parmi les différentes options, permet aux parents d'être en paix avec le cours des événements et de rester en contact avec leur force intérieure quel que soit leur chemin de mise au monde.

Bienvenue dans mon univers

Pour vous y aider, je partage avec vous ce que j'ai appris sur le terrain – de l'hôpital aux foyers – et la plupart des connaissances scientifiques et médicales qui m'ont permis de comprendre comment et pourquoi le corps des femmes est capable d'enfanter et celui des bébés de venir au monde. Car tout cela ne repose pas sur des actes techniques, mais sur des processus d'autopréservation et de protection, bien plus précis et pointus que n'importe quel protocole de soin. M'inspirant des manuels de gynécologie féministes qui ont bercé mon parcours de femme, j'ai élaboré mes transmissions afin de vous permettre de comprendre non seulement le corps, mais aussi les prises en charge qui sont proposées, parfois imposées, afin que vous puissiez appréhender pourquoi vous faites les choses.

Pour écrire ce livre, j'ai rouvert mes notes de formation et mes carnets de sage-femme où je couche sur le papier poèmes, dessins et témoignages au fil des rencontres. Grâce à eux, je vous embarque dans le cheminement qui a été le mien, dans un ouvrage en deux parties. Une première en neuf chapitres, tels les neuf mois de la grossesse, vous permettra de vous interroger sur ce que veut dire « accoucher » et d'explorer certaines notions de base communes à toute naissance. La seconde partie en cinq chapitres plus un, tels les cinq temps de l'accouchement, vous permettra d'approfondir chaque étape qui amène à la naissance d'un·e enfant. Mon fil rouge est la même vision globale qui anime ma pratique afin de répondre autant à :

- votre part « mentale » qui veut comprendre la mécanique et la chimie du corps ;
- votre part « pragmatique » qui souhaite du concret ;

- votre part « émotionnelle » qui revisite son histoire et recherche de la contenance ;
- votre part « spirituelle » qui alimente la quête de sens.

L'accouchement, en effet, questionne chacune de ces parts de nous. Je l'ai découvert auprès des femmes et particulièrement auprès de celles qui m'ont demandé de les accompagner chez elles. Il est avant tout une expérience humaine. Aussi j'ai eu envie de vous parler franchement de toutes ses dimensions, même les plus taboues comme la sexualité, la spiritualité ou la mort.

À qui s'adresse ce livre ?

J'ai souhaité écrire pour toutes les familles, quel que soit leur choix d'accouchement, en partant du postulat qu'un accouchement le plus naturel possible est souhaitable.

Je m'adresse en premier lieu aux femmes, mais une grande partie des personnes qui s'interrogent sur la naissance sont les partenaires. J'ai donc voulu les intégrer à mes réflexions et j'ai fait le choix de m'adresser régulièrement à eux-elles pour envisager leur place. En effet, le coparent est trop souvent remisé au rôle « d'accompagnant » alors que lui-même vit un processus propre. Afin d'être inclusive pour eux-elles quel que soit leur genre, mais aussi pour rendre compte de la diversité des corps qui accouchent, je vous parle souvent de personnes plutôt que d'hommes ou de femmes. Pour décrire spécifiquement l'accouchement, j'ai toutefois gardé le mot « femme » et le pronom « elle » pour visibiliser le fait qu'une grande partie de l'humanité se reconnaissant comme telle enfante, mais je souhaite parler à tous-tes ceux-elles qui accouchent, comme un homme transgenre ou une personne non binaire et que tous-tes sont bienvenu-e-s ici. Je sais enfin que certain-e-s de

vous me liron t en tant que professionnel·le·s. J'espère réussir à renforcer votre confiance en ceux·celles que vous accompagnez et vous permettre de (re)trouver l'état d'esprit nécessaire à l'accompagnement de leur physiologie, tout en vous fournissant des arguments solides pour développer une offre alternative reconnue.

Ce livre s'adresse donc à toute personne intéressée par la naissance, et je fais le vœu qu'il contribue à faire changer la vision de l'accouchement pour qu'il redevienne l'enfantement, c'est-à-dire un moment de rencontre joyeuse avec son enfant, un moment d'épanouissement et d'amour pour les couples, plutôt qu'une épreuve redoutée.

PARTIE I

L'ACCOUCHEMENT ET SES MULTIPLES DIMENSIONS

Accoucher, enfanter, mettre au monde, expulser, donner la vie... Naître, venir au monde, voir le jour... En voilà bien des mots pour parler du même événement, soit de la place de la mère, soit de la place de l'enfant. De plus en plus de coparents s'approprient également ces termes, comme Anthony, qui me raconte la naissance de sa fille lors d'une de nos rencontres et me dit : « *C'était fantastique, ON a accouché, elle a été merveilleuse.* » Il y a alors le point de vue du coparent qui s'y ajoute. Pourtant, alors qu'elle est un ensemble complexe d'expériences partagées, la naissance est principalement décrite et racontée comme un acte biomédical.

En décrivant la naissance sous ce seul prisme, nous n'en montrons qu'une infime partie, ce qui ne vous permet pas de réellement la comprendre. Envisager l'accouchement comme une expérience globale permet de comprendre qu'il est fait de multiples dimensions et que son aboutissement est finalement la rencontre avec son enfant et une grande histoire d'amour. Il y a alors une réelle nécessité à se questionner sur ce que sont ces autres dimensions afin d'envisager ce que vous pourriez y vivre.

CHAPITRE 1

Si la naissance m'était contée ?

Les femmes et leurs histoires m'ont appris autant, si ce n'est plus, que mes cours théoriques. Alors pour commencer, je voudrais vous raconter l'histoire d'un enfement tel que je l'observe dans ma pratique au quotidien. Un enfement fait de sensations et d'intuitions plus que de techniques, un petit condensé comme un avant-goût.

C'est l'histoire d'une femme...

C'est l'histoire d'une femme, ronde comme le monde, qui depuis neuf mois se dilate physiquement et psychologiquement. Elle a passé le premier trimestre à accepter la vie en elle. Au deuxième trimestre, elle est entrée en relation-fusion avec son bébé. Enfin, au troisième trimestre, elle s'est faite doucement à l'idée de la séparation de leurs corps afin de pouvoir se rencontrer.

Cela fait quelques jours ou semaines qu'elle ressent son corps se libérer, son sexe plus souple et pesant se prépare à laisser passer son enfant, ses ligaments plus souples augmentent la mobilité de son bassin et de son utérus, ses pertes vaginales lubrifient le canal de vie. Elle peut s'étonner, ne pas comprendre toutes ses sensations, parfois s'inquiéter. Elle a le cœur au bord des lèvres, elle s'émeut facilement, parfois ne se reconnaît pas... Cette femme se sent prête, il lui reste bien quelques doutes, mais elle sent en elle que cela peut désormais arriver, que c'est possible ! Elle n'y réfléchit pas, mais elle commence à « nidifier » : derniers préparatifs avant l'arrivée du bébé, création d'un espace sécurisé pour elle et le petit. Cela est quasiment animal

et devient une priorité quotidienne. D'ailleurs, quand elle regarde par la fenêtre, elle voit la tourterelle qui fait de même, elle se sent reliée au vivant dans son ensemble. Parfois elle ressent des épisodes de contractions qui la laissent penser que le travail démarre, mais en réalité, c'est son corps qui mûrit tout simplement, qui s'exerce. Elle est aussi en train de s'aligner avec son désir ou non d'avoir son bébé dans ses bras, maintenant, ici, ou de le garder encore un peu au creux d'elle. Elle s'aligne avec ses besoins réels par rapport à tous ses fantasmes : pleurer, profiter encore de ce lien privilégié, se déconnecter de la réalité, mettre en place des sécurités... , peu importe la façon de faire du moment que ça ouvre. Car le neuvième mois, elle le sent bien, est le mois où le processus s'inverse, où il n'y a plus rien à retenir mais tout à extérioriser pour finir par laisser sortir l'enfant lui-même.

Un épisode de plus commence, mais différent des autres sans qu'elle ne sache vraiment dire pourquoi. Elle prépare son nid de naissance, s'assure que son amoureux est là pour elle, appelle sa sage-femme, puis va se reposer un peu pour être en forme. Elle a besoin de se retrouver seule. Son utérus contracte de manière brève et irrégulière, tel un boulanger pétrissant le pain, pour venir raccourcir puis effacer son col, l'ouvrir aussi. Ainsi elle ressent des sensations dans le bas-ventre, le bas du dos et l'intérieur des cuisses, comme si ses règles revenaient, signant la fin de ce long cycle de neuf mois. Elle a une sensation d'étau de part et d'autre de l'utérus, et la sensation que son bébé se centre. Il bouge et, sous la pression fléchit sa tête, se compacte, se prépare au voyage : elle le sent clairement, ils sont profondément connectés pour entrer dans la danse de l'accouchement. Plus elle s'abandonne et plus le processus est efficace, de plus en plus efficace. À ce stade, elle n'a plus de doute quant au fait qu'elle va accoucher, mais elle ne sait pas quand. Ce soir ? Demain matin ?

Et puis voilà qu'arrive « LA » contraction. Imaginez. Les autres étaient de plus en plus régulières, elle soufflait gentiment, voire pas

du tout, elle arrivait à parler, elle en avait même besoin pour voir si tout et tout le monde était prêt et disponible pour elle. Et soudain une contraction survient, comme les autres du fond de son utérus, descendant vers le bas, mais cette fois tirant si fort sur son col que son corps tout entier se plie, qu'elle s'accroupit, car son corps sait que c'est ainsi que son bassin est le plus large. Il sait que c'est ainsi qu'elle amène son petit vers la sortie. Ses yeux se ferment, elle souffle, elle souffle encore, elle gémit même. Est-ce que ça fait mal ? C'est surtout très intense et si ses yeux sont fermés, c'est que désormais, les contractions viennent la chercher tout entière. Pour naître, son bébé sollicite toute sa présence et elle le sent appuyer vers le bas dans son col, au niveau du fond du vagin. Et puis la contraction repart. Lorsqu'elle se détend, il n'en reste pas la moindre sensation, juste le calme et l'abandon d'après effort. Des phases de contractions de plus en plus intenses et engageantes s'alternent avec des pauses d'un calme et d'un bienfait paradisiaques. Désormais elles sont toutes aussi puissantes. Elle les jauge, elle les goûte, elle va un peu plus dans les sensations. C'est peut-être ça la différence, aujourd'hui, elle ose y aller. Elle teste aussi des réponses à leur donner. Plus elle y va et plus elle perçoit de contractions, plus elle ose relâcher ses muscles pelviens et prendre des positions qui font appuyer son bébé vers le bas et plus son corps amplifie le travail. Son partenaire, alerté par le bruit, s'est rapproché en lui offrant la chaleur de ses mains ou en proposant de lui faire couler un bon bain, selon ses besoins. Au fil des contractions, notre héroïne sent le temps et l'endroit qui l'entoure se dilater, elle découvre en elle un super-pouvoir et elle est propulsée dans une autre dimension. Ici, le magicien qui la fait basculer n'est autre que son corps : elle change d'état de conscience, de comportement, elle devient femme parmi les femmes, mammifère peuplant la Terre. Elle s'agrippe à son amoureux, aux meubles, appuie fermement ses pieds sur le sol, se recroqueville au plus près du plancher, pour s'ancrer tel un bateau dans la tempête. Elle partage

avec son bébé son super-pouvoir, ce qui lui permet de supporter le chemin et il avance tel un spéléologue dans une étroite galerie.

Celle qui se croyait déjà au maximum sent maintenant une nouvelle sensation : son bassin semble se fragmenter de l'intérieur. Elle crie, elle cherche un regard auquel se raccrocher pour ne pas couler, sa voix semble venir directement de ses entrailles et ses sons sont le chant universel de toutes les femmes qui enfantent sur la planète. Un instant, elle pense abandonner, jusqu'au moment où elle se rend compte que toutes ces sensations, ce n'est que son bébé qui plonge dans son bassin et aborde la traversée de son vagin. Ses contractions sont maintenant aussi longues que ses pauses. Elle se sait arrivée au point de non-retour, elle sait que son enfant va naître, vraiment. La nature, généreuse, lui laisse la possibilité d'une phase de quiétude. Alors elle qui, quelques secondes plus tôt, grognait voire pleurait de désespoir, s'allonge et s'assoupit. Ainsi elle rassemble ses forces, elle condense sa puissance et permet à son bébé de descendre en tournant comme une vis, ajustant parfaitement sa position. C'est un moment très tendre entre elle et son chéri, tous deux ont bien compris qu'à la prochaine contraction, leur amour s'agrandira autant que leurs bras pour le petit.

Et effectivement, la pause terminée, revoici les contractions plus longues que jamais, mais aussi plus efficaces que jamais. Autour, personne ne bouge et résonne alors un « ÇA » pousse, « IL » est en train de naître. Rarement les femmes disent « JE », car il s'agit d'un mouvement intérieur, d'une puissance venue du fond d'elles-mêmes, de leur bébé qui se met au monde... Alors elle se laisse traverser, s'ouvrant sous la pression ressentie dans son sacrum, puis sous la pression ressentie dans son rectum et encore sous la pression sur son sexe, sexe devenu anneau de feu. Alors elle souffle pour s'apaiser... Et enfin laisse le bébé se démouler, laisse sa tête se défléchir à l'extérieur. Elle le sent faire une pause le temps de

replacer ses épaules, elle caresse même son petit crâne et ses joues alors que la plus grande partie de son corps à lui est encore dans son corps à elle. Cela lui donne une force incroyable et tellement de joie, elle s'émeut de sentir ainsi ses cheveux. Une fois bien dans l'axe, une fois qu'il a récupéré, son petit reprend son élan avec la dernière contraction, pour s'extraire tout entier du corps de sa maman et atterrir dans ses mains. Pas besoin d'autres mains expertes ; si ce ne sont pas celles de sa mère, celles de son père peuvent l'accueillir, ce sont les plus compétentes pour cela car ce sont celles de ceux pour qui il est le plus précieux.

La femme, à son rythme, porte son bébé contre son cœur, elle le respire avant même de le regarder, elle le sent, elle explore de ses mains son petit corps tonique et vigoureux. Ce n'est qu'après tout cela qu'elle croise enfin son regard, un regard puissant et profond, un regard dans lequel elle peut contempler l'immensité de la vie. Alors que le bébé se sent accueilli, mis au chaud contre elle et écoutant son cœur battre, admiré par son père, il prend son premier souffle. Le cordon encore battant et relié à sa mère lui signale que l'enfant est maintenant capable de respirer et peut envoyer à son corps l'instruction de décoller le placenta. Celui-ci, grand magicien, opère son dernier tour par une métamorphose du corps gestant au corps renaissant. Tel le baiser d'amour du prince charmant, c'est par le contact peau à peau avec son bébé et la succion de son sein que la transformation agit. La reprise des contractions pour expulser le placenta et refermer l'utérus permet que la femme ne perde pas une goutte de sang de plus que nécessaire. La première tétée se fait facilement, le petit, instinctivement, se met à ramper, à fouir avec son petit nez en se repérant à l'odeur, et enfin à se remplir de cet or chaud et nourrissant qu'est le colostrum. Son bébé à son sein, son placenta encore relié à lui à ses côtés, envahie d'un sentiment d'amour et d'euphorie, elle retombe en lune de miel avec son partenaire d'aventure. Elle tombe aussi en lune de miel

avec son petit. Le processus d'attachement a débuté, une nouvelle famille vient de naître.

...et de portes à franchir

Je ne peux pas vous assurer qu'ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants, mais voici le conte en cinq temps d'une naissance, et de comment dame Nature a tout prévu pour la survie de notre espèce. C'est un conte, or dans la réalité, sans que cela ne soit pour autant une pathologie, il arrive que l'une ou l'autre des étapes prenne plus de temps, ou présente des rebondissements. Cela dit, des points communs existent entre tous les humains et ils sont à connaître pour qui veut vivre ou accompagner un accouchement.

➤ La naissance, bien plus qu'une simple histoire

J'ai appris avec le temps que la naissance, comme les contes, est une histoire d'initiation et de passage, et comme dans les récits des frères Grimm, elle se compose de portes à franchir, toujours les mêmes :

- la phase de latence où la femme s'organise, se prépare, se sépare du monde pour s'aligner ;
- le basculement dans l'entre-deux-mondes, celui d'avant et celui d'après, celui de l'ici et maintenant et celui de l'ailleurs ;
- le moment de la transition fait de désespérance, de quiétude, ou les deux à la fois ;
- l'émergence d'un-e enfant dans le monde et d'une famille nouvellement formée par lui-elle ;
- la délivrance du placenta et l'accueil du bébé, deux phénomènes inséparables, telles ces deux entités jumelles qui naissent