L'accouchement
rencontre avec sa femme sauvage

TRAVAIL DE RECHERCHE DE

Emmanuelle Guiard-Paulos

Introduction

Au fil des jours de ma formation d'accompagnatrice à la naissance, au fur et à mesure que j'entendais Isabelle Challut nous transmettre ses connaissances et ses expériences professionnelles et de femme, que j'entendais les témoignages des autres stagiaires... j'ai ressenti une émotion de colère et d'injustice.

Comme si on réveillait en moi une connaissance que j'avais toujours eue et qu'on avait fait en sorte que j'oublie... Et derrière ce « je », il y avait TOUTES les femmes !!!
Au-delà de la colère, il y a eu le réveil des souvenirs, la mise en lien de toutes les histoires d'accouchement que j'avais pu entendre, le lien entre ma pratique de coach, ma mission auprès des femmes que j'accompagne et cette formation de Doula...
Tout a pris sa place...

«Le sauvage se trouve dans le ventre des femmes (...) Nombreuses sont celles qui, au moment d'accoucher, à cet instant de paroxysme où le mystère de la vie s'entrechoque parfois avec les angoisses les plus folles, découvrent en elle une force et une autorité naturelle, une énergie insoupçonnée, d'une force inouïe. »
Catherine Maillard

Quelques définitions avant de commencer :

La femme sauvage, fait partie des archétypes du féminin sacré qui est aujourd'hui le socle de mes accompagnements. Le féminin sacré est un courant spirituel construit sur des savoirs et des pratiques anciennes qui invite la Femme à se découvrir au-delà des injonctions et des croyances, se connecter à sa pleine puissance, sa liberté, sa connaissance de femme...
Il nous invite à être heureuse d'être femme, dans toute son entièreté et ce que cela entraine...
Un des outils pour faire vivre et circuler son féminin sacré est l'utilisation des archétypes.

Un archétype est un modèle qui nous sert de base d'inspiration pour avancer et évoluer. Il permet de toucher l'essence même de notre être et de notre nature véritable.
Il nous guide sur nos pouvoirs intérieurs et nous invite à les incarner.
Je les perçois comme une partie de moi-même, loin des stéréotypes définis par la société, de la femme et des masques que je porte pour être aimée ou rentrer dans la case qu'on attend de moi.

Introduction

Celui qui vibre le plus en moi et m'appelle, c'est l'archétype de la femme sauvage, elle est :

- Instinctive et à l'écoute de soi, comme la femme qui ouvre le passage dans tout son être pour accompagner son enfant
- Authentique comme la femme qui lâche complètement prise de son mental pour laisser son corps faire quand elle met au monde son enfant
- Connectée à la Terre Mère pour y puiser le courage et la puissance pendant tout le travail de l'accouchement
- Libérée de toutes injonctions pour accueillir la douleur des contractions comme un cadeau pour l'emmener vers cette rencontre d'elle même et de son enfant.
- Elle sait !!! Parce qu'elle est reliée à toutes les femmes d'ici et d'ailleurs, celles d'hier, celles de demain, à leur savoir et leur pouvoir.
- Belle naturellement parce qu'elle est femme dans toute son essence, et une femme qui accouche est sauvagement belle
- Audacieuse, pleine d'énergie, de vitalité pour relever le défi de cette naissance
- Elle ose être simplement... et c'est pour cela qu'elle fait ce qu'elle doit faire pour mettre son enfant au monde
- Je l'associe à la Louve... Le son de louve, que de nombreuses femmes poussent au cours de leur accouchement physiologique.

La femme sauvage est indomptable, insoumise des représentations culturelles, sociétales et familiales.... Elle est capable de TOUT !!! Capable d'accoucher de son enfant d'elle-même !!!

Tout a pris place...
Nous rencontrons notre femme sauvage lors de notre expérience d'accouchement et en découvrant cette partie de nous, nous nous découvrons nous-même, et ceux qui vivent l'expérience avec nous, prennent conscience en même temps que nous, de notre puissance intérieure.

Tout a pris sa place... quand ma colère et mon sentiment d'injustice ont laissé place à la gratitude d'avoir eu accès à ces prises de conscience et le besoin viscéral de les transmettre...

De ces prises de conscience, pleins de questions sont venues à moi... et l'envie d'en savoir plus pour y répondre ont créé ce travail de recherche...

Sommaire

Partie 1 : Avant l'accouchement

- Douleur VS Souffrance
- Déconstruire les croyances limitantes
- Accompagner le couple à se préparer à cette expérience de vie (rituels, connaissances...)

Partie 2 : Rencontrer sa femme sauvage

- Les phases de l'accouchement, le voyage en terre de la femme sauvage
- Accompagner la femme dans cette rencontre (rôle du conjoint, de la doula...)
- Témoignages de Camille, Krystel et Johanna

Partie 3 : Après la naissance

- Les cadeaux cachés de l'accouchement (ce qu'on apprend de soi, les avantages de la douleur...)
- Les blessures des accouchements « privés » de cette rencontre
- Incarner sa femme sauvage dans sa vie quotidienne

Pourquoi ce sujet et conclusion

Références

Partie 1 - Avant l'accouchement

Douleur VS Souffrance

Afin de préparer ce travail de recherche, j'ai lancé un questionnaire sur les réseaux sociaux sur l'accouchement... J'avais envie d'avoir des retours d'autres femmes que celles que je connais, qui évoluent dans les mêmes croyances que les miennes.
150 femmes de 20 à 50 ans ont répondu à ce questionnaire.

Croyance :
"Accoucher c'est obligatoirement souffrir"

Uniquement 5,6% des femmes ont répondu que c'est absolument vrai et 20,8% disent que c'est absolument faux.
Dans l'accouchement on confond souvent la douleur et la souffrance, la douleur est un effet secondaire du processus de l'accouchement et elle peut être pleinement accueillie comme une expérience positive dans la mise au monde de son enfant. Alors que la souffrance est causée par des facteurs psychologiques qui peuvent être influencés par la gestion de la douleur.
La où la douleur peut être intense, surmontable et disparaître, la souffrance elle se marque dans la mémoire du corps et de l'esprit, elle se subit, s'endure. La souffrance est diffuse, remplie de peurs, elle entraine une perte d'action voire même peut nous paralyser.
La souffrance, elle, va nous déconnecter de notre cortex archaïque et animal...

Ah tiens, ce ne serait pas là que se cache notre femme sauvage ???

La douleur nous invite à accepter, on l'accueille, on l'apprivoise, elle devient notre alliée quand on prend conscience qu'elle nous rapproche de la rencontre avec notre enfant.
Elle invite la femme à être active et à se connecter à sa puissance.
Si on explique aux femmes la différence entre la douleur et la souffrance, on va leur permettre d'aller avec leur douleur et non contre leur souffrance...

50.7% des femmes interrogées m'ont répondu que si on leur laisse le choix elles décident d'accoucher sous péridurale

Alors si je compare les résultats aux deux questions, il semblerait que cette différence entre douleur et souffrance ne soit pas un message clairement transmis aux femmes... Je leur ai demandé aussi de m'indiquer pourquoi ce choix et leurs réponses confirment ma théorie :

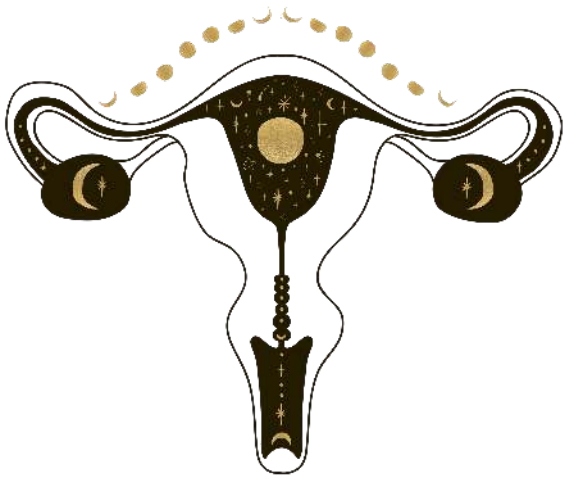
« Peur de la douleur »
« Peur de souffrir »
« Pour moins souffrir »
« Parce que souffrir me faisait peur »
« Tout simplement pour ne pas ressentir la douleur et mieux "profiter" de ce moment »
« Parce que je pensais que la douleur était trop insupportable pour la femme et que c'était impossible sans »
« Pour éviter de "souffrir" inutilement »
« Parce que je ne ressens pas le besoin de souffrir pour donner la vie. »
« Je n'ai pas envie de souffrir inutilement »

On nous raconte, on nous dit qu'accoucher c'est souffrir, quand une femme annonce qu'elle est enceinte, les femmes autour d'elle vont lui raconter toutes les horribles expériences qu'elles ont vécu comme une vérité: « prépare-toi tu vas vraiment douiller !!!! » et lui conseillent fortement de prendre le Saint Graal : la péridurale !!!
Pourtant, il existe des femmes qui vivent des accouchements sans souffrance ET sans douleur... Ina May Gaskin, sage femme et auteure, nous invite à envisager l'accouchement sous un autre angle.

Les organes utilisés lors de l'accouchement sont les mêmes que lors d'un rapport sexuel.
Et un rapport sexuel peut être extrêmement douloureux... Elle met donc en avant un facteur important :

La femme est-elle prête ?

Lorsque je suis prête (dans mon corps, âme et esprit) à avoir un rapport sexuel, je vais être détendue, confiante, sereine, mon corps va secréter de l'ocytocine et va s'ouvrir...
Si je ne suis pas prête, je vais être stressée, avoir des peurs, me fermer et je vais ressentir de la douleur voir même de la souffrance...
Ina May Gaskin invite donc les femmes à faire un véritable travail d'introspection afin de libérer les blocages inconscients, libérer les peurs et les angoisses pour « être prête ».



Déconstruire les croyances

40,3%

Des femmes interrogées m'ont répondu avoir peur d'accoucher

55,6%

Ont répondu faux à la croyance « accoucher c'est dangereux »

61,1%

Ont répondu qu'elles avaient tout en elle pour accoucher

64,2%

Ont répondu avoir accouché avec une péridurale (dont 71,4% par demande personnelle).

Pourquoi une telle incohérence dans ces réponses ???

Ina May Gaskin a peut-être un élément de réponse : en occident, la majorité des femmes vont gérer la douleur de l'accouchement comme elles gèreraient celle d'une rage de dents ou d'une coupure. C'est-à-dire de façon négative : «Attention danger, fuis, protège-toi», alors que la douleur de l'accouchement nous invite à un message positif : «Relâche-toi, lâche prise, abandonne-toi».

Personne ne nous a appris que la douleur peut avoir un message positif (comme personne ne nous a appris que la colère, la peur, la tristesse en ont un aussi d'ailleurs).
Dans l'accouchement, la douleur va permettre au corps de la femme de s'ouvrir et de faire descendre son bébé car c'est la contraction des muscles de l'utérus qui crée cette douleur...
La croyance en Occident est qu'accoucher ça fait peur et terriblement mal !!

D'ailleurs je me rappelle les réactions de nos amies quand ma Sœur de cœur a annoncé vouloir accoucher à la maison et donc sans péridurale :
«Tu es folle» est certainement la réponse la plus répandue et celle qu'elle a le plus entendu...
Comme si faire le choix conscient d'avoir mal est forcément une preuve de folie !!!

Alors que dans un pays comme les Pays-Bas, il y a la croyance culturelle que la femme sait faire, et on lui laisse le temps de faire, donc les femmes grandissent et incarnent cette confiance en leur corps et en elle, cette confiance est transmise par la société et le corps médical.
L'explication de ses réponses qui me semblent contradictoires dans le questionnaire que j'ai fait pourrait donc être que nous savons au fond de notre ventre que l'on sait et que l'on peut... Notre corps et notre cœur de Femme savent qu'accoucher ce n'est pas dangereux et que nous avons tout ce dont nous avons besoin en nous pour mettre notre enfant au monde. Mais notre esprit, conditionné par les croyances culturelles, familiales, sociétales... nous formate à associer l'accouchement à nos peurs et nos souffrances.

Et c'est bien cela que nous invite à faire la femme sauvage... Envoyer valser ces croyances qui nous éloignent de notre essence de femme.

Pour déconstruire les croyances limitantes et intégrer des croyances telles que la femme est puissante, la femme est capable d'accoucher,... il faut comprendre les capacités réelles de la femme et de son corps, il faut avoir les connaissances sur les mécanismes de l'accouchement et ses processus, il faut transmettre à la femme ces connaissances et développer sa confiance en elle, et faire de même avec la personne référente qui va l'accompagner pendant cette expérience. En préparant la naissance, on va démystifier l'accouchement.

Remettre la femme et son(sa) conjoint(e) acteurs de cette naissance, leur permettre de faire des choix en conscience et ça passe en tout premier par l'information et la préparation sur plusieurs plans tels que le corps, l'hormonal, l'émotionnel, l'affectif, l'environnement... en sachant que tout est en lien.

Informer le couple sur les différentes phases de l'accouchement, les processus normaux... En devenant Doula, j'ai pris conscience que je n'avais aucun souvenir sur l'expulsion du placenta de mes 2 premiers accouchements, je ne me souviens même pas que l'on m'ai expliqué qu'après la naissance de mon bébé ce n'était pas fini...
Combien sommes-nous à ignorer que l'accouchement n'est pas terminé après la naissance de notre bébé ???

Accompagner le couple à se préparer à cette expérience de vie

Combien de partenaires sont averti(e)s que leur femme va peut-être partir en transe? Sortir des sons animal ?

Combien de partenaires sont informé(e)s de ce qu'ils (elles) peuvent faire pour accompagner la douleur de la femme qui accouche ?

Combien de femmes sont informées que la position allongée sur le dos est une position qui renforce la douleur et rallonge la durée du travail ?

Qu'elles ont en elles pleins d'outils pour accueillir leur douleur ?

Combien de couples sont informés que dans la naissance de leur enfant, c'est aussi la naissance de la puissance de la femme, d'une autre perception de leur couple qui peut naitre ?

Informer est la priorité, informer sur les mécanismes psychologiques, sur l'importance des 5 hormones nécessaires à l'accouchement et les moyens de les encourager...
Accompagner la femme à prendre confiance en elle et en son corps, accompagner le partenaire sur la prise de conscience de son rôle important avant, pendant et après.
Libérer la femme de ses peurs, ses angoisses et aussi le partenaire.
Ecouter les envies du couple, les sécuriser et les respecter...

Découvrir sa femme sauvage pour se connecter à elle et s'appuyer sur elle lors de son accouchement, donner les astuces au partenaire pour nous aider à la connecter et la trouver en nous...

Par exemple, informer le couple que le mécanisme cérébral pour dormir est le même que l'accouchement... ce sont deux actions spontanées et involontaires qui peuvent être perturbées par des éléments extérieurs tels que le bruit, le stress, avoir faim, avoir froid, la lumière... et nos pensées !! Que ce soit pour dormir ou pour accoucher notre néocortex (pensée, communication...) doit se mettre en pause pour nous permettre de lâcher-prise et de laisser notre cerveau primitif, le cortex archaïque, prendre les commandes pour nous connecter à notre instinct de survie, la sécrétion de nos hormones...
C'est la partie du cerveau qui sait s'endormir, comme celle qui sait accoucher !!!

Pour cela, on peut inviter le couple pendant la grossesse à réfléchir aux conditions qui leur permettraient de lâcher-prise, de se sentir en sécurité, d'ouvrir la discussion entre eux sur leurs envies de « comment vivre ce moment là », leur laisser cet espace d'échange...
Réfléchir à l'ambiance du lieu d'accouchement, que ce soit sur le décor, les sons, les lumières... et cela même pour un accouchement à l'hôpital !

Ensuite on invite le couple à s'écouter sur leurs besoins pour produire l'ocytocine, que l'on appelle aussi l'hormone de l'amour, et qui va favoriser la dilatation et aussi la gestion de la douleur.
Apprendre au couple les respirations qui vont accompagner et favoriser un travail efficace des contractions.
Leur transmettre les positions qui favorisent la descente de bébé et l'ouverture du corps de la femme tout en l'informant que les meilleures positions sont celles que son corps lui indiquera.

Mise en place de rituels

Les inviter aussi à penser à un rituel à mettre en place entre chaque contraction... ça peut être le partenaire qui répète un mantra, une caresse dans les cheveux, une odeur qui apporte de la joie et de la force, ça peut aussi être un collier que ses amies lui ont confectionné lors de sa BlessingWay ou des bougies qui symbolisent l'énergie des femmes... Mettre en place un rituel pour permettre au mental d'être occupé et rassuré... De recharger les batteries pour une contraction de plus... Toutes ces discussions faites dans le couple avant l'arrivée de bébé, vont permettre à la femme de vivre son accouchement comme elle l'a choisi et emmener le couple dans un voyage où la destination est de devenir parents...
Ils vont pouvoir, en conscience, faire leurs choix sur comment vivre ce voyage, en fonction de leurs croyances, de leur caractère et de leur éveil, je vais leur proposer différents rituels, par exemple :

Le peigne

Je leur suggère d'avoir dans les affaires prévues pour l'accouchement un peigne, et non, ce n'est pas pour faire une mise en beauté à bébé quand il arrive !
Le peigne peut soulager les douleurs, la maman le sert fort dans sa main pendant les contractions ce qui va stimuler les terminaisons nerveuses et créer une diversion dans le neocortex. Le cerveau ne peut pas être concentré sur deux 2 douleurs en même temps donc le peigne va brouiller la transmission des informations de la douleur des contractions.

La Lettre

Dans les dernières semaines avant la naissance, j'aime bien proposer à la maman un rituel de lignée... De prendre un temps pour elle, en pleine nature, de se connecter à son bébé et de lui écrire une lettre. Une lettre qu'elle lui offrira quand son enfant deviendra lui même parent, une lettre où elle lui parle de ses doutes, ses émotions, ses envies, ses rêves, lui partage sa vulnérabilité. Un rituel de lignée pour partager avec son enfant un bout de celle qu'elle était avant de l'accueillir.

Partie 2 - La rencontre avec sa femme sauvage

42,3% m'ont répondu avoir eu l'impression pendant la phase de travail qu'elles n'arriveraient jamais à accoucher.
38,2% avoir eu peur, pour elle ou leur bébé, de mourir pendant l'accouchement.
57,3% disent qu'à un moment, pendant le travail, elles se sont senties capable de tout pouvoir faire
61,8% se sont senties dans un état différent, un état de conscience modifiée, une bulle.
57,5% disent avoir accepté de plonger dans la douleur et accepter cette douleur.
50,4% ont senti leur corps s'ouvrir pour laisser bébé passer.

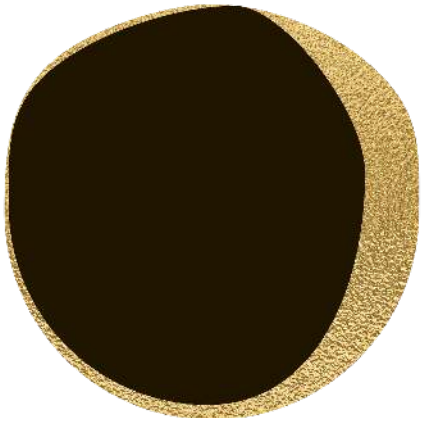
En lisant ces chiffres, il en ressort que la majorité des femmes ressentent clairement les différentes phases de l'accouchement en sachant que seulement 48% disent avoir reçu pendant les préparatifs les informations sur les différentes phases de leur accouchement.

Les phases de l'accouchement, le voyage en terre de la femme sauvage

Ces phases de l'accouchement, on peut les imaginer comme une montagne à gravir.

Au tout début de la 1ère phase appelée phase de latence, la maman commence à ressentir les 1ères contractions douloureuses et régulières. On est au pied de la montagne, on commence à emprunter le chemin qui mène au sommet, on nous avait dit que c'était vraiment très physique, douloureux pour y arriver, mais en fait, une fois sur ce chemin, on trouve que ça va, c'est gérable.
J'entends souvent ceci au début du travail « oh ça va les contractions c'est pas si horrible que ça... » Dans cette phase là, la femme va ressentir différentes émotions parfois contradictoires : l'excitation de comprendre que c'est le moment et le stress de prendre conscience que dans quelques heures bébé sera là et qu'elle sera mère...
C'est une phase où la femme est encore ouverte vers l'extérieur...

Dans la phase suivante, que l'on appelle **la phase active,** c'est la phase où certaines femmes vont faire le choix de prendre un téléphérique pour arriver au sommet de la montagne, c'est leur libre choix et le choix parfait tant qu'elles le font de façon consciente et éclairée... Ce qui m'intéresse ici, c'est pour celles qui continuent de gravir leur montagne à pied... Car c'est dans chacun des pas qu'elles vont faire pour devenir mère qu'elles vont se découvrir elles-mêmes dans leur femme sauvage, qu'elles vont pénétrer dans le vortex de l'accouchement.



Dans la phase active, les contractions sont plus longues, plus intenses, plus rapprochées. La femme va rentrer dans sa bulle, on va reconnaître cette phase car elle parle beaucoup moins voire plus du tout, elle ne rigole même plus à nos blagues...
Son regard est absent et ses yeux vitreux... Elle va se connecter à son instinct, se libère de son mental guidée par ses hormones et son corps.
C'est le moment où le chemin qui mène au sommet est plus raide, où l'on peut avoir l'impression de ne pas avancer très vite, et où on commence à avoir un souffle qu'on avait jamais entendu, que les sons que notre gorge fait sortir, sortent du fin fond de la forêt et que notre corps bouge tout seul, de façon instinctive, sans que notre tête décide... Si tout se passe bien, elle se sent en confiance et elle sait que si elle ouvre les yeux ou tend une main, elle aura un regard, un signe, un mot de la personne qu'elle a choisi comme référente dans ce voyage qui lui donnera du courage et de l'encouragement.

Ensuite vient **la phase de transition**, on voit le sommet de la montagne, il est proche de nous et à la fois ça nous paraît tellement loin encore car il y a une pente raide, pleine de gravas et de racines pour y arriver, qu'on a le souffle court et notre corps est plein de douleurs...
C'est à mon sens la phase où l'on doit accueillir notre femme sauvage, accepter de perdre le contrôle, accepter d'avoir mal, accepter même peut-être de mourir... C'est la phase où toutes les peurs archaïques surgissent et où l'unique moyen d'en sortir c'est de toutes les embrasser.

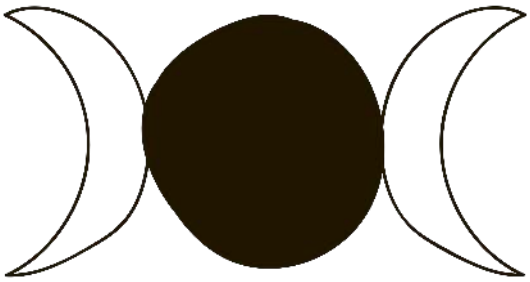
La femme n'a plus son mental, sa raison, elle doit lâcher-prise et laisser son corps faire, laisser ses émotions vivre, elle a besoin de se sentir en sécurité et rassurée... La femme sauvage est libre, forte et puissante, et elle a aussi besoin d'amour pour révéler tout ceci...
C'est justement cette puissance qui peut lui faire peur, d'où vient-elle ???
Comment se fait-il que jusqu'à maintenant, je n'avais pas connaissance que cette puissance était en moi ?!
La femme peut nous dire « je n'y arriverais pas !!! Je vous en supplie faite quelque chose... Faites-le sortir ... » cela est dû au shoot d'adrénaline qui va aussi permettre à la femme d'avoir des forces inimaginables pour finir son accouchement en passant à la phase suivante qui va lui en demander beaucoup.
En tant qu'accompagnante, tous ces signes nous prouvent que c'est bientôt la fin !!!

À partir de là on est au sommet de la montagne sauf que pour arriver à la plus haute cime, pour y voir la plus merveilleuses des vues, il va falloir carrément escalader : c'est le moment de la poussée, la femme va ressentir dans son corps cette envie de pousser comme aucune autre envie avant ce moment là... Parfois, des futures mamans me demandent : comment je saurai ? Il n'y a aucun doute !! A ce moment là, tu sais !

Dans cette phase là, de nombreuses femmes vont sentir le cercle de feu, c'est une sensation de brûlure intense au niveau du vagin dû à l'étirement des tissus lors du passage de la tête du bébé... La femme a pleinement la sensation de se déchirer tout en sentant son bébé glisser en dehors d'elle... C'est un moment mêlant énormément d'émotions, car la femme sait que c'est bientôt fini et que c'est bientôt le début...
Bébé est là... contre maman en peau à peau !!! Certaines femmes vont exploser d'émotions, d'autres sont encore dans une conscience modifiée et ne vont pas forcément avoir de réaction, et il est important de dire que tout est ok... chacune d'entre nous accueille son bébé comme elle veut et comme elle est.

On prend le temps, assise en haut de la cime de cette montagne, on savoure cette vue unique, extraordinaire... Pour autant, le voyage n'est pas fini... On n'est pas encore en sécurité sur cette cime, alors, après quelques minutes, il faut reprendre le chemin afin d'aller dans un endroit où l'on pourra s'installer vraiment confortablement, pour longtemps, et profiter de cette vue découverte dans ce voyage.
C'est l'expulsion du placenta, l'utérus se contracte et le placenta commence à se décoller, parfois il faut quelques poussées pour l'expulser.
C'est uniquement après cette phase là que l'accouchement est terminé...

Même si j'aimerais bien rajouter une dernière phase, que j'appellerais la phase d'apprivoisement... Ces moments où la femme remet en route son mental et réalise ce qu'elle vient de faire, qu'elle fait le constat de son état physique, de sa fatigue et de ses courbatures même, et qu'elle découvre son bébé, son rôle de maman, le regard de son conjoint sur elle et leur enfant. Cette phase des quelques heures après l'accouchement qui sont tellement précieuses et tout aussi importantes pour le reste de l'histoire de cette famille.



Accompagner le couple

Tout au long de ce voyage, il me semble important d'accompagner la femme et aussi le(la) conjoint(e). En tant que Doula, je sais que ce voyage est unique et puissant... Je vais donc pouvoir les rassurer et les guider.
Durant chaque phase, nous avons tous un rôle important à jouer pour vivre le mieux possible ce voyage et arriver à la cime de cette montagne comme la femme l'a décidé.

Durant la phase de latence, le couple est souvent seul et va m'avertir par téléphone que le travail commence... Si c'est un accouchement à domicile, je vais rappeler au conjoint que je viendrai quand l'un des deux décidera que c'est le moment pour eux.
C'est un moment où la femme communique parfois encore avec moi par téléphone ou sms, je vais lui rappeler de prendre une douche ou un bain (si la poche des eaux n'est pas rompue), de marcher pour faciliter l'évolution et réduire l'inconfort des 1ères contractions, de boire régulièrement et même de se faire une petite collation pour faire le plein d'énergie...

Pour le conjoint je vais l'inviter à marcher avec la femme si elle a envie, de l'encourager, lui dire qu'elle est belle, lui proposer à boire et à manger, s'occuper de vérifier les affaires pour le départ à la maternité si c'est un accouchement à l'hôpital, noter la durée et les fréquences des contractions.
Si le couple avait choisi de mettre en place un rituel ou une ambiance, je vais aussi lui rappeler d'allumer les bougies, mettre la musique... lui donner les objets qu'elle a choisi pour la rassurer...

Dans la phase active si le choix a été fait d'un accouchement à l'hôpital, je vais rester en contact avec le partenaire à distance dès qu'il a besoin (en attendant le jour où les hôpitaux de France comprendront les avantages pour eux et les parents de notre présence en salle d'accouchement), ou, si c'est un accouchement à domicile, je suis auprès du couple.
Que ce soit à distance ou en présence, ma priorité est de donner pleinement la place au partenaire en lui proposant de la masser entre les contractions, la tenir pour l'aider à bouger, lui proposer des positions et de marcher, de la guider dans une respiration rythmée, lui proposer à boire ou d'aller aux toilettes, de continuer à l'encourager et lui dire des mots doux, lui dire qu'elle est belle, forte et courageuse, qu'on est fiers d'elle...
Je vais aussi proposer au partenaire de manger et boire, de s'étirer et se faire des petites pauses et que, quoi que la femme dise, il ne faut pas se sentir visé par ses comportements...

Si je suis avec la femme, je vais être avec le partenaire pour faire tout cela avec lui et l'inviter à privilégier les positions qui aide le bébé à descendre et le col à s'ouvrir...
Dans cette phase là c'est l'endurance qui compte... Alors c'est une contraction après l'autre !
Je vais lui rappeler que chaque contraction c'est une de plus qui la rapproche de son bébé. Son mental étant en résistance parfois encore, je vais lui proposer de changer souvent de position, un coup le ballon, un coup la piscine, la douche ou le bain, un coup assise sur les toilettes, accroupie, suspendue... Tout en préservant sa bulle et son espace.

Je vais aussi lui parler en cœur à cœur pour lui rappeler que toutes les femmes d'ici et ailleurs, d'hier, aujourd'hui et demain sont là avec elle pour l'accompagner et la soutenir dans cet accouchement. Elles lui partagent leur force et leur puissance.
Elle n'est pas seule, nous sommes toutes là avec elle et en elle.
Je vais aussi lui induire des sons "animal" et intuitifs pour mettre en place une respiration profonde et l'inviter à se connecter à son bébé et lui parler, lui dire qu'ils font ce voyage ensemble, qu'elle est là, avec lui... qu'elle a hâte de le rencontrer, qu'elle est prête...!

Lors de la phase de transition, la première chose que je fais c'est rassurer le conjoint, qui peut sembler choqué de voir la femme dans cet état de conscience, lui dire que tout est normal et se déroule comme ça doit se dérouler... De l'inviter à continuer d'être présent pour elle par les mots et les gestes.
Si l'accouchement est en hôpital, lui rappeler qu'il est le gardien des préférences qu'ils ont choisi ensemble et de les faire valoir auprès du personnel soignant.

De mon coté, lorsque je suis avec la maman (à essayer à distance car je ne l'ai pas encore fait), c'est le moment où je vais utiliser mon tambour. Le tambour chamanique a des vertus thérapeutiques, il accompagne la conscience modifiée tout en amenant un fort ancrage à la Terre. Un rythme régulier et répétitif va libérer des traumatismes, accompagner un état de transe. Pendant l'accouchement, sa vibration va permettre de calmer le système nerveux, de neutraliser la douleur, d'aider à la production d'ocytocine et d'endorphines et de réduire l'activité du néocortex...
En plus du tambour, même si la femme est en conscience modifiée, on va continuer à l'accompagner dans la respiration et lui dire des mots encourageants et bienveillants.

Lors de la poussée, que ce soit le partenaire ou la Doula, nous allons être là pour encore l'encourager, assurer son confort. Si elle le désire, je vais pouvoir lui indiquer la progression, ce qui peut la motiver.
On va pouvoir l'aider à choisir sa position en la soutenant, lui tenir le dos, les jambes...
Du coté de la femme, on va l'inviter à relâcher son périnée, visualiser son ouverture, son bébé qui descend, lui donner l'espace de sortir, faire des vocalises qui lui viennent naturellement, se concentrer uniquement sur la voix de la sage-femme qui guide ses poussées...

Pour la phase d'expulsion du placenta, ce qui est important c'est que la femme soit encore connectée à son corps, l'accouchement n'est pas fini elle doit fournir encore quelques efforts, donc inviter le couple à rester dans sa bulle avec bébé, on attend encore pour faire les photos et avertir les proches, on prend le temps...

C'est aussi ce qu'on conseille sur la phase que j'ai appelé d'apprivoisement : conserver cette bulle d'amour le plus longtemps possible, favoriser le peau à peau, prendre le temps d'arrêter justement le temps pour graver en soi les sensations, les émotions et les instants

Partie 2 - Rencontre avec la femme sauvage

Témoignage

Témoignage de Camille

La réalité de ce témoignage c'est que je ne sais pas trop par où commencer...
Je pense que si on m'avait dit, avant que je sois enceinte, qu'un jour j'accoucherai à la maison, j'aurai beaucoup ri, et peut-être aussi que je me serai demandé si les gens n'étaient pas fous...
Il faut croire que je fais partie de ces gens fous au final. Accoucher à domicile était un choix, un choix dans lequel j'avais confiance, même s'il m'est arrivé de douter.
Douter de moi, douter de ma capacité à pouvoir accoucher à la maison, douter sur le fait de ne pas savoir et pouvoir supporter la douleur sans péridurale...
Mon accouchement à domicile, on l'a préparé durant toute ma grossesse : doulas, sages-femmes, amies déjà maman, j'ai été si bien entourée, et heureusement car d'autres, de par leurs mots, de par leurs propres peurs ou tout simplement de par le fait que je veuille sortir du schéma habituel de l'enfantement, auraient pu me faire changer d'avis à cause des mots forts employés vis à vis de ce projet de naissance.
Néanmoins, le jour J, c'est bien à domicile que j'ai accouché. Je me souviens de quelques bribes de ces quelques heures suspendues dans le temps. Je me souviens de ces premières douleurs, du moment où je prends conscience que le travail commence. Ce moment où je comprends que la rencontre avec notre fille se fera aujourd'hui.
Je me souviens m'étonner de vocaliser pour gérer mes contractions. Lorsque la sage-femme nous avait parlé des vocalises, je me rappelle me dire à moi-même « ok on oublie jamais aucun son comme ça ne sortira de ma bouche », grosse erreur.
Le son sortait, mais qui plus est, il sortait instinctivement. La montée en puissance des contractions, la perte des eaux, et mon départ dans ce voyage... je crois qu'à partir du moment où j'entre dans la piscine d'accouchement, j'entends Mamour pleurer, j'entends Manue arriver et pleurer aussi, et je pars... je pars avant tout dire au revoir à la fille que j'étais pour laisser place à la mère que je deviens.
C'est sur ce chemin sûrement que je rencontre la femme sauvage. Celle qui va m'aider à devenir mère. Devenir mère dans la souffrance, dans l'impatience, dans l'abnégation et dans l'amour. Je sais à quel point j'ai eu mal, mais je me souviens aussi exactement pourquoi j'ai choisi de vivre et d'entrer dans cette souffrance.

J'ai eu 9 mois pour me faire des milliers de scénarios de ce moment, mais à cet instant là, on ne pense plus à aucun d'entre eux.
À ce moment là j'ai juste eu l'impression d'avoir mon corps déchiré un peu plus de l'intérieur à chaque poussée, j'ai pensé plusieurs fois que je n'allais jamais y arriver.
Ça m'a traversé l'esprit de me dire que peut-être ma fille hésitait à sortir ne sachant pas quelle mère j'allais être...
Je me rappelle demander à la sage-femme de la sortir de moi, de la supplier. Et puis il y a eu ma main sur le haut de son crâne, il y a eu ces mots, pour me dire qu'elle était là, que je devais entrer, plonger entièrement dans cette douleur pour pouvoir aller à sa rencontre. Après de longues minutes de contractions violentes et douloureuses, de poussées où elle a fait du yoyo, j'ai eu l'impression de sortir de moi, mais bien au contraire, je venais d'entrer au plus profond de moi-même, trouver la femme sauvage, mais aussi chacune des autres déesses, chacune des autres femmes du monde entier qui connaissent cette douleur, ce moment,... je prends leur courage, leur force, et Liberty arrive. Liberty est là. Je l'ai fait. Notre fille est née sur un matelas, devant notre canapé, au milieu de notre salon.
Je crois que la première chose qui a changé après ça c'est le regard de Mamour sur moi, ce regard d'homme à qui l'on offre le rôle précieux de papa auquel il a participé activement en étant présent à chaque instant de cette grossesse et de cet accouchement, où il a eu une place si importante tout le long, ce regard qui en dit long sur la magie de ce moment.
Quoi qu'il se passe, quoi qu'il arrive, on aura vécu ce moment intense d'amour et je pense que c'est inégalable dans un couple, en tout cas dans le mien et dans le lien que ça a tissé entre nous pour renforcer encore un peu plus notre amour...

Ensuite, ma vision de moi, ma confiance en moi, en mon corps, en mon mental ont été multipliées par 10 ! Moi, chochotte de tout, j'ai réussi à accoucher à domicile.
Mon corps a su faire, mon mental a su tenir et j'ai pu trouver, ancré quelque part en moi, cette force dont je ne soupçonnait pas l'existence, cette puissance de femme et cet instinct, primitif, maternel... celui où on ne se pose plus aucune question sur la douleur, cette ultime poussée d'où née cette rencontre, LA rencontre de notre vie.

Alors pour conclure, mon accouchement à domicile a été une aventure extraordinaire vécue dès le début de ma grossesse. Une page écrite avec Mamour et certains de nos proches avec qui nous pouvions discuter librement et sans jugement. Un instant de ma vie gravé à jamais dans mon esprit.
Une preuve pour moi, pour notre fille, que dans la vie on peut y arriver quand on s'en donne les moyens, quand on s'entoure de bonnes personnes, quand on a confiance en soi et en l'univers, quand on choisit la liberté de s'écouter soi avant les autres, et quand on y met beaucoup, quand on y met même énormément d'amour, une chose incroyable se passe : notre coeur s'agrandît, notre puissance se révèle et on accueille cette magie de connaître le fait qu'une partie de notre coeur bat à présent dans un autre corps que le nôtre...

Témoignage de Johanna

Il y a 20 mois le 22 octobre 2019 j'ai vécu la plus belle expérience de ma vie.
Maman déjà d'un petit garçon, j'avais décidé de ne pas faire de péridurale, du moins de tenir le maximum sans... Il est 5h du matin, je perds quelques gouttes d'eau...
Après 1h je décide de me conduire à l'hôpital.
Toute la journée je n'ai aucune contraction mais le service hospitalier me dit que je suis obligée de rester à l'hôpital, du moment où la poche des eaux est rompue donc ... sans avoir réellement de connaissances sur la vérité de cette info, j'accepte. On me place en chambre et je commence à marcher, descendre les marches de l'hôpital...
Vers 17h, je commence à avoir légèrement des contractions et l'aide soignante me dit que j'ai du temps devant moi car je suis seulement à 2 donc. Je décide, grâce au conseil de ma Soeur, de faire une méditation pour me concentrer sur la descente de ma princesse et me connecter à elle...
Je m'écoute, je me mets sur le ballon, sous l'eau chaude comme j'avais fait pour mon 1er. C'était le seul moyen pour que j'arrive à me concentre sur mon corps... Au bout de 30 minute, je sens une gêne au niveau du vagin, je décide de me lever du ballon et là je sens la tête de ma fille, je me trouve seule, dans ma chambre, avec la porte fermée. Par réflexe, je commence à hurler de toutes mes forces, une force incroyable, à ce jour, je ne pourrai jamais crier comme j'ai pu le faire ce jour là. Je me suis mise à quatre pattes pour aller appuyer sur le bouton pour appeler une sage-femme...
J'avais peur, mais d'un autre côté, j'avais l'impression que c'était tout le système qui l'avait créé... Car tous mes gestes étaient naturels et alignés à mes besoins du moment... En quelques secondes, je me retrouve entourée de 6 femmes (aides soignantes, infirmières...) en panique du fait que je me trouve en train d'accoucher par terre, dans une pièce non appropriée au protocole qu'elles ont appris...
On me demande de m'allonger, on commence à vouloir m'aider en me touchant partout.
Cela m'a énervé et je leur ai dit de tout arrêter et de me laisser faire !!! Du coup je me suis positionnée, j'ai poussé et j'ai attrapé moi-même ma merveille...
Alors oui, tout cela m'a fait mal bien sûr, mais si on me donnait la chance d'avoir mal encore pour le revivre encore une fois, j'accepterai... C'était magique. Merveilleux !
A partir de cette naissance, j'ai su que je pouvais tout vivre, et tout faire ! Tout surmonter, j'avais toute la force en moi, le courage et la puissance de faire face à toutes les épreuves de la vie...
Au 3 mois de vie de ma fille, j'ai réussi à changer totalement de vie et je sais qu'elle fait partie de ce choix... Vu la puissance de mon accouchement j'ai la certitude d'avoir cette puissance en moi dès que j'en ai besoin, et de l'avoir transmise à ma fille.

Témoignage Krystel

Nous sommes le mardi 25 janvier 2011. Je suis dans mon 8e mois de grossesse et le terme n'est prévu qu'autour de mi-février. Rien de spécial de prévu aujourd'hui, hormis le rdv ostéo à 17h. Une journée banale faite de surf sur le net et peut être d'avancées sur ce qu'il me reste à faire. Comme mon collier par exemple. Il serait temps que je le fasse ce collier de perles et de pierres apportées lors de mon Blessing Way d'avant hier. Depuis ce matin, mon petit ruban rouge ne cesse de s'ouvrir, c'est pénible... je suis constamment en train de le rattacher. Je finis mon collier et je ne suis pas mécontente du résultat, j'aime beaucoup le rendu et du coup, je décide de le porter aujourd'hui...

Mon ostéo me dit que mon bébé est bien placé, prête à sortir. Ma SF m'a dit la même chose hier soir : Chibi-Chibi a fleur de ventre, ma peau est bien tendue, tout est prêt et donc elle peut arriver quand elle veut. Et tout devrait bien se passer. Tant mieux. Mais elle va attendre encore un peu ma pepette. Demain, on fête nos deux ans avec Yass et ensuite c'est son anniversaire et celui de sa première fille. J'aimerais autant que Chibi-Chibi n'arrive qu'à partir de début février. On a encore pas mal de choses à faire et à voir avant. On passe notre petite soirée tranquille puis nous allons nous coucher vers minuit. Je suis fatiguée et mon ventre est bien tendu. Brusquement, une irrépressible envie de faire pipi me prend, à la limite de me faire dessus. Je me précipite aux toilettes et retourne m'allonger. Pour me relever quasi aussi sec. Je m'interroge et au fond de moi, je sens une légère pointe d'inquiétude, un doute, mais je refuse de le laisser monter. Je me couche. A peine allongée, une violente contraction me plaque dans le lit. Elle dure un moment ; ce n'est pas la première fois ces derniers temps que j'en ai des comme ça, au moment de me coucher. Elle passe. Dix minutes plus tard, une nouvelle contraction. Puis une autre, et encore une autre...toutes les dix minutes environ. J'ai pas regardé l'heure, mais j'ai bien vu la régularité, l'intensité. On est passé à une toutes les huit minutes. Et encore une envie de pisser. Une légère tâche rosée m'alarme. Cette fois, je ne peux plus nier que le travail a commencé et je sens une grande panique en moi, un grand refus. Non, pas aujourd'hui. Pas maintenant. Mais là, je n'ai plus mon mot à dire. Je jette un oeil sur le réveil et j'hallucine en voyant le temps qui s'est écoulé. Je ne l'ai pas vu passer, et la nuit est bien avancée. Environ 2h du matin, déjà. Yass me dit qu'il va envoyer un texto à la SF histoire de l'avertir que le travail a commencé. Normalement, un premier bébé, on en a pour plusieurs heures. Avec le recul, je sentais bien que c'était très rapide, trop rapide. Ce n'était absolument pas comme prévu, imaginé. Je pensais que les douleurs commenceraient, à grand intervalle, que nous aurions le temps de mettre en pratique tout ce que nous avions vu en hapto, en prépa. Me connecter à ma fille. Lui parler, la rassurer. Me mettre dans cet état de transe que j'imaginais. Et puis, on a pas la piscine !!! on a rien. Ca ne peut pas être maintenant ! Et pourtant, je le sais, c'est bien parti, c'est pour maintenant, pour dans quelques heures.

Yass commence à tout installer dans le salon, le matelas, les bougies, la musique. Les douleurs sont plus intenses, plus rapprochées. Je souffle, j'essaye de ne pas paniquer, de ne pas laisser mon mental prendre le dessus, mais ce n'est pas facile car je suis prise au dépourvu et ça ne se passe pas comme j'imaginais. Je m'installe sur le matelas et Yass décide d'appeler la SF. Très calmement, il lui dit « c'est pour maintenant ». Il me fait couler un bain. A défaut de piscine, au moins que je fasse une partie du travail dans l'eau.

Quand je me plonge dedans, quel soulagement ! Je me sens bien. Oui mais voilà, le travail s'accélère très vite dans l'eau. Je me retrouve allongée sur le ventre dans l'eau, j'ai envie que la douleur s'arrête. Je souffle, je gémis, je suis entre deux eaux. Je sens mon esprit qui refuse encore ce qu'il se passe. Et je sens... ça pousse. J'ai envie de pousser. Mais ma SF n'est pas arrivée. Je ne peux pas pousser; je ne peux pas le faire sans elle, je ne veux pas. Et pourtant, je le sens, la tête est là, au bord. J'ai perdu la notion du temps mais tout est allé très vite. Ma SF arrive enfin, maintenant je sais que je n'ai plus le choix, je vais devoir aller jusqu'au bout. Je vais devoir faire sortir ma fille de mon corps. Je demande, pas convaincue, si elle pense que je peux faire l'expulsion dans l'eau. Elle me dit non, très calmement. La baignoire est trop étroite. Je vais devoir en sortir. Très vite. « Donne-moi ta main, touche » dit-elle. Je mets la main et je touche... c'est mou... la tête est là. Je dois sortir maintenant. Yass et la SF m'aide, me sèchent. Et je me dirige vers le salon à quatre pattes. Entre deux contractions, deux envies de pousser. Yass vient avec moi sur le matelas, se met contre le mur, je me mets face à lui et je m'accroche à lui. Ça s'emballe, mes gémissements se transforment de plus en plus en cris, de plus en plus forts, de plus en plus longs, de plus en plus animal. Je pousse, je pousse, ça tire, c'est atrocement dingue ce qu'il se passe. Très au fond de moi, je sens encore mon mental qui dis « non ! » D'ailleurs, je le cri. Mais je n'ai plus le choix ! Et c'est ce que me rappelle ma SF. « Il faut la sortir. Vas-y ! » Et je pousse, je pousse de toute ma rage, dans un râle animal. Je m'accroche à Yass, je le griffe, je plante mes ongles dans sa peau et il me soutien, me parle même si je n'entends pas ce qu'il dit. Je suis ailleurs. Le temps est suspendu juste dans ce râle. Ca brûle, c'est atroce, j'ai l'impression que ça dure une éternité. Et pourtant, ça va très vite. La tête est sortie. Ma SF me fait allonger sur le côté pour sortir le reste du corps de ma fille. Je ne vais pas y arriver... et pourtant si. Me voilà sur le côté gauche, un pied reposant sur ma SF, le haut du corps dans les bras de mon homme. Et je pousse encore une fois très fort. Ma fille sort dans un grand splash ! directement sur le matelas, elle a glissé des doigts de ma SF. Ca y est, c'est fait. C'est fini. Je me mets sur le dos et je pleure. « C'est pas possible » voilà ce que je répète entre deux sanglots. «C'était pas en moi!» Et pourtant ... Ma SF prend ma fille et me la pose sur moi, et ce contact rend tout tellement concret et irréel à la fois. On dit qu'on oublie tout à ce moment là. Oui, on oublie l'éternité que ça a pris dans cette infinie seconde pour sortir cette vie de soi. On oublie d'une certaine façon cette impression de déchirement, cette brûlure intense. On est juste là, à s'émerveiller d'y être arrivé. De sentir ce petit corps chaud et humide contre soi. De se dire qu'on l'a fait. Avec le temps, on oublie l'intensité de la douleur.

Mais je garde en moi l'intensité de la rage que j'ai eu à cet instant là. Je la sens comme une petite flamme qui brûle là, dans mon corps, dans mon plexus. Je dois sortir le placenta. Je dois pousser encore. Je n'ai pas envie bien sur, mais il faut le faire. Et après ce que je viens de vivre, qu'importe ? Il sort très vite, j'ai de la chance.

Ca y est, c'est fait. Je ne sais pas encore l'heure qu'il est, mais le jour n'est pas loin, je le vois à la fenêtre. Après ce tourbillon d'énergie, de folie, tout se calme. Je me calme. C'est fait. Ma fille est née. Elle est contre moi.

Et puis, un nuage sur tout ça ; je perds du sang. Trop au goût de ma SF. Hémorragie. Il va falloir faire des points pour arrêter le sang, quelques vaisseaux ayant trinqué au passage. Une petite déchirure aussi. Je suis très calme toutefois. Je ne panique absolument pas. Je sens en moi que tout va bien. Je dis très calmement que je ne veux pas sortir de chez moi. Je sens bien que ma SF s'inquiète, mais pas moi. Ce n'est pas de l'inconscience, juste une profonde certitude que tout va bien, qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Je le sens au plus profond de moi que tout est OK.

Par sécurité, on appelle quand même les pompiers et deux ambulanciers arrivent, étonnés de voir que le bébé est là et que je suis bien. Malgré une certaine anxiété, ma SF est resté calme. Bien sur, j'aurais eu le moindre doute, j'aurais senti la moindre angoisse, panique, je serais partie à la maternité. Je voyais aussi que Yass était calme. Je savais que tout allait bien. Et effectivement, tout allait bien. Après une heure passée avec nous, dans une espèce de bulle hors du temps, nos deux ambulanciers nous ont laissé, emportant avec eux un petit peu de ce moment magique. L'hémorragie s'est arrêtée. Ma tension est normale. J'ai des couleurs. Tout va bien. Ma SF termine les points, on change les draps. Yass coupe le cordon et je reste avec ma fille. Sélène est avec nous. Ce « petit » bout de nous a décidé de nous faire un cadeau très spécial pour notre anniversaire d'amour. Je la serre contre moi, la sent, l'embrasse. Je lui parle. Je m'excuse aussi d'avoir pendant un long moment bloqué son passage avec mon stupide refus, mon irrépressible besoin de tout contrôler. Je crois qu'elle aurait pu être là encore plus vite. Mais cela ne se passe jamais comme on l'imagine. On est obligé de vivre intensément le moment. Une fois dans un environnement débarrassé du sang, des outils médicaux, des stigmates de ce tourbillon, Yass dans la cuisine et ma SF dans la salle de bains, chacun occupé à quelque chose, je me retrouve seule et je pleure. De bonheur. De plénitude. Yass et ma SF me rejoignent ; ils ont tous les deux les larmes aux yeux. Un moment de grâce. Nous sommes tous les trois autour de Sélène et nous pleurons de joie, de bonheur... c'est tellement fort. Tellement magique. Nous avons dormi dans le salon les 4 nuits suivantes ; on a laissé tourner en boucle la musique pendant 2 jours. La bougie de mon Blessing Way qui avait été allumée au tout début du travail ne s'est éteinte que le vendredi dans la nuit. Mon collier a perdu une perle pendant le travail et j'ai perdu mon ruban aussi.

J'ai choisi de vivre un AAD. Cela reste un projet jusqu'au bout. On ne peut pas savoir ce qu'il se passera et ce, quelque soit le moment. Toutes les conditions étaient réunies pour me permettre de vivre ce projet. Une SF en or, un homme a fond avec moi, une grossesse parfaite malgré une sciatique. Je regrette de ne pas avoir pu aller jusqu'au bout de l'accouchement dans l'eau, mais Sélène avait décidé qu'il était temps pour elle de nous rejoindre. C'est un projet qui a eu le temps de mûrir pendant des années. Je suis heureuse et fière de l'avoir fait. Je ne cherchais pas à prouver quelque chose, juste à vivre ce moment de la façon que je voulais. J'ai eu la chance de pouvoir le faire, jusqu'au bout. J'en ressors avec ce petit quelque chose en plus, un apprentissage que je n'avais pas envisagé. Quand je repense au moment où sa tête est sortie de moi, je sens au creux de mon ventre comme une boule d'énergie, très puissante. Cet aspect animal que j'ai vécu, comme un rite de passage, cette puissance dingue qui faisait trembler tout mon corps, quand je m'y connecte aujourd'hui, je le sens encore, comme des braises sous la cendre.

Aujourd'hui je sais : ma Femme Sauvage a prit le contrôle à ce moment là, mon mental, mon égo n'avaient plus leur mot à dire ; mon corps savait ce qu'il avait à faire. Toutes les conditions étaient réunies pour que je fasse ce Pas Sage vers Moi. Tout ce que j'avais vécu m'avait amené à cet endroit précis.

Ma SF m'a dit qu'elle avait sous estimé certaines de mes facettes, que je l'avais surprise par la confiance et la sérénité que je dégageais ce qui l'a rassuré et qu'elle ne m'a pas transféré alors qu'elle le fait systématiquement si un cas d'hémorragie se présente. Je ne pensais pas moi-même posséder cette force, je l'avais peut être intellectualisé quelque part, mais rien ne vaut le fait de le vivre. Ce n'est effectivement pas la première chose que je dégage quand on me rencontre ni même quand on me connait un peu. Mais je sais que c'est là, que je peux m'y connecter au besoin. Et c'est une facette de moi que je travaille car elle fait partie de moi, au même titre que les autres.

Partie 3 - Après la naissance

Les cadeaux cachés de l'accouchement

49% des femmes interrogées ont répondu avoir plus confiance en elle depuis leur accouchement...

57,9% disent depuis se sentir capable de tout faire en tant que Femme.

Dans ce questionnaire je leur ai ensuite demandé ce que cette phrase évoque pour elles :

Accouchement, la source de la puissance de la Femme

Voici quelques réponses :

« Ca me renvoie à l'énergie dingue que j'ai ressentie au moment du passage de la tête de ma fille, cette puissance folle qui m'a envahie »

« Pour moi, la source de la puissance de la femme ne se résume pas à son utérus et au fait qu'elle puisse donner la vie. Mes grossesses ont été un cauchemar à vivre. J'ai détesté le fait d'être enceinte. L'accouchement a été une libération. Ma confiance en moi et mon estime de moi-même se reposent sur tout mon parcours de vie. Il y a pleins de choses que je dois à mes enfants. Mais absolument pas à mes grossesses et à mon accouchement. Pour moi les femmes qui peuvent accoucher "seules" ce sont des femmes qui sont épanouies lors de leur grossesse et qui aime le fait d'être enceinte. Ce n'est que ma perception dû à mon vécu. »

« Un dépassement de soi, savoir se mettre dans sa bulle pour se surpasser et oublier ce qui gravite autour de nous et se recentrer sur soi. »

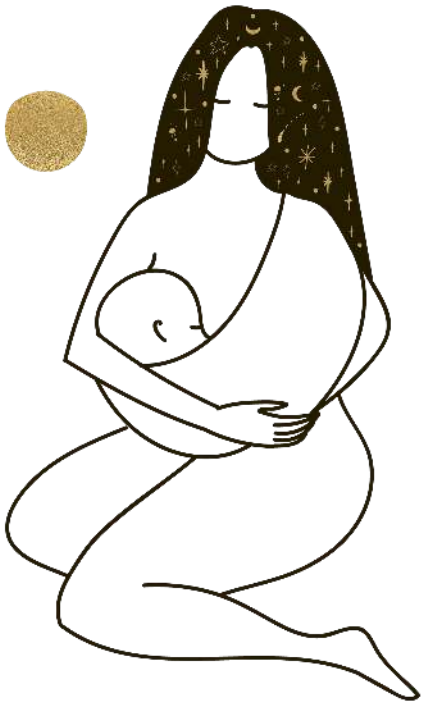
« Je suis pleinement d'accord avec cette phrase. J'ai combattu pour avoir cette grossesse, puis la grossesse a été éprouvante. J'ai eu des soucis de santé dès le début avec l'hyperemese gravidique. Des médecins qui ne me croyaient pas ou disaient que la grossesse n'était pas désirée (malgré le fait qu'ils avaient connaissance de mon parcours limite pma). Puis j'ai eu des conséquences au niveau de ma vésicule biliaire, des crises à en mourir de douleur. Une opération 1 mois après l'accouchement. Il y a 2 semaines j'ai été opérée du coccyx qui n'a pas tenu le choc de l'accouchement (ma fille a 3 ans, les médecins ne m'ont pas cru au début, avant de trouver le bon). Ces épreuves pour donner la vie et le fait que je n'ai jamais lâché prise, que je me suis battue comme une lionne pour avoir ma fille, ça a dévoilé ma force en tant que femme. Sans tout cela, je n'aurai pas su à quel point j'étais forte. Aujourd'hui ça m'aide à prendre mes décisions, et ma décision de devenir wedding planner. Que je n'avais besoin de personne pour me dicter ce que je dois faire ou non (surtout pas un homme ou un patron). J'ai grandi depuis la grossesse et l'accouchement. Pas Seulement parce que je suis devenue mère, mais aussi je me suis découverte en tant que femme, forte et indépendante ! »

« On a les moyens en nous pour parvenir à nos fins... si le corps médical m'avait épaulé j'aurai pu accoucher sans césarienne et pas rester 32 h en travail.... et croire que je n'étais pas capable... et du coup ne pas avoir ma montée de lait à l'hôpital.... et ne pas être épauler dans cette épreuve aussi, mais 10 jours après à la maison me sentir enfin maman et épauler par une vraie sage femme!!!! »

« J'ai accouché pendant le covid, je me suis donc retrouvée seule à la maternité pendant toute la phase de pré-travail et le début du travail. Une SF passait de temps en temps pour s'occuper de moi, mais je n'ai pas eu le soutien que j'attendais et avec lequel je m'étais préparée, j'étais seule. Je me suis mise en mode "guerrière" car je n'avais pas le choix (ou plutôt j'ai fait le choix d'affronter les choses: déclenchement à J4 et souhait de ne pas avoir de péri), j'étais seule et j'allais accoucher. J'ai accepté pour faire au mieux avec les conditions qui s'offraient à moi, mais en y repensant je me dis que j'ai plutôt subi et je n'ai pas réussi à lâcher-prise pour pleinement vivre les choses (je n'ai pas vraiment senti ce que mon corps faisait, bébé bloquait au niveau du bassin et il a fallu l'intervention du gynéco avec la ventouse pour l'aider a sortir). Mais, j'ai beaucoup appris de cette première expérience, et moi qui avait peur de cette étape là, je sais maintenant que je peux le faire et que je suis assez forte ! Je suis fière de moi »

« Je ne parle jamais fort, je ne crie jamais, n'insulte jamais personne. Mais au moment de la poussée, j'ai hurlé comme une lionne. J'ai ameuté tout le couloir mais qu'importe. J'ai accouché par le son, les yeux fermés, en mode guerrière. »

« Pour ma part le papa était là et totalement impuissant ! J'ai bien compris que j'étais seule maîtresse de mon destin pendant l'accouchement.je me suis sentie forte et mon mari m'a avoué après qu'il m'admire pour le courage que j'ai eu pendant ces 2 accouchements »

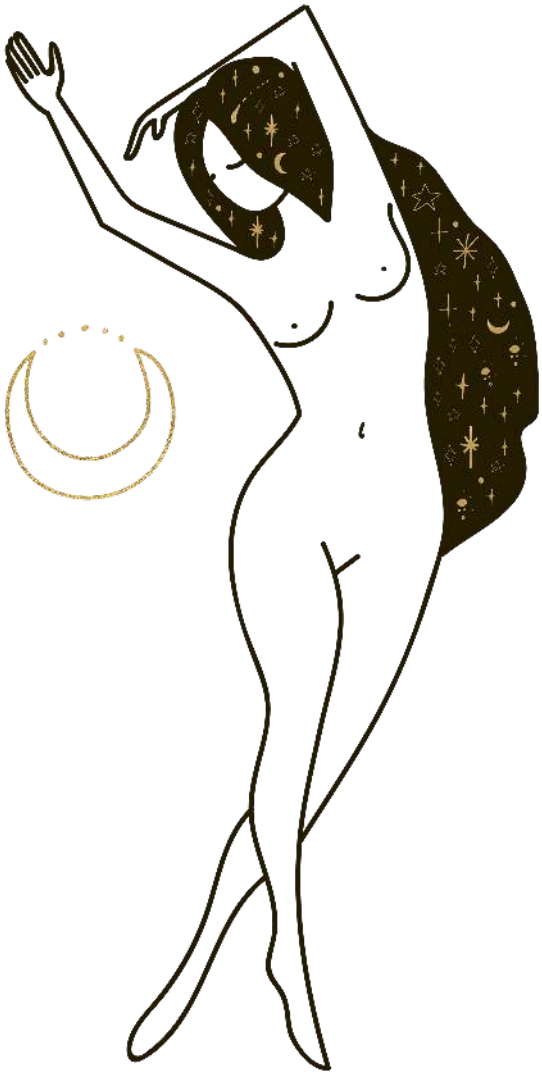


Ce qui me frappe le plus dans ces témoignages et dans les histoires que l'on peut retrouver dans le livre de Ludivine Sacco « Ce n'est pas ce que je voulais » c'est qu'un accouchement, qu'il se déroule comme on l'avait choisi ou pas, laisse des blessures ou des fiertés...
Nous ne sommes plus tout à fait les mêmes !!!

Il y a le fait que cet accouchement nous donne un enfant et un statut de mère... Et il y a aussi le fait que, comme tout passage important de notre vie, comme toute expérience marquante dans notre histoire, il va provoquer déjà sur notre corps, ensuite sur notre personnalité, des changements conscients ou non.

Au niveau du corps, il faut se le réapproprier, que l'on ai bien vécu ou non sa grossesse, ce qui va changer en tout premier, c'est qu'il est vide! Après 9 mois où on l'a partagé, notre ventre est tout mou et pour la majorité des femmes il va falloir plusieurs mois pour apprendre à l'aimer. Dans notre société, où le corps de la femme est sexualisé, où les codes physiques sont exigeants, ce corps nous envoie le message de se détacher de cela.

Le post-partum n'est souvent pas préparé suffisamment, on n'informe pas assez les femmes des douleurs après l'accouchement, on peut même entendre des proches nous dire alors qu'on a accouché il y a quelques heures ou jours, qu'on dirait qu'on a encore un enfant dans notre ventre tellement il est encore gonflé... On va nous demander d'être soignée et apprêtée alors qu'on a dormi 3h depuis 8 jours...
C'est encore une fois les injonctions de notre culture occidentale qui nous empêche pour beaucoup de vivre pleinement ce qu'on appelle le 4e trimestre, le mois d'or... et découvrir le cadeau caché de notre accouchement : notre corps a montré sa puissance créatrice, son rôle, qui n'est pas de plaire aux regards des autres, il est beau car il nous a permis de créer une vie et de mettre au monde un enfant... Alors il serait bon de le gratifier pour ce qu'il est, ce qu'il nous permet de faire et de l'aimer tel qu'il est.



Sur le plan du mental, les cadeaux cachés sont propres à chaque femme, pour celles qui ont vécu un accouchement où elles ont eu la sensation de ne pas être entendues et respectées, il peut se révéler l'envie de prendre sa place, savoir dire non, s'écouter d'avantage...
Pour celles qui ont ressenti la puissance de leur accouchement, comme Johanna, elles vont mettre en place dans leur vie les changements dont elles ont envie...

Evidemment la femme va pouvoir se connecter à sa puissance par d'autres expériences que son accouchement, pour autant celui-ci est un ancrage fort que la vie nous offre. Par l'expérience de l'accouchement, la femme découvre une partie de sa personnalité qu'elle ne connaissait pas, elle va, avec la rencontre de sa femme sauvage dans celui-ci, ouvrir des portes loin des injonctions et des croyances culturelles, familiales... La femme qui a pu vivre un accouchement conscient, en sécurité et physiologique va aller sur une autre dimension de son statut de femme, là où justement, c'est parce qu'elle est pleinement femme, là où elle est accueillie dans toute son essence de femme... là où elle s'est défait des regards extérieurs, où elle a écouté son intuition et son instinct qu'elle a réussi à atteindre son objectif : mettre au monde son enfant.

L'ancrage enracine dans notre inconscient, notre corps et notre cœur, les émotions et les sensations de l'expérience. Il permet de nous rappeler qu'on a déjà réussi, on a déjà fait.
Il permet lorsqu'on se retrouve dans une autre expérience où on a besoin de puissance, de force, de courage où d'autres ressources, de se rappeler qu'on les a en nous puisqu'on les a déjà utilisés.
Il est là le 2ème cadeau caché de l'accouchement : L'ancrage à notre puissance de femme.

Les blessures des accouchements « privés » de cette rencontre

Dans les retours du questionnaire, on peut lire que certaines femmes n'ont pas ressenti cette puissance du tout ou gardent des ancrages négatifs de leur accouchement. Souvent, lorsqu'il y a eu des complications, une surmédicalisation.

Dans mes accompagnements en tant que coach holistique de la femme, j'ai entendu plusieurs récits de femmes sur leurs accouchements où elles se sont senties responsables des complications de celui-ci, avoir des regrets sur le déroulement et elles restent avec des sentiments et des jugements personnels lourds qui peuvent créer des traumatismes dans leur vie de femme.

Le manque d'accompagnement du couple pendant la grossesse, d'écoute de leurs questions, leurs peurs ou leurs blocages, le manque aussi d'informations sans injonctions sur les différents déroulements et différentes possibilités d'un accouchement sont évidemment une raison à cela...

Pour autant, parfois, il y a des femmes comme l'une que j'ai accompagné, qui ont préparé en conscience leur accouchement, qui se sont informées, qui ont travaillé sur leurs blocages émotionnels, qui ont tout préparé pour faire un accouchement physiologique, et qui finiront par accoucher par césarienne...
Quand je suis allée voir cette jeune maman de retour chez elle, elle m'a dit « ma fille est née mais je n'ai pas accouché, j'ai eu une césarienne »...

Elle a vécu cette expérience comme un échec et sa perte de confiance en elle était palpable... Avec sa sage-femme, son conjoint et moi, nous l'avons entouré, nous lui avons donné tout l'espace de parole pour libérer ses émotions sans jugement. Cet accouchement ne définit pas qui elle est ni sa valeur. Avec le temps, elle va devoir transformer son expérience pour se libérer de son traumatisme émotionnel.

On pourrait simplement dire que ce n'est pas important et enfermer ses émotions dans un coffre au fond du grenier, mais de mon expérience professionnelle, les traumatismes non guéris finissent toujours par ressortir, ça peut être dans la construction de sa posture de mère, dans la relation avec son enfant, dans sa sexualité mais aussi même dans ses relations aux autres et à soi dans tous les domaines de notre vie.
De plus, au court-terme, cela peut être un facteur de dépression post-partum, ce qui est donc à surveiller de près.

Même dans un accouchement qui a créé un ancrage négatif, il y a un cadeau caché à découvrir, et pour cela, la femme doit faire le choix de travailler sur son histoire accompagnée ou non d'un professionnel.

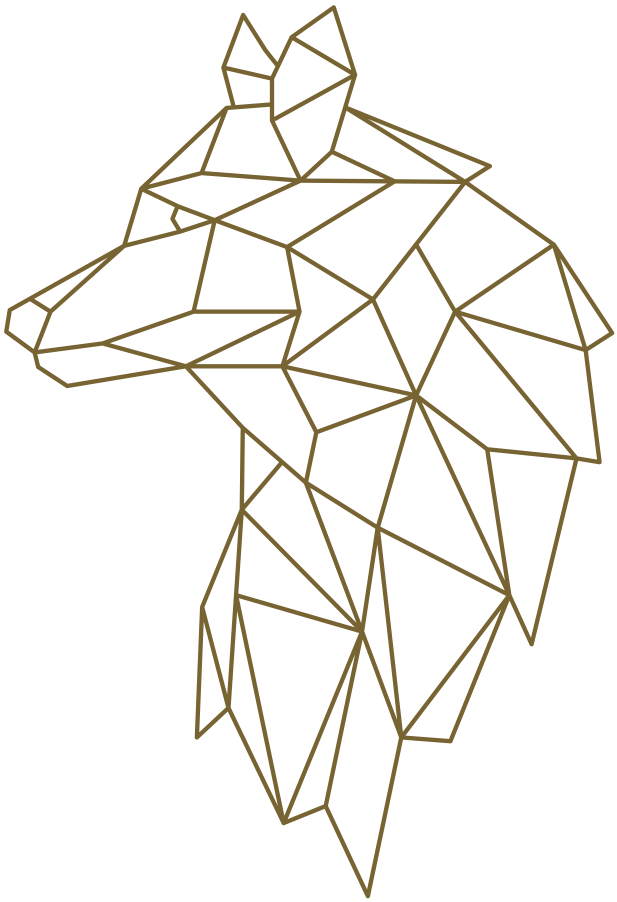
Pour ces femmes, je conseille de rejoindre un cercle de femmes pour poser leurs mots, être écoutée en toute bienveillance, écouter d'autres histoires, sentir la sororité de nos histoires de femmes... C'est une première étape pour se réapproprier son histoire avec une autre paire de lunettes beaucoup plus douce et bienveillante.

Quand la femme sera prête, je lui propose un rituel de guérison de son accouchement pour aller chercher son cadeau caché... en créant un espace de sécurité et sacré, des bougies, des éléments de la nature, de la musique (j'aime bien mettre « c'est quoi un ventre » de Linda Lemay en musique) et des symboles qui la replongeront dans l'expérience de l'accouchement, je l'accompagne à revivre son accouchement en conscience, se réapproprier celui-ci... Aller se connecter à toutes les belles émotions, sensations et réussites de celui-ci car même dans le pire des accouchements, il y a toujours de la lumière.

Partie 3 - Après la naissance

Incarner sa femme sauvage dans sa vie quotidienne

Beaucoup de femmes qui ont répondu au questionnaire parlent de lionne ou de louve en elle pendant et après l'accouchement...



L'une comme l'autre, elles sont libres, elles savent qui elles sont, elles font ce qu'elles ressentent, elles écoutent leur intuition, elles n'attendent pas l'aval de quelqu'un d'autre pour être qui elles veulent être, elles partent au combat quand ce qui est a défendre est important pour elles.

Incarner sa femme sauvage c'est avant tout se donner le droit d'être libre d'être simplement soi.

En réveillant sa femme sauvage, on lève le voile ancestral tissé de conditionnements et d'interdits des croyances que nous avons sur ce que c'est "être femme", on se connecte à ses réels besoins et envies.

Au quotidien, cela va se ressentir par un enracinement et une confiance en soi plus grande et aussi dans nos choix et nos intuitions.

Elle va nous inviter à nous connecter à notre 2ème cerveau, notre ventre qui a créé la vie, il est aussi le berceau de notre pleine puissance de femme et de notre force instinctive.

En prenant quelques minutes à chaque fois que nous en ressentons le besoin, en posant nos mains sur notre ventre, nous connecter à nos organes de femme, nous pouvons dès que nous en avons besoin, aller réveiller la femme sauvage qui est là dans notre grotte intérieure.

La femme sauvage va nous aider à poser nos limites, protéger nos terres intérieures et notre tribu, elle aime être seule pour se ressourcer et se suffit à elle-même pour embrasser son bonheur. Elle nous fait nous sentir vivante et nous ancre à notre corps, notre cœur et la Terre. Lorsqu'on la réveille pendant notre accouchement, elle nous montre qu'elle est le réceptacle de la vie et de l'énergie divine de la femme.

Nous avons grandi dans une société où l'énergie masculine domine alors que celle-ci a tellement besoin de l'énergie féminine aussi, chacune d'entre nous a son rôle à jouer pour se réapproprier son pouvoir féminin et son pouvoir inné de gardienne et protectrice de la Vie, sous toutes ses formes et cela devient une nécessité urgente pour toute l'humanité.

Pourquoi ce sujet ?
Conclusion

C'est pour toutes ces raisons que j'ai choisi ce sujet... Comme je l'ai expliqué dans mon introduction, la colère que j'ai ressenti lors de ma formation de Doula m'a emmené à m'interroger sur les raisons de cette surmédicalisation des accouchements, sur cette croyance que les femmes ne sont pas capables d'accoucher sans des blouses blanches qui leur diront comment s'installer, comment pousser, combien de temps elles doivent mettre pour accoucher...
Pourquoi les femmes sont, bien trop souvent, privées de leur liberté d'être et de leur corps pendant les accouchements ? Pourquoi dans les enseignements universitaires des soignants il n'est pas davantage mis en avant les pouvoirs du corps de la femme, la confiance en leur capacité et en leur instinct ?
Pourquoi depuis que le médical a pris en charge les accouchements, il est vu comme dangereux et irresponsable d'accoucher de façon physiologique ?

Alors ce que je vais avancer ici, c'est ma femme sauvage qui me le souffle, et je dois avouer que j'ai mis du temps à oser poser les mots qui vont suivre car sûrement mes conditionnements sont encore présents... Je n'ai pas de preuve scientifique de ce que je soulève et j'invite simplement tous ceux qui liront mes dires à simplement planter une graine...

Nous vivons dans une société patriarcale où depuis un temps pas si lointain, on a décidé que les femmes qui écoutent leur intuition, les femmes qui sont connectées à la Terre et ses éléments, qui laissent leur pouvoir divin vibrer en elle et l'incarne sont appelées « des sorcières » et sont brulées sur le bûcher... Depuis la chasse aux sorcières, notre société a voulu contrôler, limiter, soumettre et réduire les femmes...
On nous a privé de liberté, de droit... On nous a fait croire que nous étions fragiles, moins capables que les hommes, que nous avions besoin d'eux pour survivre... C'est lorsque le patriarcat s'est installé comme la norme dans notre société que nous avons commencé à nous apprendre que nous n'étions pas capable de mettre nos enfants au monde sans aide médicale, qu'accoucher c'est dangereux...
Alors je m'interroge... Est-ce-que ceux qui ont mis les graines de ces croyances limitantes avaient conscience que l'accouchement est une porte que la vie offre à chaque femme de découvrir sa puissance ?

Quelle serait notre société si chaque femme avait la croyance qu'elle est capable de tout faire, tout réussir ? Qu'elle a en elle un pouvoir puissant et une force indomptable ?
Est-ce qu'ils ont consciemment fait le choix de contrôler l'acte le plus naturel de notre corps de femme pour avoir plus de contrôle sur nous ???
Est-ce-que, sous un discours de protection pour les femmes et leurs enfants, il n'y a pas finalement une prise de pouvoir pour limiter l'accès à notre essence et notre être ??

J'ai conscience que mes réflexions peuvent paraître sorties d'un livre complotiste féministe... C'est assez tendance de nos jours d'ailleurs, et pourtant, les prises de conscience que j'ai depuis que j'ai accès à ce savoir me confirment dans mon corps, âme et esprit que ma vérité est juste...
C'est pour cela, que je suis Doula, pour cela que j'accompagne les femmes dans leur histoire, dans leur découverte d'elle-même, leur développement personnel et spirituel...
Parce que je sais, sans autre preuve que mon intuition, que mon pouvoir divin de femme existe et que c'est ma mission de faire que chaque jour de plus en plus de femmes découvrent leur pouvoir divin et se le réapproprient pour elles-mêmes et pour l'humanité.

Et je les remercie, chacune d'entre elles, pour ce qu'elles nourrissent du mien.
Merci à Camille de m'avoir offert d'être présente quand elle a ouvert sa porte de rencontre avec sa femme sauvage... Elle est celle qui m'a poussé à réaliser ce rêve de devenir Doula.
Merci à elles, Johanna et Krystel pour leurs témoignages authentiques.
Merci à chacune des femmes qui a pris le temps de répondre aux 41 questions de mon sondage.
Merci à celles qui ont suivi la formation Doula avec moi pour le cheminement que l'on a partagé.
Merci à Johanne, Valérie et Inès de m'avoir accueilli dans leur cercle et de me faire confiance à moi la jeune Doula.
Merci à Isabelle pour sa transmission puissante, juste et bienveillante.

Et merci à toutes les femmes de ma lignée d'avoir fait le choix de rencontrer leur femme sauvage à un moment de leur vie pour me permettre d'être ici et maintenant et de me transmettre tout cela dans notre transgérénationnel.

Références

Naissance pièce de Karen Brody
Ina May Gaskin « Le guide de la naissance naturelle »
Ludivine Sacco « Ce n'est pas ce que je voulais «
Enchantement documentaire sur l'accouchement et la maternité
« Femmes qui courent avec les loups » Clatissa Pinkola Estès
« La maternité au Féminin » Isabelle Challut
« Rituels de Femmes pour ré-enchanter la maternité » Isabelle Challut

Illustration Doula : Natdzho
Illustration Déesses : LanaElanor

Coordonnées :
Emmanuelle Guiard-Paulos
emmanuellegp.coach@gmail.com
www.emmanuellecoach.com