

TÉMOIN *Accoucher*



De la douleur à l'état de grâce

Dans nos sociétés, l'accouchement est souvent perçu comme une épreuve douloureuse. Pourtant, loin des idées préconçues et de l'image véhiculée par les films, certaines femmes le vivent comme un moment d'extase bouleversant.

Dans son ouvrage, la D^{re} Marie-Pierre Goumy témoigne d'une mise au monde transcendante en reliance à son corps et à son âme.

Par Aurélie Aimé



Tu accoucheras dans l'extase
Marie-Pierre Goumy
Mama Éditions, 2021, 18 €



« **T**u enfanteras dans la douleur » annonce la Bible, comme une irrémédiable malédiction à l'adresse des femmes. Pourtant, aussi surprenant que cela puisse paraître, à l'issue de plusieurs mois de préparation la D^{re} Goumy, médecin généraliste, homéopathe et acupunctrice a mis au monde son enfant sans douleur, dans un moment empreint de magie : « Je suis passée à un état de plénitude expansive, joyeuse, chaude, nourrissante, les pensées avaient disparu... C'est comme si une énergie exponentielle passait à travers moi. Les mots traduisent difficilement cet état merveilleux qui a perduré plusieurs heures après la naissance de mon enfant. » Dans *Tu accoucheras dans l'extase*, elle livre une expérience intime, qui invite les femmes à changer de regard sur cette étape initiatique.

À ce jour, les témoignages d'accouchements « extatiques » restent relativement rares : d'après une étude datant de 2013⁽¹⁾, 3 % des femmes décrivent avoir vécu un orgasme au moment de l'expulsion. Si l'aspect anatomique est évoqué pour expliquer ce phénomène, c'est également le moment où l'explosion hormonale est la plus importante. En tant que médecin, Marie-Pierre Goumy précise que notre biologie nous permet d'accéder à une expérience plus douce : « Le cocktail hormonal sécrété durant l'accouchement, l'ocytocine, les endorphines, la prostaglandine, l'adrénaline peut nous

amener au "sans douleur". Toutefois avec la peur, l'adrénaline prend le dessus et génère crispation, douleur, etc. » D'après elle, transformer l'expérience de l'accouchement demande donc de se déconditionner de nos peurs, et de s'autoriser à vivre une expérience sans souffrance. « Il semble crucial de s'être préparés en amont, physiquement, émotionnellement, mentalement, car c'est une épreuve qui touche l'ensemble de ces plans. Il s'agit aussi d'avoir confiance dans le processus, avec tout ce qu'il relève de magique, mystérieux sur un plan énergétique et spirituel. »

Ce chemin, elle l'a emprunté bien avant la naissance de son enfant, explorant ses mémoires transgénérationnelles, l'acupuncture, s'appuyant sur l'haptonomie et le chant prénatal. « Le fait pour la maman ou le papa d'émettre des sons graves permet une résonance avec le bassin, de détendre toute la zone, et d'accompagner la descente du bébé. Les douleurs se trouvent allégées et peuvent même disparaître totalement. » Autant de clés qui lui ont permis de s'extraire des moments les plus délicats : « À la maternité, j'entendais des mamans crier, et on m'a changée plusieurs fois de salle. Lorsque les mouvements extérieurs sont déstabilisants, se relier à son intériorité, à son espace intime est crucial. » Parfois, au-delà de la douleur surgit l'état de grâce : « S'autoriser à jouir de la vie en donnant la vie est un élan merveilleux », partage le D^{re} Goumy. ●

(1) Étude menée par le psychologue clinicien et sexologue Thierry Postel.