

*NAÎTRE ICI*  
*Guide de la naissance respectée en France*

© Mama Éditions (2021)  
Tous droits réservés pour tous pays  
ISBN 978-2-84594-358-2  
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Des mêmes autrices

*Trente-trois jours de pluie*  
Julie Toutin, Librinova, 2020

*À chacune son chemin pour un allaitement paisible*  
Laura Boil & Virginie Lespingal-Bastide, Un Autre Reg'Art, 2015

Julie TOUTIN  
Photographies de Laura BOIL

# NAÎTRE ICI

*Guide de la naissance respectée en France*

Préface  
de Isabelle Challut

## AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Ce livre est publié à titre informatif et ne saurait se substituer aux conseils de professionnels de la santé.

Les points de vue exprimés ici n'engagent que leurs auteurs.

Toute utilisation des éléments contenus dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

Il incombe à chacun de respecter la législation en vigueur dans le pays où il se trouve.

MAMA ÉDITIONS

*Vivre la naissance d'un enfant est notre chance la plus  
accessible de saisir le sens du mot miracle.*

Paul Clavel

*À mes enfants,  
sans qui tout le chemin parcouru serait bien différent.  
Vous êtes la lumière qui guide mes pas.*

Julie Toutin

## PRÉFACE



Honorer la naissance.

Honorer les femmes qui enfantent et les partenaires qui les accompagnent.

Voilà pourquoi ce livre est important : Julie nous propose une réflexion au cœur des enjeux de la naissance.

Le vécu de l'accouchement a-t-il un impact sur la santé des femmes et sur leur lien avec leur enfant ? Est-ce que mettre au monde un enfant se résume à un acte médical ?

J'ai pris conscience, lors de mes années en obstétrique au Québec, que nous semblons avoir oublié que les femmes enfantent depuis que le monde est monde et qu'elles ont des besoins spécifiques à satisfaire pour le faire en toute sécurité. De nombreuses études démontrent que des interventions non nécessaires faites de façon systématique lors d'un accouchement peuvent être plus nuisibles qu'utiles pour la santé des femmes et des bébés qui naissent. Les femmes ont accès à un savoir que l'on peut qualifier d'intuitif pour accompagner leur enfant à naître. Ce chemin n'est pas toujours facile et elles ont besoin d'être comprises, soutenues, respectées et accompagnées par les personnes présentes.

Enfanter est un passage bouleversant, mystérieux, intense qui propulse les femmes qui le vivent aux confins de leurs limites et de leurs peurs. Or il a été réduit à une gestion des risques et à la peur de la douleur. Ainsi, très peu de femmes

ont confiance en leurs capacités de mettre au monde un enfant par elles-mêmes.

Accoucher physiologiquement, vaginalement semble être, pour beaucoup, un défi quasi insurmontable, voire une folie...

Mettre au monde un enfant ne se réduit pourtant pas à l'expulsion d'un bébé en santé et à l'absence de douleur. Des liens se tissent, une expérience est partagée, des hormones sont échangées, un langage est créé entre ces parents et l'enfant qui naît. Cette traversée crée les fondements de cette famille.

Voilà pourquoi nous avons besoin de ce livre. Besoin des mots qui témoignent encore et encore de cette expérience, de ce qui se tisse lors de la mise au monde: les liens, l'amour, la joie, le dépassement de soi, la révélation de sa force, la douleur, l'expression de ses peurs, de ses limites... toutes les saveurs de la vie. Besoin des mots qui réveillent l'intuition des lecteurs et lectrices.

Dire et redire cette essence qui se révèle à chaque naissance depuis la nuit des temps, quelles qu'en soient les conditions. Je pense que cette lecture saura vous accompagner dans ces retrouvailles avec la force et l'instinct de notre humanité.

Isabelle Challut

Autrice et fondatrice du centre Pleine Lune,  
qui prépare les femmes à la naissance  
[www.centrepleinelune.com](http://www.centrepleinelune.com)

## MOTS DE PROFESSIONNELS



« La maternité est une grande initiation: un temps de bouleversement, de maturation, de transformation pour toute la famille.

Nous avons la chance, à notre époque, d'avoir des femmes et des hommes qui ont passé leur vie à l'exploration scientifique de la physiologie de l'enfantement et de l'allaitement. Ils ont mis en mots ce que la femme qui enfante fait depuis la nuit des temps, et ont tenté une explication scientifique, dans l'espoir d'être entendus d'un monde médical parfois fort éloigné des besoins essentiels d'une femme qui accouche ou d'un enfant qui tète.

Ce que je comprends, à chaque naissance que je suis invitée à accompagner, c'est que le corps de la femme et de l'enfant ont une intelligence qui dépassera toujours toutes les connaissances que je pourrais acquérir à leur sujet. Alors, la meilleure chose que j'ai trouvée à faire, c'est de me mettre à distance. C'est-à-dire de créer l'environnement le plus propice possible pour que le miracle advienne une fois encore.

Ce livre est un résumé complet, utile, et empreint de beauté, concernant l'actualité française autour de la maternité, et du besoin de chaque couple d'être respecté dans son projet de naissance, quels que soient le lieu et les modalités. Il pose les bases sur lesquelles les parents ou futurs parents peuvent s'appuyer et trouver les informations dont ils auront

besoin pour aller jusqu'au bout de leur projet personnel et singulier. »

Julia Vallet

Sage-femme pratiquant l'accompagnement  
global des naissances à domicile

« Sept ans d'études, trois ans de spécialisation et me voilà médecin généraliste. Je commence ma pratique et, petit à petit, je fais un constat toujours plus cuisant, toujours plus intense : la médecine traditionnelle se focalise sur la maladie et non sur l'humain. L'être est dépossédé de son essence lorsque le diagnostic est posé. Le patient n'est plus défini que par sa maladie, il n'a pas le diabète, il est diabétique, il n'a pas de l'hypertension, il est hypertendu. Et puis un stage change ma vision de la vie, une branche de la médecine qui a compris quelque chose de fondamental, mais qui arrive si tard dans la vie. C'est en soins palliatifs que je découvre enfin l'essence de ce que devrait faire un médecin, un soignant ; donner la priorité à la qualité de la vie, ne plus soigner la maladie en oubliant l'être, et à son détriment.

C'est le chemin que je veux emprunter dans ma pratique, mais ce n'est pas toujours facile de changer les choses. En parallèle de la vie professionnelle, la vie familiale progresse et le premier bébé vient s'installer sans prévenir. J'ai le désir d'accoucher à la maison, mais en raison de mon apprentissage médical, j'ai peur de complications. Je décide d'accoucher en gîte de naissance, je suis rassurée par la structure qui se trouve dans l'hôpital, mais j'ai droit à un suivi individuel. L'accouchement se déroule plutôt bien, le travail est court et l'expulsion longue, mais j'ai le privilège d'être entourée d'une équipe bienveillante.

Six mois après la naissance de ma première fille, un deuxième bébé vient s'installer. Le gîte a fermé, la petite maternité dans laquelle il se trouvait aussi. Il faut repenser

l'accouchement. Impensable pour moi d'accoucher seule dans une grosse usine à bébés, je chemine doucement vers l'accouchement à domicile.

La rencontre avec les sages-femmes me fait prendre conscience de ma capacité d'enfanter sans aide. Je découvre en même temps leur combat et les restrictions qu'on leur impose. Cela fait écho à mon combat de médecine générale qui veut sortir de l'hôpital tout ce qui ne doit pas obligatoirement y être. Et, petit à petit, ça devient une évidence pour moi : mon bébé naîtra à la maison, dans notre salon. La naissance a lieu le 24 novembre 2019, c'est une expérience puissante, transcendante. Depuis, j'en parle autour de moi, à mes confrères, à mes patients afin de faire bouger les mentalités.

Le livre de Julie Toutin est un condensé d'informations toutes plus utiles les unes que les autres, un vrai trésor pour toutes celles et ceux qui se préparent à donner la vie. J'aurais aimé lire un tel livre avant de commencer ma première grossesse. »

Anastasia Dawant

Médecin généraliste

« Je ne suis pas là pour "profiter" de la naissance. Ce moment appartient aux femmes, aux familles. Je me dois d'en être la gardienne, de veiller sur ce moment et certainement pas de me l'approprier. Observer cette fleur qui éclôt doucement en protégeant son environnement.

Équilibre fragile entre la lourde responsabilité de veiller sur la vie de cette mère et de cet enfant qui vient au monde, et la délicate présence effacée que cela demande.

Rester les mains en retrait, être un point d'ancrage rassurant, faire confiance à l'autonomie d'une mère, laisser cette famille peindre sa propre histoire avec ses propres couleurs.

Mais savoir poser les bons gestes, sûrs, efficaces, fermes, au bon moment, ni trop tôt ni trop tard, lorsque la nature décide de jouer avec les fils de la vie.

Un art dont la perfection me semble parfois inaccessible, à moi simple humaine, et la responsabilité si écrasante sur mes frêles épaules... Mais pourquoi alors je fais ce boulot de sage-femme en accompagnant les accouchements à domicile ?

Pourquoi est-ce que je pars l'esprit embrumé à un accouchement, par une nuit glaciale et profonde, au lieu de rester dans mon lit chaud et douillet ? Pourquoi est-ce que je pars vers une naissance alors que c'est juste l'heure du spectacle de mes enfants ? Pourquoi est-ce que je pars à l'aube à un accouchement alors que nous avions prévu une sortie en famille dans la journée ?

Pourquoi est-ce que je continue de partir pour des naissances alors que j'ai reçu quelques jours auparavant les menaces de médecins me disant qu'ils "m'attendent au tournant" et ne me recevront pas à la maternité si je continue les AAD ? Pourquoi est-ce que je pars à ces accouchements alors que je risque chaque fois d'y perdre mon diplôme, mon droit d'exercer et d'avoir un procès ?

Est-ce pour la beauté d'une naissance ? Est-ce pour la fascination d'assister à l'un des miracles de la vie ? Serais-je une droguée de l'ocytocine de la naissance ?

Alors non, je crois que dans ce contexte répressif, je ne prends pas vraiment "plaisir" à accompagner les accouchements à domicile.

Je le fais parce que j'en ai les compétences, et parce qu'il y a une demande à laquelle le gouvernement, les instances de santé ne répondent pas. Comme un devoir, pour le respect de mon code de déontologie de sage-femme. Comme j'aurais fait des avortements pour répondre à la demande des femmes lorsque c'était encore illégal, pour assurer leur

sécurité et le respect du droit à disposer de leur corps, alors que si peu de soignants prenaient le risque de le faire.

Je rêve du jour où exercer ce métier, accompagner les femmes dans tous les moments de leur vie et au plus proche de leurs demandes et de leur besoin d'intimité, ne sera plus un acte héroïque. Du jour où nous serons suffisamment nombreux. ses pour nous lever la nuit et aller au chevet de ces familles. Du jour où ce sera normal et où je n'irai plus aux accouchements avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête. Du jour où je pourrai exercer ce métier-passion avec paix et sérénité, car c'est cela que nous avons besoin de transmettre aux femmes avant tout, nous, les sages-femmes.

Quand j'apprends la confiance, quand j'apprends à laisser mes peurs à leur juste place, en retour j'ai le cadeau de la vie d'assister à tant de naissances libres, puissantes, courageuses, autonomes, initiatives, avec toute la beauté qui les accompagne. C'est ma récompense ; et finalement, les détracteurs qui laissent les peurs les envahir et diriger leurs actions et décisions se privent de ce si beau spectacle. Ignorant peut-être jusqu'à son existence...

Alors je me sens privilégiée et de moins en moins en colère. Mais j'encourage ces femmes qui ont vécu ou qui ont assisté à ces enfantements autonomes et intimes à témoigner et à crier haut et fort leurs expériences. Un livre comme celui-ci est un témoignage formidable du champ des possibles.

Gageons que peu à peu, à force de témoigner, de montrer ces naissances libres et respectées, elles envahiront tous les lieux possibles d'accouchement : les hôpitaux, les foyers, les maisons de naissance seront des havres de paix où mettre au monde. La position juste des professionnels de la naissance ne sera plus ni dans la peur ni dans la naïveté, mais dans la juste confiance et vigilance.



Et surtout, la femme et sa famille seront réellement remises au centre de ce processus d'enfantement. »

Eléonore Picq-Doublier  
Sage-femme ostéopathe

« J'ai toujours aimé comprendre les choses pour les retenir de manière joviale ! Après deux années en fac de médecine, j'ai fait le choix de m'orienter vers le métier de sage-femme, car je me réjouissais de ne pas avoir que des patientes avec des "pathologies" et de pouvoir explorer le domaine de la femme. Dans le concret de mes stages, j'ai été en lien avec des événements marquants, si ce n'est traumatisants pour les mères – tout comme certaines personnes de ma famille. Et là, j'ai commencé à comprendre la raison pour laquelle j'avais fait ce choix. Pour accompagner, mettre de l'amour et de l'empathie pour toutes ces femmes, mères, couples, enfants, et moi-même ! À ces occasions, j'ai été émerveillée de rencontrer des personnes extraordinaires, douces, soutenantes, à l'écoute, qui pouvaient être des femmes aussi bien que des hommes. Parmi les patientes aussi, certaines, qui n'étaient pas originaires de France, m'ont raconté leurs origines et leurs coutumes concernant les femmes, l'accouchement et le nouveau-né.

Une fois mon diplôme en poche (un diplôme de préparation à la naissance en piscine) et des rêves d'accouchement avec des dauphins plein la tête, j'ai appris en Guyane, où il n'y a pas de dauphins, mais une fabuleuse richesse de cultures et de sagesses ancestrales. Je me suis retrouvée connectée à la nature : les forêts primaires, la faune sauvage, les femmes autonomes sur beaucoup de plans, les hommes-médecines... En six mois, dans une maternité où ont été pratiqués 3500 accouchements, je n'ai eu que deux patientes sous

péridurale, aucune déchirure ni épisiotomie, et aucun échec d'allaitement. Les statistiques et recommandations que je connaissais étaient donc fausses en dehors de la France métropolitaine, mais pourquoi ? Eh bien, pour tout ce qui est écrit dans ce livre : les femmes pouvaient se mouvoir jusqu'à la dernière seconde de l'accouchement, elles étaient souvent entourées de plusieurs femmes, qui les encourageaient, les massaient, les laissaient aussi parfois se reposer. Elles avaient confiance en leur corps, en leur capacité d'enfanter et n'avaient pas de peurs paralysantes ; elles osaient s'exprimer et être elles-mêmes. Le service de suites de couches était rythmé par la joie et les rires. Les femmes massaient leurs enfants, leurs seins, se resserraient le bassin avec de grands tissus colorés. Si elles ressentaient le besoin de se reposer ou de sortir un peu, elles donnaient un biberon, et tout allait bien. Leurs montées de lait étaient rapides, et leurs bébés étaient toujours bien. De retour en métropole, j'ai rapidement cherché à travailler dans une maternité de niveau 1, où l'ambiance était chaleureuse et familiale. J'ai côtoyé de splendides sages-femmes ayant des compétences variées : haptonomie, acupuncture, ostéopathie, balnéothérapie. Mais, entre 1975 et 2020, plus de 800 des maternités de ce type se sont vues fermées, dont celle-ci.

Après une phase de dépression, je suis partie en bateau. Voguer vers de nouvelles découvertes, apprendre le yoga au fil de mes rencontres. L'atterrissage se fit 9 mois plus tard, en Corse. Je me suis retrouvée tout près d'une petite maternité bien protégée, dans un lieu où la nature domine encore, parsemée de chamanes et de personnes qui se connectent à la nature, la respectent et vivent dans la gratitude. Petit à petit, mes valeurs de respect des choix des femmes, des couples et de leur bien-être se sont alignées avec mes pratiques. Une aromathérapeute m'a transmis sa connaissance des plantes, comment les cueillir et m'en servir pour les

femmes. Les aléas bienheureux de la vie m'ont menée à la rencontre de la méditation. J'ai participé à un stage avec Michel Odent, le gynécologue français faisant des accouchements à domicile depuis cinquante ans en Angleterre, et Liliana Lammers, une des doulas qui travaille en collaboration avec lui. Les accouchements que j'accompagnais devenaient de plus en plus naturels pour mes patientes et mes amies. J'encourageais les femmes à rayonner de leur tout leur être et toute leur force. J'accompagne désormais des femmes, des parents et leurs enfants, dans leurs chemins de connaissance et compréhension, pour les rendre autonomes et acteurs, pour la naissance de leurs enfants et pour toute leur vie de couple. La nature est parfaite, nous sommes un extrait de la nature si nous acceptons de lâcher nos conditionnements. *“Jusqu'à ce que l'homme apprenne à respecter et à dialoguer avec le monde animal, il ne pourra jamais connaître son véritable rôle sur Terre.”* Enzo Majorque. »

Isabelle Marie  
Sage-femme

« Si vous lisez ces phrases c'est que vous êtes déjà sensibilisé au sujet de la naissance et à la magie de tous ces moments qui l'entourent. Ce livre a la particularité de balayer une grande partie des idées reçues sur la naissance, l'accouchement et ses suites. Il vous permettra, j'en suis sûr, de faire un choix plus éclairé concernant les décisions à prendre pour votre grossesse et votre accouchement. Peut-être même qu'il vous fera vous poser des questions, et modifier les idées que vous aviez. Ces moments intimes ne devraient pas être volés par les maternités. Les femmes et leur accompagnant doivent pouvoir choisir en ayant toutes les informations. Depuis que j'ai ouvert les yeux sur le monde de la naissance, je suis convaincu que le monde a besoin des doulas. Merci

Julie, et toutes les autres d'avoir choisi cette voie. Les doulas sont essentielles à cet accompagnement et, sans prendre un rôle médical, elles peuvent apporter un nombre incroyable de réponses aux questions que vous vous posez, et être d'une grande aide concrète sur les mois de grossesse et du post-partum. Ce livre, d'une richesse incroyable, en est la preuve ! Vous y trouverez des résultats d'études, des explications simples, compréhensibles et surtout une bienveillance qui se ressent au fil de la lecture. Il ne me reste qu'à vous souhaiter de pouvoir ouvrir les yeux comme je l'ai fait il y a bientôt un an... »

Anthony Bouvier  
Sage-femme, maïeuticien

## AVANT-PROPOS



Un jour, je me suis levée et c'était là, en moi. Comme une force qui me venait de loin, très loin. Une force qui prenait racine dans les fondements même de l'humanité, qui me reliait à la Terre, à toutes les femmes, toutes les mères, tous les mammifères. Cette puissance, toutes les femmes l'ont en elles. Qu'elles soient mères ou non, qu'elles aient le souhait de le devenir ou non, qu'elles donnent le sein à leurs enfants ou non. C'est cette puissance qui permet de porter, donner la vie et de la nourrir. Existe-t-il un pouvoir dépassant celui-là au monde ? Cette force, nous la partageons toutes. Elle est inscrite dans les lignes de notre histoire, dans le berceau de l'humanité, dans la naissance de la vie sur terre. Elle fait de nous toutes des sœurs, elle nous relie dans l'acte sacré de donner naissance à nos enfants et dans l'humilité qui nous saisit toutes lorsque nous tenons cet être unique dans nos bras. Comme nos mères et nos grands-mères avant elles, elle nous renvoie à la nature profonde de l'être humain, à son sens primitif. Et elle ne devrait être qu'une connexion d'amour entre nous toutes, car la maternité ne s'apprend pas. Elle est un guide pour chacune et pour toute la vie.

Il est difficile pour moi d'entamer un ouvrage comportant un recueil de témoignages sans parler de ma propre expérience. Les naissances de mes enfants sont un guide sur mon chemin de vie et l'accompagnement des femmes dans la maternité.

Ma fille, Zoa, s'est invitée dans mon ventre juste après mon mariage. L'histoire de sa venue est celle d'un petit miracle. Mon mari, Tom, l'amour de toute une vie, est tombé malade juste après notre rencontre. Lorsque les mots « leucémie », « cancer », « chimiothérapie » se sont invités dans notre vie, quelque chose a changé. Nous sommes peu à peu devenus des résilients. Après une rechute, un séjour en réanimation et une greffe de cordon placentaire, nous avons peu à peu repris le chemin d'une vie normale teintée toutefois d'une façon de la percevoir différente et de changements radicaux de modes de consommation et d'hygiène de vie.

Lorsque l'envie de devenir parents a grondé en nous, nous avons dû vérifier si les traitements que Tom avaient reçus avaient ou non affecté sa fertilité. C'était le cas. Une absence totale de spermatozoïdes s'est manifestée. Il a été difficile pour moi, après près de deux ans à arpenter des couloirs d'hôpitaux, de devoir procréer dans ces conditions. Tom avait congelé ses gamètes avant son protocole et c'est ainsi que j'ai commencé à enchaîner les examens et tests nécessaires pour une Insémination Artificielle par le Conjoint.

Nous nous sommes mariés début septembre sous un magnifique soleil. En octobre, les inséminations devaient commencer. À la fin du mois, nous avons pris le ferry direction la Corse pour fêter nos noces. Une semaine merveilleuse remplie de randonnées, de découvertes et d'amour. À notre retour, je découvrais que j'étais enceinte. Cette naissance et d'autres témoignages m'ont fait remettre en cause totalement les affirmations de la médecine sur la fertilité des femmes et des hommes.

Enceinte de mon bébé miracle, j'ai donc vécu une grossesse tout à fait classique sans aucuns maux. Je me sentais épanouie et rayonnante. J'ai suivi méthodiquement les examens recommandés et suis entrée dans le système médical et protocolaire. Ma fille présentant un gros poids à l'instar de

son papa et de sa tante à la naissance, j'ai subi un test de glucose et une courbe de glycémie chaudement recommandés pour ne pas dire imposés. Une voix me soufflait cependant « Un gros bébé n'est pas une tare », mais à cette époque je ne l'écoutais pas encore. Je me suis inscrite dans une maternité que je savais physiologique. J'apprendrais plus tard que ce n'était absolument pas le cas. Si elle faisait tout pour avoir du personnel écoutant et respectueux, elle n'était pas vraiment dans l'application de la physiologie.

Le jour de la naissance de ma fille, deux jours après le prétendu terme, j'ai fait une longue balade d'une heure et demie sous un merveilleux soleil. C'était une douce journée, mais le temps commençait à être long et je me languissais de la rencontre. Même si je passais de doux moments à parler à ma fille au creux de mon ventre, je la voulais dans mes bras. Le soir dans la nuit, une contraction étrange m'a réveillée. Émue, je me suis levée. Je savais. J'ai laissé Tom dormir tranquillement et j'ai essayé de regarder un film, mais impossible de me concentrer. Je pensais à ma fille, à cette merveilleuse rencontre qui nous attendait.

Je suis restée plusieurs heures à la maison, à tourner en rond autour du canapé alors qu'à l'intérieur de moi ma fille tentait de se frayer un chemin. Tom essayait de me faire prendre les positions apprises en préparation, mais je m'agaçais, voulant à tout prix marcher. Marcher encore et encore et faire le tour de ce fichu canapé autant de fois qu'il le fallait. Cinq heures après le début du travail à la maison, je suis partie à la maternité. Je savais déjà que si je voulais que tout se passe bien, il fallait que je traîne chez moi.

Arrivée là-bas, je suis tombée sur un maïeuticien déterminé à faire respecter mon projet de naissance et surtout à me permettre d'accoucher sans péridurale. J'étais déjà à 6 centimètres de dilatation. Nous avons été installés en Salle Nature et nous n'avons eu que très peu de passage. Lorsque,

après huit heures de travail, j'ai commencé à me sentir faiblir et à vouloir la péridurale, je me souviens avoir appelé le maïeuticien. Il m'a examinée, j'étais à 9, et m'a encouragée à poursuivre ainsi. Je l'ai écouté, partageant mon temps entre la marche et la grande baignoire. Je contractais de manière très irrégulière malgré mon col qui s'effaçait.

Une heure après, j'ai eu la visite d'une nouvelle équipe, celle du matin. Et les choses ont changé drastiquement. Une sage-femme adorable m'a prise en charge de suite. Je me suis sentie maternée et en sécurité avec elle. Aussi, lorsque le mot « péridurale » a été prononcé, je me suis laissé aller. Tout s'est alors enchaîné. L'anesthésiste est venu me soulager et on m'a percé la poche des eaux. Je ne sentais plus mes jambes et j'étais incapable de mouvements. Mon mari, malgré son soutien sans faille, restait spectateur. La sage-femme était accompagnée d'une interne et je me souviens de touchers vaginaux à répétition, même si l'on m'avait demandé mon accord. À partir de là, le travail s'est arrêté. Je ne contractais plus. Tom et moi avons dormi, il a pu aller s'acheter à manger et pendant plus de six heures la sage-femme est venue procéder à des touchers vaginaux et changer ma position à l'aide d'un ballon. J'étais devenue spectatrice plutôt qu'actrice de la naissance de ma fille.

Au bout de ces longues heures, une gynécologue est entrée dans la chambre et elle m'a parlé de césarienne. Ma fille était en postérieur et ne descendait pas. On aurait pu attendre, mais il valait mieux agir immédiatement de peur d'un accouchement traumatique. J'ai accepté pendant qu'un train me passait littéralement sur la tête. Lorsque je suis entrée au bloc, j'étais pleine de panique. J'angoissais réellement. Une nouvelle anesthésiste a pris soin de me masser la tête et de m'aider à respirer. Je n'oublierais jamais sa présence près de moi. Tom est resté à mes côtés. Je n'ai rien senti des sensations qu'on me disait, mais j'ai poussé

quand il le fallait. Ma fille a été arrachée à mon ventre et j'ai entendu ses premiers cris. On me parlait d'elle, mais je voulais la voir. Lorsqu'ils nous l'ont présentée, j'ai fondu en larme et mon mari aussi. Je me rappelle encore de l'amour foudroyant que j'ai ressenti et je l'apprendrais, ressentirais encore. La sage-femme a demandé qu'on prenne le temps que je l'embrasse, que je la vois. Mais si vite, elle a dû partir loin de moi. Mon mari a suivi alors que l'équipe lui prodiguait les soins de rigueur. Ils m'ont attendue en peau à peau. Une demi-heure. J'ai conscience d'être chanceuse d'avoir été rattachée à elle rapidement. Mais ces minutes m'ont paru interminables. L'équipe était douce et soutenante, mais aujourd'hui, avec le recul, j'ai conscience que mes choix n'ont pas été entendus. Peut-être que si cet homme était resté avec nous, les choses auraient été différentes. Je ne le saurai jamais. Cette journée reste un souvenir précieux dans ma mémoire. La rencontre d'un amour inconditionnel. Durant mon séjour à la maternité et les mois qui ont suivi, ma fille n'a pas été décollée de moi un seul instant. L'allaitement, le co-dodo et le portage sont vite devenus une évidence pour nous ; et malgré les remarques, une fois qu'elle était près de moi, je ne me suis plus jamais sentie spectatrice.

Le 1<sup>er</sup> juillet 2017 naissait Zoa. Son prénom en grec signifie « vie ».

Cette naissance a également été celle d'une nouvelle vie. Une volonté, un désir pour moi d'accompagner les femmes sur le chemin de la maternité. J'ai rejoint une association d'aide à l'allaitement, entamé une formation de doula ainsi que de monitrice de portage. Depuis, je continue de me former régulièrement. J'ai rencontré des personnes fascinantes telles que Liliana Lammers, Michel Odent, Isabelle Challut, des femmes sages, des sages-femmes et des inspirations quotidiennes dans ma vie. Cette transmission que j'exerce

chaque jour me soufflait déjà ce que je voulais et ne voulais pas pour une prochaine grossesse.

Pour la naissance de mon fils, tout ne s'est pas passé exactement comme nous le souhaitions. Mais cette naissance était inscrite dans notre chemin de vie à tous les quatre. Malgré une intense fatigue les cinq premiers mois, j'ai vécu cette nouvelle grossesse paisiblement et sans maux apparents. J'ai fait le choix d'un suivi très léger. Et hormis les trois échographies de rigueur et quelques prises de sang, j'ai décidé de rencontrer le moins de monde possible. Je me suis fait suivre dans le cabinet de sage-femme de ma ville qui pratique les accouchements à domicile. Ces femmes extraordinaires que j'affectionne énormément. Malheureusement, avec la politique actuelle et mon antécédent de césarienne, il était difficile pour elles d'envisager un accompagnement pour une naissance à domicile. J'ai également été refusée en plateau technique et en maison de naissance. J'ai senti une intense colère en moi en ces instants. Non pas envers ces merveilleuses femmes qui m'ont suivie durant cette grossesse, mais envers cette société qui me forçait à faire des choix de dépit. Qui les forçait à me dire non, alors qu'elles ne doutaient pas de ma capacité à donner naissance chez moi.

J'ignore si c'est cela, mon précédent accouchement, une transmission indirecte de ma propre naissance, ou tout cela à la fois, qui ont fait que mon fils est finalement né à la maternité. Je suis convaincue que chacune de ces choses a eu un impact sur mon intellectualisation constante durant ce moment.

Nous avons décidé, avec mon mari, de vivre un accouchement non assisté. Un choix de dépit même si nous ne doutions absolument pas de ma capacité à le faire. Un dimanche soir, alors qu'il faisait presque nuit à 18 heures, mon mari, ma fille et moi sommes partis faire un tour sur le

petit chemin en bas de la maison; ma balade quotidienne étant sacrée en ces derniers jours de grossesse. Parvenue à mi-chemin, j'ai ressenti une sensation si particulière: je perdais les eaux. Mon mari et moi avons échangé des mots un peu pêle-mêle. Impatients. Nous sommes rentrés tous les trois. Nous avons expliqué à Zoa qu'elle allait rencontrer son petit frère très vite. Dans un état de frivolité totale parsemé d'éclat de rire, de danses et d'agitation, nous avons installé le salon, monté la piscine et appelé nos amies: Marion, pour s'occuper de ma douce Zoa, et Laura, la photographe de ce moment intense. Elles se sont mises doucement en route. Nous avons pique-niqué dans le salon tranquillement, en riant. C'était la nouvelle lune, et j'avais purifié ma maison avec de la sauge blanche et du palo santo. Tom était allé au marché le matin même et avait pris des fruits bio en prévision. Le marchand lui avait alors offert un cageot débordant de merveilleux produits. Tout semblait aligné. Alors que mes amies arrivaient, nous avons papoté tandis que quelques contractions s'installaient doucement. Puis, je me suis mise en travail. Je me suis installée dans le salon avec Tom. Mes amies sont allées jouer avec Zoa. La soirée s'est écoulée doucement, paisible. Mon mari a été un énorme soutien. Au bout de sept heures, les difficultés ont commencé à se faire sentir. J'avais l'impression qu'une bonne partie du travail était faite, mais quelque chose n'avancait pas. Nous avons appelé l'une de nos sages-femmes en soutien téléphonique. Ma phase de désespérance semblait longue et interminable. Je sentais que le même schéma se répétait. Mon bébé allait bien, mais une nouvelle fois, ne s'engageait pas, malgré la dilatation complète. J'ai alors enchaîné, je bougeais avec Tom qui est resté un soutien inébranlable, une force pour moi, ses mots me percutaient, me rendaient forte. Je pensais fort que ça allait aller. Je mangeais des fruits, buvais des litres d'eau.

Le travail a duré vingt-quatre heures à la maison. Vingt-quatre heures intenses qui se sont écoulées toutes différentes : des phases de repos, des phases actives, des phases animales, brutales où je me sentais puissante, capable, des phases noires, difficiles, des phases seules, des phases accompagnées, des contractions de plus en plus violentes, une marche dans la forêt presque à quatre pattes sous les ondes de choc de mon bassin, des contractions de moins en moins faciles à accompagner. J'ai tout essayé : la douche, les paroles, le repos, des médiations guidées de Marion. À la fin je me suis levée, gagnée par une envie animale, j'ai dansé au milieu du salon, courbée en deux, utilisé le ballon et bougé mon bassin. Je vocalisais fort sous l'assaut de mon corps. Tout le monde commençait à fatiguer mais restait encourageant, me portant, m'aidant malgré les yeux cernés et mes phases difficiles. Mais, au bout de vingt-trois heures, épuisée et effondrée, j'ai pris la décision difficile, écoutant les paroles de ma sage-femme qui commençait à craindre pour mon utérus fragile, de me rendre à la maternité.

À la maternité, nous avons été accueillis par une merveilleuse sage-femme, qui nous a respectés entièrement. Après vérification, mon bébé s'avérait en postérieur avec du mal à s'engager. Comme ma fille certainement, sa tête ne s'est jamais inclinée. J'ai vu le même schéma que mon premier accouchement se répéter. On m'a parlé césarienne. Évidemment. Mais je croyais vraiment en nous, malgré l'arrivée en milieu médical. Tom, lui, épuisé et découragé, n'était plus avec moi à cet instant. À bout de forces, j'ai pris une péridurale que je ne voulais pas doser. Ma volonté, et celle de la sage-femme pour que je sois respectée, ont fait que j'ai continué à bouger et accompagner les contractions durant ce travail. Mon bébé est descendu seul, mais il a eu besoin d'une manipulation pour l'aider dans sa rotation. Personne ne l'a touché avant que sa tête ne soit dans mon

vagin. Que j'en sente ses cheveux. À nouveau, j'ai senti de la crainte pour mon utérus fragile. L'interne est arrivée et elle m'a promis que ce bébé naîtrait par voie basse. Pour tourner sa tête, on lui a posé une ventouse, qui a été enlevée immédiatement après. Nous avons eu de la chance de voir une ostéopathe le lendemain qui a confirmé le peu de pression exercée. Cela laissera cependant une marque sur nous tous, car ce n'était pas la naissance que nous espérions pour notre fils. Mon bébé a entamé seul sa descente et n'a été réceptionné qu'à la sortie. J'ai ressenti chaque contraction et je n'ai jamais ajouté de bolus à la péridurale. À la fin, j'avais mal à nouveau. Mon bébé est sorti seul, sans aide, sans mains. On l'a posé sur moi immédiatement, je pleurais tellement. Je le trouvais magnifique. Mon placenta s'est expulsé de lui-même immédiatement. On a pu effectuer un clampage tardif et mon bébé lumière, comme je l'appelle, n'a jamais été ni pesé, ni mesuré, ni manipulé. Cependant, pendant qu'on me recousait une déchirure que j'avais demandée plutôt que l'épisiotomie, le monde a tangué brutalement. *« Je ne me sens pas bien »*. J'étais persuadée que mon utérus avait lâché puis... lorsque j'ai ouvert les yeux à nouveau, mon mari et mon fils n'étaient plus dans la pièce. On m'a indiqué qu'ils étaient en peau à peau à côté. J'avais fait une hémorragie vaginale, perdu beaucoup de sang et fait une chute de tension. J'ai dû attendre trente minutes avant de revoir Pio. Mon fils. Interminable et si similaire à deux années plus tôt. Difficile aussi. Le lendemain, j'ai été transfusée et j'ai appris par la suite que j'avais perdu la moitié de mon sang.

C'est le post-partum et la sortie de l'hôpital qui ont été un calvaire pour moi. J'ai demandé une sortie au bout de deux jours, car ma fille me manquait atrocement et que je me retrouvais dans des conditions déplorables (chambre double, aucune aide...). Je me suis pliée à tous les examens de rigueur en serrant les dents. Mais le pédiatre n'a jamais

voulu nous autoriser à sortir, arguant qu'il fallait une surveillance à cause de la rupture de la poche des eaux et les risques d'infection. Les dernières quarante-huit heures, mon fils n'avait reçu pourtant aucune visite des médecins. Je me suis accrochée et j'ai sorti la liste de mes droits. Leur liste. On m'a menacée d'appeler le procureur de la République et de venir me prendre mon fils. J'ai menacé à mon tour de porter plainte pour menaces, atteinte à la liberté individuelle et non-respect des droits du Patient. Ce fut long et j'étais triste de devoir en arriver là. Je ne me suis pas sentie écoutée ni légitimée en tant que mère. Je savais pourtant avec certitude que notre place était chez nous et que notre santé en dépendrait. Nous avons finalement eu gain de cause et avons pu enfin rentrer chez nous pour créer un lien magnifique tous les quatre.

En créant En Terre de mères, mon activité de doula, j'ai souhaité proposer un accompagnement qui mettrait en avant l'accès à l'information, le respect des choix de chacun et l'accompagnement inconditionnel de la femme enceinte et de son entourage. J'ai écrit ce livre pour que les mères et les couples aient toutes les informations pour faire des choix éclairés. Chaque femme devrait avoir la liberté de choisir comment elle souhaite donner naissance à son enfant. Et ce choix devrait être soutenu envers et contre tout.

Mon activité tourne autour de l'accompagnement et de l'accueil. Situés en Dordogne, dans le Périgord Pourpre, mon mari et moi-même avons à cœur de recevoir autour d'un but unique : la transmission. Aux beaux jours, nous organisons des journées à thèmes, accueillons des intervenants, recevons les familles, les futures mères... Nous cultivons notre alimentation autant que possible, et nous travaillons également en équilibre avec les animaux et la nature. La communication par et avec l'animal est l'une des bases de notre vision de l'accueil.

J'ai également créé des formations en ligne à destination des futures mères et des professionnel.les, pour cheminer vers une naissance plus consciente. Forte d'expériences concernant l'allaitement maternel, j'ai aussi à cœur de transmettre une formation pour accompagner l'allaitement. Mon but est que l'information soit la plus accessible possible.

À vous, Mamans, vous êtes puissantes, vous avez la capacité de mettre au monde votre enfant. Votre corps sait naturellement le faire, soyez libre de l'écouter, faites-vous confiance, faites confiance à votre bébé. Vous seule savez ce qui est bon pour vous.

En tant que doula, je ne peux dire qu'une chose : nous accompagnons les mères vers l'enfantement, nous leur tenons la main, mais notre rôle est de faire émerger la capacité des femmes à faire leurs propres choix et prendre leurs décisions en conscience.





PARTIE I

*La naissance comme acte  
primitif et sacré*



☀

## Se réappropriier son corps



Avant de mettre l'accent sur la façon dont la société actuelle considère la naissance, il est intéressant de regarder la façon dont les femmes et le féminin sont représentés. Le corps de la femme est sans cesse remis en question par différents diktats sexuels. Il est fantasmé, retravaillé pour aboutir à une image prétendument parfaite. Pourtant, il existe autant de corps que de femmes et il ne peut pas exister de perfection, puisqu'ils sont tous uniques. L'image que nous donne la société est enfermante et jugeante. Les seins sont si sexualisés que, lorsque la question de l'allaitement se pose, certains hommes s'y opposent par droit de propriété. Or, rappelons que si la femme possède des seins, c'est uniquement pour allaiter ses petits. Elle a deux seins, car elle peut porter entre un et deux bébés (en général) et ils sont là pour les nourrir. Si cette fonction biologique venait à disparaître, les femmes deviendraient aussi dépourvues de formes que les hommes. Actuellement, et depuis longtemps, nous passons quantité de temps à créer de la lingerie qui mettrait en valeur ce formidable atout des femmes.

Les soutiens-gorge sont en fait anti-physiologiques et créent de multiples problèmes. En porter chaque jour court-circuite la bonne circulation de la lymphe et du sang, ce qui peut entraîner de nombreuses pathologies ou désagréments. À cause de la mauvaise circulation, on observe une augmentation de certains types de cancers du sein chez les femmes portant des soutiens-gorge (les armatures rigides augmenteraient davantage ce risque). Porter un soutien-gorge affecte la posture naturelle et peut entraîner de nombreuses douleurs : dorsales, musculaires ou aggraver celles qui sont déjà présentes. D'un point de vue esthétique, cela fait perdre à la peau son élasticité naturelle, et contrairement à ce que l'on pourrait penser, plus on porte un soutien-gorge, plus on s'expose à avoir des seins qui pendent sur le long terme. Incroyable, quand on considère l'image des seins fermes et rebondis qu'ils véhiculent.

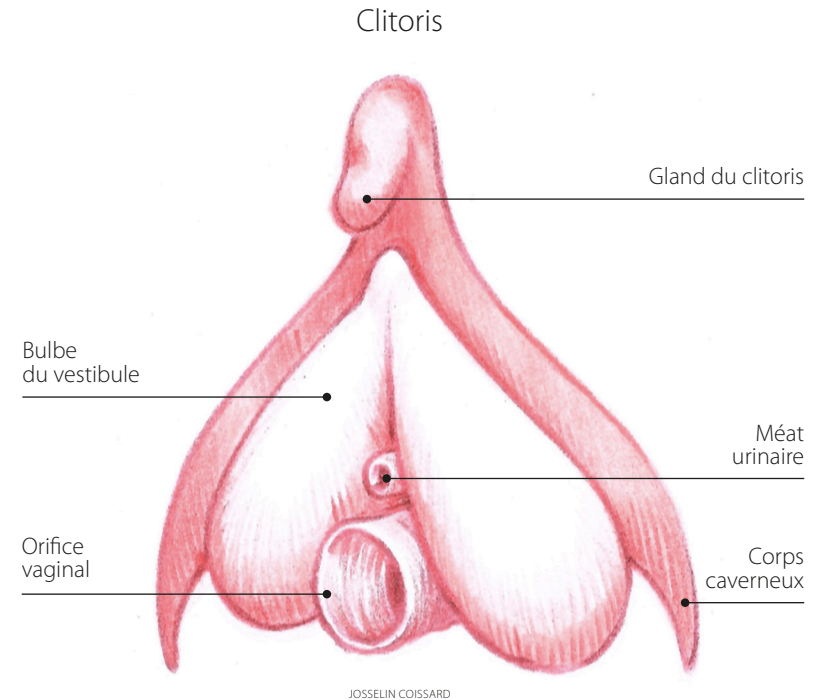
La liberté sexuelle est difficile pour les femmes. Si le sexe chez les hommes est mis à l'honneur, avoir une sexualité épanouie chez une femme est sujet à controverse. Ne parlons même pas de la masturbation. Pourtant, la femme possède un organe merveilleux qui s'appelle le clitoris.

C'est étonnamment une zone du corps humain dont on a longtemps mis en doute la réalité. Pourtant, il existe bel et bien et son rôle est précis : le plaisir et uniquement le plaisir. Symptôme représentatif d'une société patriarcale, nombre de femmes ne savent pas à quoi ressemble un clitoris, alors que s'il existait un organe masculin similaire, il serait représenté partout et adulé.

La femme rencontre des difficultés à accepter son corps et à le connaître. La pilosité notamment n'est pas qu'une affaire d'hommes, cependant les poils ont été bannis de la mode féminine et sont aujourd'hui synonymes de honte. Imaginons une femme poilue qui se promènerait sans

soutien-gorge : nous avons un bon aperçu des dégâts causés par les diktats de la société.

La matrice féminine s'appelle la *Yoni* dans la culture hindoue. C'est en son sein que naît la vie. Elle est le symbole du féminin sacré. Elle représente tout l'organe génital de la femme. Dans notre culture, on apprend peu à prendre soin de sa *Yoni*. Pourtant, c'est de là que vient toute notre énergie féminine. En son sein se trouve l'utérus. Cet organe merveilleux est le muscle le plus fort du corps humain, aucun autre ne peut parvenir à une telle dilatation. Au creux de cet organe, un bébé vient se nicher lorsque la fécondation a lieu. Il va augmenter de taille en quelques mois d'une manière extraordinaire. C'est au niveau de l'utérus que tout au long de notre vie nous percevons changements et variations.

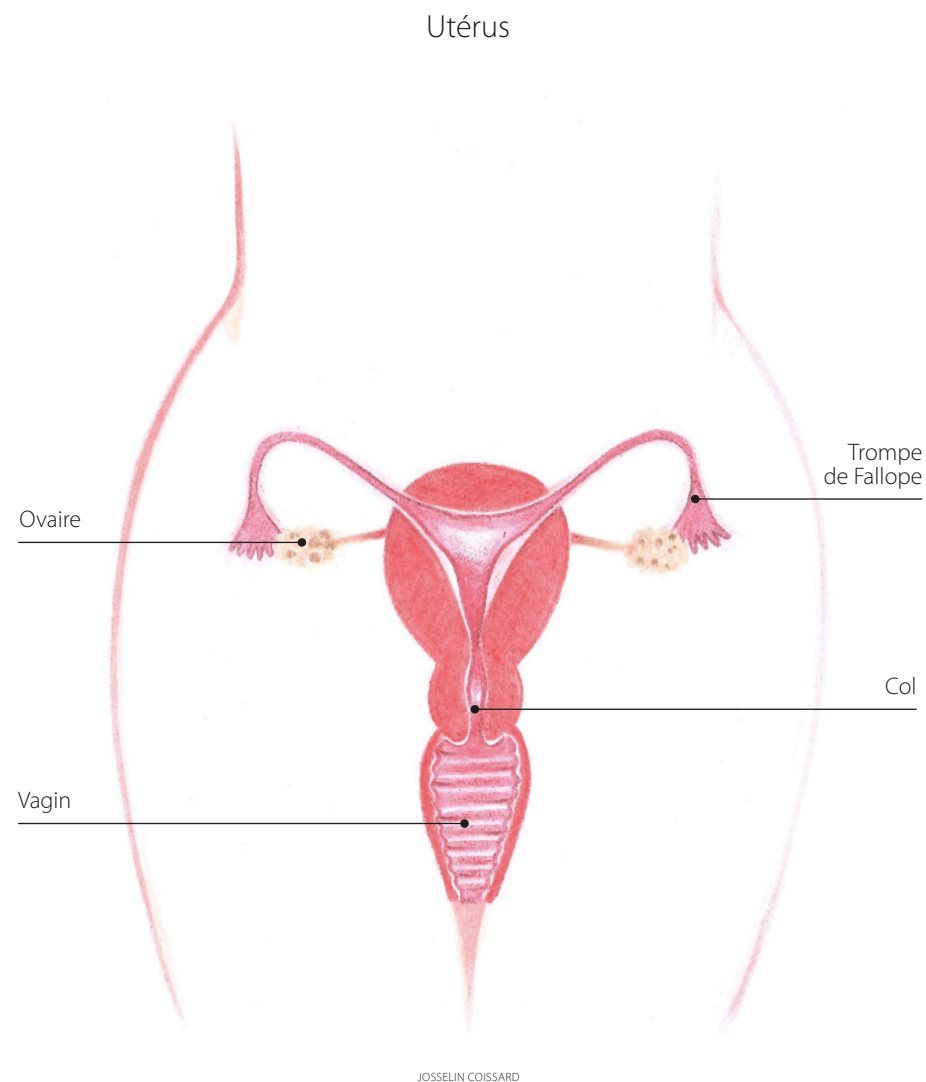


Nous sommes dans une ère où les règles sont encore un sujet tabou et honteux. Dans les publicités, sur les serviettes hygiéniques, elles sont représentées par un liquide bleuté qui n'a rien à voir avec elles. Comment imaginer qu'une jeune fille juste pubère puisse se sentir à l'aise avec cet état de fait ? Elles font partie du fonctionnement humain au féminin. On explique rarement aux jeunes filles comment fonctionnent leurs cycles et ce qu'ils représentent. Tout ce qui se produit à l'intérieur de leur corps est souvent abstrait. Pour beaucoup de femmes adultes, il demeure étranger.

La femme est cyclique. Tout comme la lune, elle est en perpétuel mouvement et ses cycles sont souvent en corrélation avec elle. Lorsqu'une femme décide de se réapproprier son corps, il peut être intéressant de noter sur un joli carnet la variation de ses cycles jour après jour (phase de la Lune, appétit, émotion, ressenti dans le corps, pertes...) et observer ce qui se répète chaque fois.

D'une femme à l'autre, ces cycles varient. Ils peuvent être longs ou courts, intenses ou presque invisibles. Aucune femme n'est semblable à une autre. C'est pour cela qu'il est difficile de déterminer la date d'accouchement d'une femme enceinte. Classiquement, le cycle d'une femme dure environ vingt-huit jours. Il se déroule en trois phases.

- ♦ **La phase folliculaire** qui commence le premier jour des règles jusqu'à l'ovulation. Durant cette période, les ovaires fabriquent de l'œstrogène, qui augmente au fur et à mesure du développement du follicule. Le follicule est un rassemblement de cellules qui se trouve dans l'ovaire et qui fabrique les ovocytes. Pendant la phase folliculaire, la glaire cervicale se liquéfie doucement afin de pouvoir laisser passer les spermatozoïdes.
- ♦ **L'ovulation** : lors de cette phase, le follicule est mûr, sa paroi se rompt et un ovocyte se libère. L'une des trompes de Fallope se déploie pour l'aspirer et, s'il n'est pas fécondé, il



se désagrège lentement. Contrairement à ce que l'on peut observer sur certains schémas, les trompes sont libres. Parfois, si l'une d'elles est atrophiée ou inexistante, l'autre peut aller jusqu'à faire le tour de l'utérus pour se rattacher à l'ovaire opposé.

- ♦ **La phase lutéale**, du premier jour d'ovulation au premier jour des règles suivantes. S'il n'y a pas eu fécondation, la désagrégation de l'ovocyte entraîne une chute des hormones qui elle-même entraîne des contractions de la muqueuse utérine, qui se détache et descend dans le vagin : les règles. S'il y a fécondation, l'ovocyte se fixe dans la muqueuse utérine et provoque la nidation.

Le cervix, ou col de l'utérus, est une formidable machine pour le corps. Si on l'observe par en dessous, on remarque qu'il a la même physionomie qu'un gland de pénis. Ces deux organes se rencontrent lors de la pénétration, tels des miroirs. Durant tout notre cycle, le cervix est protégé par la glaire cervicale. Lors de la phase fertile, cette glaire est liquide, c'est une période où les pertes sont souvent très humides. Lors de la période infertile, elle agit comme un mur de protection, c'est une période de sécheresse vaginale. Entre ces deux périodes, les pertes sont plus grasses et épaisses, et si la période n'est pas entièrement infertile, des spermatozoïdes peuvent tout de même franchir cette barrière.

Prendre la pilule, poser un stérilet, un implant ou tout autre mode de contraception sont des pratiques courantes au sein de notre société. Même si les mentalités évoluent peu à peu, il est encore courant de prescrire une pilule hormonale à une jeune fille n'ayant pas encore eu d'activité sexuelle. Or, prendre une contraception hormonale met en pause la vie génitale de la femme durant toute la période où elle est appliquée. Cela peut avoir une incidence directe ou indirecte sur sa santé et sa fertilité. Les règles qui apparaissent

lors d'une prise de contraception hormonale sont des saignements de privation liés aux changements hormonaux. La femme sous pilule n'ovule pas. Il existe des contraceptions moins invasives que d'autres, pour autant chacune d'elles a un impact sur le corps de la femme et sa fertilité.

Certaines méthodes naturelles, telles que Billings ou la symptothermie, permettent aux femmes d'écouter leur corps et se le réapproprier. Pour déterminer les différents états de fertilité du cycle féminin, elles se basent sur l'interprétation de la courbe des températures et de la corrélation avec la glaire cervicale ou la position du col de l'utérus.

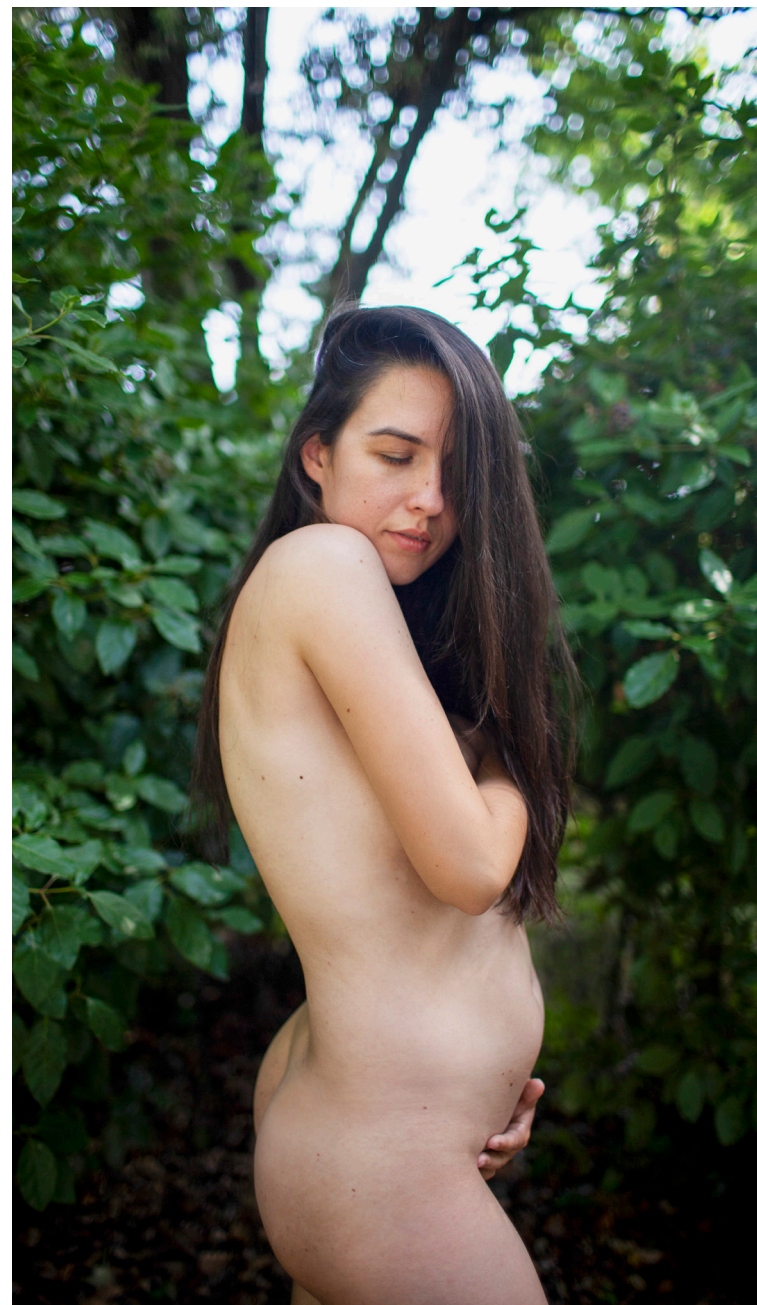
Un autre muscle méconnu du corps humain est le périnée. Il apparaît brutalement dans les esprits après un accouchement où le but va être de le muscler, le contracter, sans même savoir exactement pourquoi, comment et dans quel but. Les femmes ne sont pas les seules à avoir un périnée, les hommes aussi en sont pourvus, mais il est rare qu'ils en aient conscience sauf si des problèmes d'incontinence et d'excrétion les touchent. Le périnée est un petit muscle, il s'agit même d'un ensemble de muscles en forme de losange orienté d'avant en arrière, il va jusqu'à la symphyse pubienne et le coccyx. Sa mission principale, et pas des moindres, est de contenir tous les organes du petit bassin. Il a un rôle majeur lors de l'accouchement, dans la continence et dans l'épanouissement du féminin. Pourtant, on le rééduque à outrance sans apprendre à le connaître. Une femme épanouie trouve toute sa puissance dans le lâcher-prise, dans la réappropriation de son corps et sa connaissance. Passage quasi obligé après un accouchement, en rééducation, on maltraite généralement les périnées. Non pas que la rééducation soit à bannir totalement, mais ces méthodes sont trop souvent drastiques et pas assez globales. Réduire son périnée passe aussi par un état postural, une hygiène

## NAÎTRE ICI

de vie qualitative. Prendre conscience de celui-ci lorsque l'on va aux toilettes, en urinant, déféquant, en marchant permet de le connaître et d'imaginer ses fonctions. Les rééducations classiques qui consistent généralement à muscler, contracter, serrer peuvent avoir un effet néfaste: celle de trop le muscler. Sachant que le périnée joue un rôle majeur dans les rapports sexuels, il est nécessaire d'en prendre soin. Un périnée trop mou peut se traduire par une absence de sensations, mais un périnée trop tendu peut donner lieu à des douleurs. Il existe de nombreuses méthodes naturelles et accessibles chez soi pour aider ce muscle à récupérer: œufs de Yoni, œufs de Jade, boules de Geisha... Elles sont à envisager avec sa sage-femme en fonction de la naissance que l'on a vécue. Favoriser la position couchée après l'accouchement est bénéfique au périnée. Déchirure ou pas, le fait de rester à l'horizontal est bon pour le repos des tissus et même essentiel à la prévention de l'incontinence urinaire. Connaître son corps avant de chercher à le réparer permet de mieux appréhender les choses. Le périnée est un formidable atout pour tous, apprendre à le respecter et l'aider est un cadeau à se faire.

Le corps féminin est une incroyable source d'enchantement. Il est fondamental que chaque femme réapprenne à l'écouter, à le regarder, à l'explorer et à l'appivoiser.

À toutes les femmes qui se sont un jour senties moquées, qui se sont regardées dans un miroir en pleurant, toutes celles qui ont subi des régimes, qui se sont trop maquillées, trop coiffées, je voudrais dire ceci: vous êtes belles. Et l'essentiel n'est pas d'être belle pour les autres mais de l'être pour vous-même. Votre corps est votre vaisseau pour la vie. Apprenez à le connaître, à en prendre soin et à l'aimer.





☀

## La grossesse : entre changements et bouleversements

☀

Dès le premier trimestre, investir sa grossesse et la présence de son bébé peut être une lutte face aux injonctions de la société. Il n'est pas rare que les femmes préfèrent taire une grossesse qu'elles viennent de découvrir par peur de perdre le bébé. On sait que les fausses couches peuvent survenir plus fréquemment dans le premier trimestre, pour autant il est souvent difficile pour une future mère de faire « comme si » cette grossesse n'existait pas. Pour de multiples raisons, d'abord physiques, avec tous les bouleversements que cela implique d'être enceinte : des maux divers, de la fatigue, le corps qui change... Mais également parce que, durant cette période, le bébé n'existe pas et ce, même si malheureusement la grossesse venait à s'arrêter. Le terme « fausse couche » lui-même sous-entend que la grossesse était inexistante, factice. Pourtant, pour toutes les femmes qui ont vécu une telle perte, la douleur a existé, la sensation de vide aussi. Ce bébé a existé, quelle que soit la durée de

vie *in utero* qu'il a eue, il a été présent dans cette vie, et lui donner une identité est normal, parler de lui également, le considérer aussi.

Taire sa grossesse ne devrait intervenir que par choix et non pas parce que c'est imposé par la pensée populaire et la peur. J'encourage toutes les femmes, si elles le souhaitent, à célébrer cette incarnation, à la chanter, la crier sur les toits, si c'est le sentiment qui naît au fond de leur ventre. Vivre dans la peur est une souffrance et nous n'avons aucune prise sur le futur. Se libérer des peurs limitantes et travailler sur un traumatisme est un beau cadeau à se faire. Lors de l'arrivée d'un nouveau bébé après une grossesse écourtée, il peut être difficile pour une mère de l'accueillir si elle reste dans le souvenir, surtout si la grossesse a été cachée et tue. Pourtant, ces bébés qui viennent après ces grossesses écourtées sont nommés à juste titre des bébés arc-en-ciel.

Il n'est pas rare de considérer une grossesse comme pathologique, alors qu'en fait, elle est totalement physiologique. Par exemple, nombreux sont les examens dont le résultat prend en compte une personne qui n'est pas enceinte, ce qui fausse les calculs. La médecine occidentale considère la grossesse comme un état problématique, à régler et surveiller. La femme qui porte la vie va donc être soumise au cours de sa grossesse à de nombreux protocoles alors qu'une seule chose devrait la préoccuper : prendre soin d'elle et de son bébé.

Durant toute la grossesse, les mères font face à une myriade d'interlocuteurs différents, ce qui rend la compréhension difficile. Les injonctions pleuvent « *Vous devez, vous ne devez pas, vous avez le droit...* » au détriment des affirmations telles que « *Vous êtes capables, vous avez le choix* ». Trop souvent, les futurs parents sont dirigés au lieu d'être accompagnés dans leurs besoins.

Nous avons le devoir de réenchanter la maternité. Il y a longtemps, on racontait les naissances comme des

chansons, comme un acte transformateur, libérateur et puissant. Aujourd'hui la transmission autour de la naissance est simple : l'accouchement est dangereux et douloureux. Pourtant, ce n'est ni l'un ni l'autre pour une grande majorité des naissances – si on laisse son corps s'exprimer et sa nature prendre le dessus.

Lors de la grossesse, il est important de trouver une connexion avec son bébé, de prendre soin de soi, de créer du lien. Ces neuf mois sont une porte ouverte au tissage d'un nouvel équilibre. Ils sont fondamentaux, ils ne sont pas à vivre à cent à l'heure, ni dans l'insouciance de l'après. Ils sont à chérir, à ponctuer de rituels positifs et surtout ils devraient être source de bonheur et d'attente parfaite. L'idée n'est pas de les vivre dans l'insouciance la plus totale (et quand bien même, il s'agirait d'un choix légitime), mais bien d'en profiter, de s'entourer de personnes positives, accompagnantes et bienveillantes.

Le dernier trimestre est celui de l'ocytocine. Plus la mère va produire de l'ocytocine, plus la naissance de son bébé sera facile et rapide. L'étymologie même du mot signifie « accouchement rapide », c'est dire si elle porte bien son nom. Il sera nécessaire pour la future mère de vivre dans un cocon serein et sécuritaire, de pratiquer des activités positives et qui lui font du bien, d'éviter les sources d'anxiété (même s'il s'agit de la famille proche) et les images négatives, comme celles des romans policiers ou des films d'horreurs, même si elle adore ça.

Les tout derniers instants de la grossesse peuvent être interminables aux yeux de la future mère et de ses proches. Souvent, elle reçoit des messages « *Toujours enceinte ?* » ajoutant un peu plus de tension face à l'approche de la naissance. Il est normal qu'une future mère ait besoin de son bébé dans ses bras, qu'elle veuille le découvrir, les jours s'allongent et s'étirent. Il peut être intéressant pour les parents



## NAÎTRE ICI

de s'octroyer des moments à eux, de se poser la question «*Qu'avons-nous envie de faire maintenant, avant que notre bébé arrive?*» L'idée est de parsemer le quotidien de positif et de petits moments de bonheur.





## ☀ Physiologie de l'accouchement



Pour comprendre ce qui se passe lors de la naissance, il est nécessaire de connaître le mécanisme du corps lorsqu'il met au monde un bébé.

Lorsqu'il est dans le ventre de sa mère, le bébé est entouré de membranes solides qui assurent sa protection. Il baigne doucement dans le liquide amniotique. Au sommet de ces membranes se trouve le placenta, relié au bébé par le cordon placentaire. Souvent, après la naissance, les enfants gardent en mémoire une image d'arbre, car ils regardent régulièrement vers leur placenta. Lors de sa descente dans le bassin, les membranes se percent, c'est ce qu'on appelle communément la « rupture de la poche des eaux ». Cependant, cette étape n'est pas un passage obligé et il arrive que certains bébés naissent dans leurs membranes. On dit alors qu'ils sont « coiffés ».

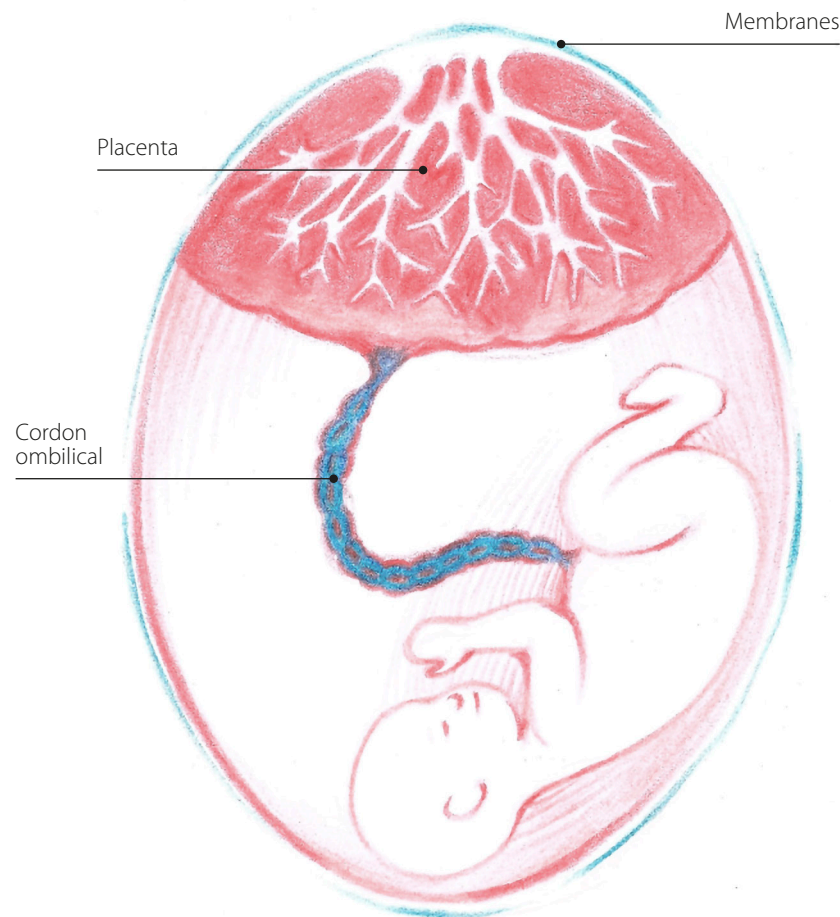
La naissance se déroule en quatre temps.

- ♦ **Le premier temps** est une phase de maturation. Une période où le col de l'utérus travaille activement. Elle peut débuter un mois avant l'accouchement.

Ce que beaucoup nomment un « faux travail » est en réalité du prétravail. Il faut savoir que cette phase prépare le corps à donner naissance ; elle est, de ce fait, fondatrice pour l'accouchement. L'utérus se muscle et se prépare doucement à ce qui va se passer le jour J.

- ♦ **Le deuxième temps** est la phase de dilatation. Quand le travail se met en route de façon active. Pendant toute cette période, la future maman va ressentir des vagues intenses, des contractions qui vont aider le col à s'ouvrir pour permettre au bébé sa descente dans le bassin. Ce temps est semblable à un marathon. La future mère va passer par différents cycles. Vers la fin, elle pensera qu'elle ne peut pas y arriver, que c'est trop difficile. La ligne d'arrivée est pourtant très proche dans cet instant-là. C'est ce qu'on appelle la phase de « désespérance ». À ce moment, la femme qui accouche a besoin de savoir qu'elle peut y arriver.
- ♦ **Le troisième temps** est la phase d'expulsion. Lorsque le bébé s'engage réellement et entame sa progression vers la sortie. Il fait une rotation qui lui permet de se positionner de manière optimale pour la sortie. À cet instant, la mère ressent généralement une irrépressible envie de pousser. Cette envie, à l'instar de la défécation, ne doit ni être dirigée ni réprimée. Pour aider le bébé à trouver la sortie, un réel réflexe d'éjection se met en place. Lorsque la tête du bébé présente son plus grand diamètre dans la vulve, on parle de « couronnement ». De nombreuses femmes ressentent ce que l'on appelle le « cercle de feu » - une brûlure intense au moment du passage du bébé. La tête s'engage, puis les épaules, et le bébé sort enfin.
- ♦ **Le dernier temps** concerne la phase de délivrance. La mère est tout à son maternage. Elle tisse doucement son lien avec son tout-petit. L'ocytocine produite par l'allaitement et la proximité avec le nouveau-né aide le

Bébé dans ses membranes



JOSSELIN COISSARD