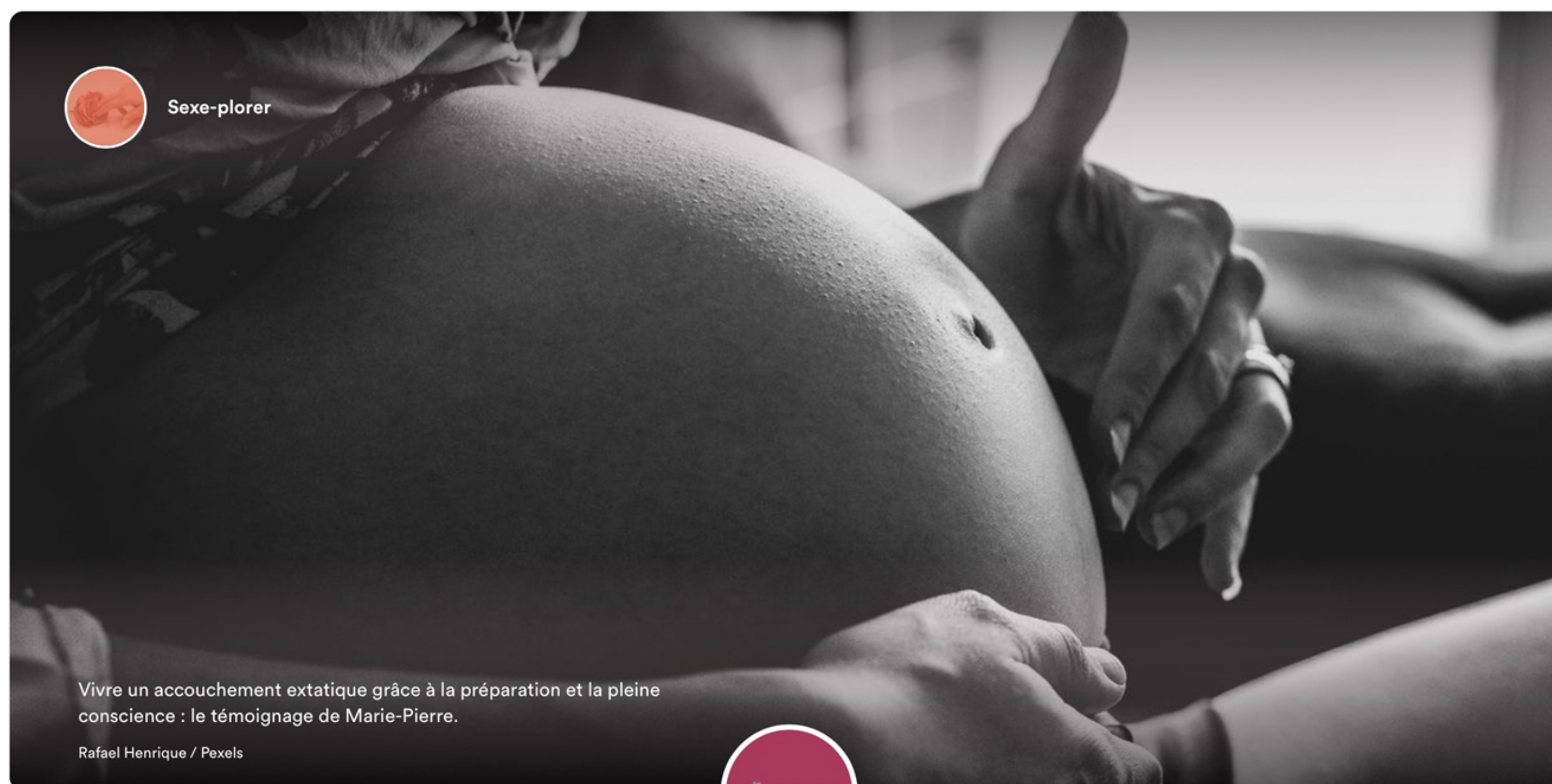


(Re)naissance

# VIVRE SON ACCOUCHEMENT DANS L'EXTASE, L'EXPÉRIENCE HORS DU COMMUN DE MARIE-PIERRE



Vivre un accouchement extatique grâce à la préparation et la pleine conscience : le témoignage de Marie-Pierre.

Rafael Henrique / Pixels



Par Rédaction  
le 03 mars 2021

L'accouchement est souvent un moment redouté des femmes qui appréhendent la douleur physique. Pourtant, le docteur Marie-Pierre Goumy a vécu le sien dans l'extase : au-delà du "plaisir". Comment est-ce possible ? Son témoignage nous permet de repenser l'accouchement, le comprendre sous une tout autre perception.

Rencontre avec la médecin acupunctrice Marie-Pierre Goumy qui a accouché dans l'extase en se libérant des préjugés hérités des générations de femmes passées.

## **FemininBio : Vous avez vécu un accouchement extatique. Comment ce dernier s'est-il déroulé?**

*Dr Marie-Pierre Goumy :* Il s'est déroulé en deux temps, la première moitié à mon domicile et la deuxième à la maternité. Chez moi, je parvenais à gérer la douleur des contractions. Arrivée à la maternité, j'ai été déstabilisée par cette nouvelle ambiance. J'ai senti la peur m'envahir, les douleurs sont devenues intenses et insupportables par moment. Je n'ai d'ailleurs pas exclu la possibilité de demander une péridurale.

### **>>A lire sur FemininBio : 5 conseils pour un accouchement zen**

Alors je me suis intériorisée plus profondément, mise dans « ma bulle » et cela m'a permis d'atteindre les conditions optimales pour une sécrétion hormonale bénéfique. L'ocytocine et les endorphines m'ont ainsi amenée à un état au-delà du « sans douleur », un état transcendantal, de plénitude merveilleuse. Cette extase était bien plus puissante que ce que l'on pourrait définir comme « plaisir ».

## **On pense souvent d'un accouchement qu'il est douloureux. Comment est venue cette prise de conscience du contraire?**

Cette prise de conscience s'est faite progressivement, s'étalant sur plusieurs années, bien avant ma grossesse.

Etant médecin acupunctrice, je connaissais l'importance de la physiologie des hormones et de l'énergie au cours de l'accouchement. En complément, mes recherches en psychogénéalogie m'ont permis de comprendre l'impact des mémoires douloureuses transmises dans les lignées familiales et l'importance de s'en libérer. J'ai également pris conscience du poids des croyances inscrites dans l'inconscient collectif, comme par exemple, celui relié à l'anathème « *Tu enfanteras dans la douleur* »

Alors j'ai continué à m'intéresser au *fémnin*, via diverses lectures, telles que *Femmes qui courent avec les loups* de Clarissa Pinkola Estés ou des ouvrages d'Annick de Souzenelle. Cela m'a enrichie d'une dimension plus spirituelle de l'être.

### **>>A lire sur FemininBio : Accoucher avec une doula pour une naissance sereine**

Une autre aide précieuse a été de regarder durant ma grossesse, le film *Orgasmic Birth*, dans lequel une femme accouche dans l'extase. Le fait de voir son expérience m'a donné confiance et m'a confirmé que, oui, cet autre paradigme était possible ! J'ai d'ailleurs pensé à elle durant mon accouchement.

## **Quelles pratiques avez-vous favorisées pour vivre cet accouchement?**

J'ai évidemment été suivie en **acupuncture** pendant toute la durée de ma grossesse, afin d'accompagner mes modifications corporelles, émotionnelles et énergétiques.

À partir du quatrième mois, le père de mon bébé et moi-même avons pratiqué l'**haptonomie**. Cette méthode nous a aidés à entrer plus intimement en contact avec notre bébé, à communiquer avec lui et à préparer son accueil.

Enfin, chaque semaine, j'ai été aux cours de **chant prénatal** proposés à la maternité. J'y ai appris des techniques de respiration, de positionnement pour détendre mon utérus, et des chansons bien sûr. Cela m'a procuré un grand bien-être.

## **Si vous deviez donner des conseils à une femme qui souhaite vivre un accouchement sans douleur et naturel, quels seraient-ils?**

Je conseille généralement aux femmes qui ont ce désir d'avoir confiance en elles, en leurs ressentis lors de l'accouchement. Ce premier conseil peut paraître simple et évident, il n'en est pas moins primordial ! **Cette confiance** sera d'autant plus forte que leur partenaire la partagera. C'est pourquoi il est pertinent qu'en amont de l'accouchement, les deux parents se préparent ensemble à vivre cette expérience qui sera à la fois physique, mentale et émotionnelle.

Mon deuxième conseil aux mamans, c'est de parvenir à **faire abstraction** de tout élément extérieur qui pourrait troubler leur intériorité, d'évacuer toute pensée perturbatrice, notamment les doutes et les peurs, qui peuvent traverser une femme lors de son accouchement.

### **>>A lire sur FemininBio : Hypnose et grossesse : soulager les douleurs et accoucher sans péridurale**

Enfin, mon dernier conseil à appliquer au moment des douleurs, c'est d'**émettre des sons graves**, bouche ouverte vers le bas. Ces sons entrent en résonance avec la zone du bassin, et accompagnent ainsi sa détente.

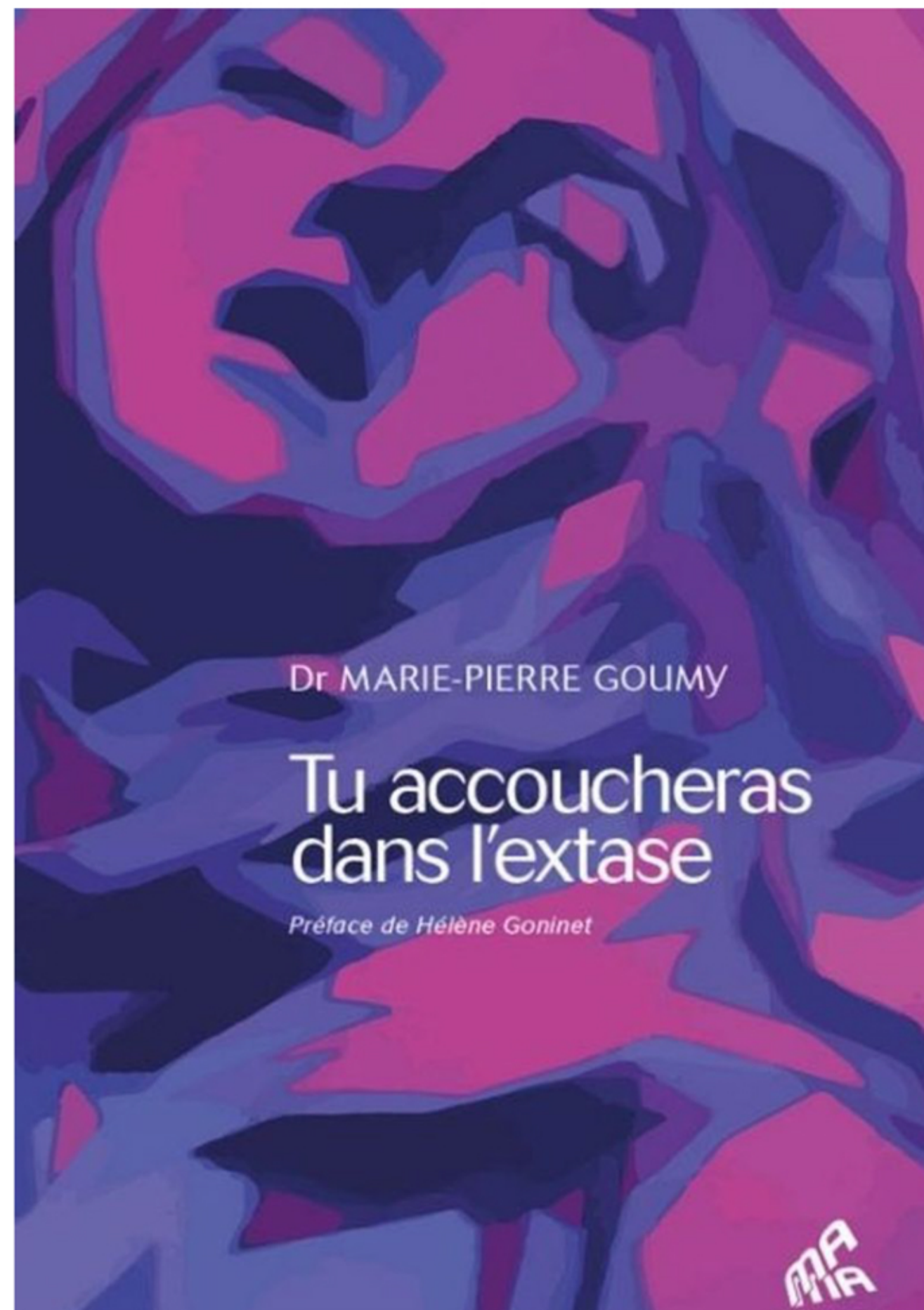
D'autres techniques que celles précédemment citées peuvent être bénéfiques, comme par exemple l'(auto-) **hypnose** ou encore le massage.

## **Enfin, si vous deviez revivre cet accouchement, changeriez-vous quelque chose pour prolonger cette expérience d'extase ?**

Idéalement pour maintenir mon état extatique, je resterais durant deux à trois jours dans ma plus stricte intimité à savoir : entourée de mon bébé et de son père. Sans présence extérieure autre que celle de la sage-femme, pour la surveillance et les soins nécessaires. Et je me ferais amener de bons repas bio !

### **L'autrice :**

Marie-Pierre Goumy est médecin généraliste, acupunctrice et homéopathe. Après avoir vécu un accouchement extatique, elle transmet son expérience et la partage «tel un porte-bonheur universel».



(©Mama éditions)

### **Le livre :**

**Tu accoucheras dans l'extase**, du Dr Marie-Pierre Goumy, aux éditions Mama, 2021.

### **Liens utiles**

#MonPostPartum : stop aux tabous sur l'accouchement !

Accoucher dans l'eau

Shiatsu : position pour diminuer la peur et l'anxiété liées à l'accouchement

### **Sujets**

[Ma grossesse au naturel](#) [Interview engagée](#) [Mon bébé au naturel](#)

