



Intégration Psycho-Sensori-Motrice

UBUYA

産屋

Salle d'accouchement

Tome I : témoignages

Coordination et préface : Nicolas Ragot

Éditions sans forme ni chemin

UBUYA

産屋

Salle d'accouchement

Tome I : témoignages

UBUYA

産屋

Salle d'accouchement, maternité

Éditions sans forme ni chemin

Éditions sans forme ni chemin
Avril 2024

Coordination, photos : Nicolas Ragot
Transcription : Maryanick Gigan, Nadège Gigan et
Nicolas ragot
Traduction : Angélique Boussin (anglais)
Relecture : Angélique Boussin et Nadège Gigan

Avant-propos

産屋

UBUYA : Il s'agit à la fois de la salle d'accouchement, de naissance et du nom du dernier dôjô du fondateur de l'aikidô.

Les récits que vous allez à présent découvrir se déroulent dans des Ubuya.

Mais qu'est-ce qu'une salle d'accouchement ?

Rarement ce que les femmes appellent de leurs vœux...

A l'instar de F. Leboyer et M. Odent, je pense qu'il faut redonner aux femmes leur pouvoir sur l'enfantement. C'est à l'ensemble du corps social de permettre cette réappropriation.

Nous participons modestement à travers les stages et l'édition de ce premier tome à une éducation populaire à la naissance et voulons donner toute sa valeur à la parole féminine.

Le livre que vous avez en main est constitué uniquement de témoignages (sans coupure ni censure) ensuite seulement viendront le questionnement, l'interprétation et les leçons à en tirer dans le second tome.

Toujours j'ai pensé, avant même d'être « Préverti »,

qu'il fallait non seulement prendre le parti des femmes et des enfants, mais apprendre à les écouter, sinon nous serions condamnés à vivre dans ce monde immonde.

Comment accueillons-nous nos nouveau-nés ?

Qu'avons-nous à apprendre de nos vieillards, de nos bébés et de nos mères ?

Que savons-nous de la vie, de la mort, de l'amour ?

Où recueillir et auprès de qui recueillir des histoires à la frontière de la vie et de la mort ? Des histoires pétries de vitalité, de courage et d'amour ?

Auprès des mères évidemment !

(mère biologique ou adoptive d'ailleurs !)

Nous avons tant à apprendre d'elles !

Il est des aventures qui nous dépassent. Elles nous emportent comme un torrent... Il faut se laisser porter. Mon intuition et ma raison toutes deux me disaient de concert « si tu entre-ouvres cette porte, tu vas être submergé... »

Elles ne s'étaient pas trompées... mais finalement c'est ce qu'il fallait : boire la tasse !

La compilation de témoignages que ces femmes ont accepté de livrer aurait dû ne jamais voir le jour...

Mais la force des témoignages et la confiance donnée devaient être honorées. Je ne pouvais pas me laisser aller.

Moi qui souhaitais redonner la parole aux femmes,

allais-je leur retirer une fois encore, parce que quasi écrasé par la vacherie du monde ? Je n'allais pas accepter, parce que m'étant fait retirer mon souffle et mes mots, de vous priver des leurs ? !

J'ai rêvé d'une espèce d'arbre à palabre autour duquel nous aurions pu nous asseoir et écouter silencieusement les femmes et leurs récits de vie.

Nous avons grâce aux amis néerlandais pu créer cet espace d'écoute, d'échange, de maïeutique, d'enseignement et de mise en pratique. Un grand merci à Arlette et Yvonne pour les traductions.

Un DOJO 道場 enfin devenu UBUYA 産屋 une salle de naissance d'êtres humains, d'un groupe, de moments, de gestes. Un lieu d'une pratique intense, exigeante et d'une grande bienveillance.

J'ai donc essayé de mettre en place la possibilité d'une écoute sans censure ni intervention. La parole n'a pas été coupée, jamais, mais recueillie telle quelle. Un espace où aucun mec ne parle à la place d'une femme, ne l'interrompt et mieux encore un espace où les hommes se font discrets et écoutent.

Le projet initial, pour toujours plus de cohérence, a dû évoluer. Le témoignage devait être recueilli non seulement par moi mais aussi par une femme qui serait

la garante d'une oreille qui « sait ». Une oreille qui peut entendre car partage et la féminité et la maternité. Mais seul le témoignage de Nadège, de Liliane furent réellement recueillis dans ce cadre. Ma présence était celle du porteur de projet et vidéaste : militant, enseignant et apprenant.

La femme, elle, devait rassurer et être l'interlocutrice (si l'occasion se présentait). Il se serait alors s'agit de la parole de femme à femme. Des paroles à transmettre aux humains. Les hommes n'ont qu'à écouter, s'étonner, s'émerveiller souvent et apprendre toujours.

Mais les choses sont ce qu'elles sont et cette idée ne pu être menée à son terme comme imaginée initialement.

J'ai donc enregistré ou recueilli les témoignages par moi-même. Je suis d'autant plus honoré de la confiance que toutes m'ont accordée.

Nous avons souvent eu de longues discussions via les messageries ou téléphone afin que le projet initié par un homme, pas même obstétricien, fasse sens. Il fallait bien évidemment justifier des choix et des orientations mais surtout rassurer, assurer de la justesse et de la force des témoignages de chacune, car beaucoup trouvaient leur histoire, à minima incomplète, ou mal dite voire sans intérêt. Oui, nous avons là le résultat d'un long travail de sape de la confiance que les femmes ont en leurs capacités à faire autant qu'à transmettre.

Les témoignages écrits vous sont livrés in-extenso. Les témoignages recueillis, filmés ou audio, ont été retranscrits comme verbatims afin de n'altérer en rien ce qui a été donné. Il fallait que l'émotion et la force de l'événement transparissent.

Nous n'avons expurgé que quelques « heu et hum » qui au lieu de traduire l'émotion et l'hésitation alourdissaient la lecture.

Aucune clef de lecture n'est donnée en amont des témoignages. Il suffit d'écouter ou de lire.

Ces témoignages sont bien évidemment des récits subjectifs. Ils sont altérés par la mémoire, les émotions, la peur, la joie, le champ de connaissances et le vécu de chacune. Chacune narre son, ses accouchements, contextualise plus ou moins...

11 femmes.

Pas une histoire ni façon de dire identique !

Et tant de façons de les lire et les accueillir ! Je confie ces généreux témoignages à vos cœurs autant qu'à vos raisons.

J'aimerais qu'ils vous invitent à témoigner vous-même, à donner à vos filles, vos amies plus qu'une anecdote de fin de repas.

J'aimerais que cet ouvrage collectif témoigne de la force de nos mères, femmes, filles... Qu'il dise et transmette un peu de leur vitalité et amour, qu'il participe à ne plus les déposséder d'elles-mêmes.

A qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse autant aux mères qu'à celles qui n'ont pas pu ou voulu enfanter par choix ou par les aléas de la vie. J'ai reçu d'assez nombreuses demandes de femmes souhaitant entendre ce qui se passe dans la chair et l'âme de celles qui ont traversé la tempête émotionnelle, hormonale...

Il s'adresse aux hommes, il en est qui savent écouter. Probablement sont-ils trop rares mais j'espère que ceux qui étaient au stage pour écouter avant la mise en pratique sont les représentants d'une partie de la gente masculine plus grande que nous laisse penser le monde dans lequel nous vivons. Ceux qui sont prêts à tendre une oreille attentive et bienveillante.

Il s'adresse aussi à celles qui ont baissé les bras, celles qui sont devenues des mecs en puissance et ont désinvesti pour elles comme pour leurs sœurs, leurs filles. Peut-être retrouveront-elles un peu d'elle-même, un peu de cette force et chaleur humaine qui traverse les récits compilés ici.

Fol espoir ? Je sais que l'on m'oppose qu'il est des femmes qui ne savent plus... il est des femmes qui confondent tout : la voix de leur enfant qui lui dit « maman tu es la plus belle du monde » ou de l'amant « t'ai-je dit combien, tu es belle encore aujourd'hui mon amour ? »

Elles répondent « je sais, on m'a sifflée dans la rue » ou « oui il faut que j'admette être belle, il m'a embrassée de force l'autre soirée... »

Pour elles qu'est-il encore possible ? Je ne sais... Je garde le fol espoir malgré tout, tel un Don Quichotte éternel capable de défier des moulins à vent, qu'elles s'éveilleront.

Ce livre s'adresse aussi à ces femmes qui croient profondément à la masculinisation du monde, la brutalité de la naissance, l'absence d'humanité, d'amour dans les salles de naissances. Il s'adresse à celles qui croient au « c'est pour notre bien » et laissent penser que les corps sont des objets dans lesquels on peut taillader sans vergogne et pour le bien de tous.

Peut-être entendront-elles qu'enfanter n'est pas « se faire accoucher », comme faire l'amour n'est pas « une petite baise », être aimée n'est pas être possédée.

Celles et ceux qui veulent poursuivre l'aventure par des possibilités de pratiques vivantes, une démarche

intellectuelle **le second tome** tentera de questionner le parallèle entre Ubuya la salle de naissance et le dojo, le gymnase cynique, le portique stoïcien, le jardin épicurien, le lycée platonicien.

Une étude idéographique permettra de mettre en perspective les cultures sino-graphiques et occidentales.

Les étapes de la naissance qui ne sont pas que les mécaniques de la naissance. J'y évoquerai les réflexes néonataux et le réflexe d'expulsion de fœtus. Quelles sont les conditions d'émergence des réflexes ?

Peut-on en tirer les enseignements permettant d'accéder au takemusu aiki, le principe émergeant, permettant le jaillissement spontané des techniques en dehors de toute pensée et construction intellectuelle. La notion de « untraining midwife » fera écho à notre recherche de spontanéité.

Il sera alors question d'orgasme autant que d'états modifiés de conscience ! Et d'hormones comme l'adrénaline, l'ocytocine, la prolactine ...

Il sera bien évidemment question aussi d'anatomie maternelle et fœtale... de respiration, de voix et de silence vivant.

Du besoin de sécurité comme de celui de ne pas se sentir observer et des premiers regards, du proto-regard, de la

nécessaire bienveillance.

Il y sera évoqué des choses difficiles à entendre comme les effets néfastes/nocebo des préparations à l'accouchement et autres consultations prénatales. La masculinisation de l'accouchement, la ritualisation, la sur-médicalisation, l'industrialisation, la mécanisation de la naissance qui participent à déposséder les femmes et déconsidèrent la coopération entre le bébé et sa mère. L'enfer est pavé de bonnes intentions.

L'analogie entre l'accouchement, la pratique martiale et la philosophie est tellement évidente pour qui sait écouter ...

La maïeutique commence par l'oreille tendue, les budo, comme l'aïkido, invitent à laisser s'incarner en soi-même Kannon 観音 (divinité bouddhiste à l'écoute des souffrances du monde)

À la frontière de la vie et de la mort, les mères savent cela bien mieux et plus intimement que les plupart des hommes, **le plus beau et salutaire des combats est un non-combat, c'est une coopération.**

Le takemusu aiki 武産合気 de Morihei Ueshiba ne prône pas un retour à la nature mais à la spontanéité ; la nature est un point de vue. Il dépend du regard que nous portons sur l'environnement et notre relation aux autres vivants.

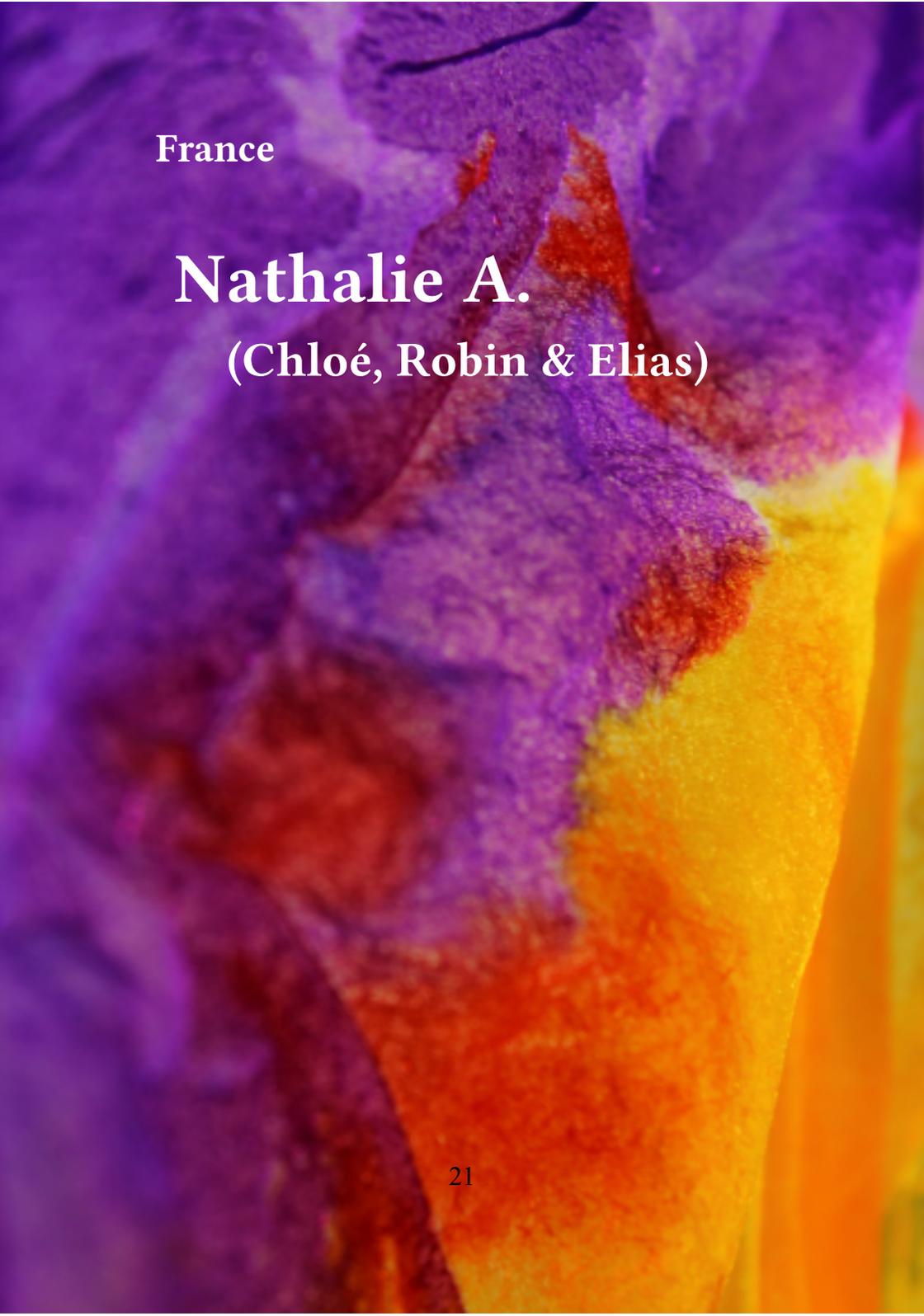
À l'heure où les « puissants » du monde veulent la guerre avec son lot d'horreurs et de terreur ; je propose d'écouter les paroles de femmes, il y a plus de vérités et de sagesse dans chacune des mères de ce monde que dans les propos de n'importe quel orateur ou prédicateur.

L'expérience féminine, maternelle et le couple mère-enfant devraient être la boussole de ce monde.

N. R.

**QR code d'accès
aux captations vidéos de témoignages
sur la chaîne YouTube « sans forme ni chemin »**





France

Nathalie A.

(Chloé, Robin & Elias)

Alors euh... Bah **je vais parler de l'accouchement de ma fille Chloé**, il y a quand même 24 ans maintenant. Donc euh ... Chloé, euh ... ça a été une grossesse facile, y a rien qui s'est passé de difficile dans cette grossesse.

Euh l'accouchement a été compliqué, dans le sens où ça a été très très long, et euh contrairement... soi-disant, ce que les sage-femmes me disent, j'avais des contractions toutes les minutes pendant 22 heures.

Donc euh... jusqu'à la fin, donc ils m'ont imposé, une péridurale quand je suis arrivée à l'hôpital ; ouais, ce que je ne voulais absolument pas au début. Et euh, donc, voilà, quand j'arrive à la clinique au bout de... 10 heures de douleurs toutes les minutes, je me dis « ça va être bon, là je vais peut être aller accoucher. » et euh, non ! J'accouche pas, on me dit « non, non, c'est pas assez, le col est pas assez ouvert. » euh, faut attendre, mais euh, je vois bien que ça va pas que à un moment donné euh ... que panique à bord, tout le monde s'affole autour de moi, on sait pas ce qui se passe, Christophe, mon mari à coté de moi, i tremble de partout, il voit bien qu'il y a un malaise euh ... on me dit : « bah le bébé est en souffrance, euh, c'est soit vous accouchez tout de suite ! ou on » il me hurlait dessus en fait : soit vous accouchez tout de suite, soit vous accouchez maintenant soit c'est la péridura..., c'est, c'est la césarienne ! » En fait, moi je commençais à avoir peur, en fait même avec la préparation à l'accouchement, qu'est du pipeau, hein,

faut savoir pour les 3 autres j'en ai pas, pour les deux autres j'en ai pas fait c'était clair et net, j'ai dit : « Je n'en ferai pas !, c'est n'importe quoi ! » voilà, ça s'est passé comme ça dans la salle d'accouchement, et euh pas bien du tout, moi je paniquais, je perdais mes moyens, j'arrivais plus à respirer, euh j'm'affolais en fait, je m'affolais complètement, et je me disais en moi-même ...

(Interruption, problème vidéo)

C'est la vérité, et je me suis dit : « il faut que je me calme, il faut que je prenne sur moi »

(Nouvelle interruption, problème vidéo)

Mon frère, il est pas chiant, c'est lui qui m'a, en fait dans mon esprit euh, il disait toujours quand on a mal il faut respirer, faut respirer, faut prendre de la respiration, et c'est là en fait je me suis dit : « ça va pas, je panique complètement, donc je vais reprendre des grandes inspirations, je vais essayer de contrôler » fin, tout ça quoi, en fait j'avais pas mal parce que j'avais la péridurale, je peux pas dire que j'avais mal, c'est faux, même si je les sentais quand même, mais euh pas au degré d'avoir mal c'est totalement faux, mais c'était la panique que j'avais qui faisait que euh j'avais plus de respiration, j'avais la respiration coupée, je pouvais pas prendre de respiration pour pousser, enfin bref, donc voilà, elles me sautaient tous sur le ventre, il fallait que Christophe y me pousse derrière pour que je puisse me tenir, l'autre qui essayait de m'appuyer sur le ventre enfin, c'était la panique totale. J'y arrivais absolument

pas et donc, là j'ai pris conscience que avec tout ce qui se passe autour de moi, ben il fallait que...je.... J'ai pensé à Nicolas , allez il faut que, lui, lui il me dirait : « inspire, à fond, respire, ça va aller » et donc, c'est ce qui m'a fait que ça allait mieux, donc là du coup, à partir de là, j'ai moins paniqué, j'ai repris sur moi, et Chloé, euh bah, j'ai réussi à expulser ma fille, on va dire ça comme ça, parce que moi j'ai pris ça comme ça, une vraie expulsion de ma fille en fait. Et entre deux, en fait, la fille elle arrivait pas, donc euh, je pense que c'était pas forcément nécessaire, elle m'a fait une épisiotomie, que je ne voulais pas d'ailleurs, j'ai crié, je lui ai dit : « non ! Je ne veux pas ! » et elle l'a quand même fait. Je dis j'aurais préféré avoir une déchirure plutôt que d'avoir cette coupure, et en fait, c'est parti, de toute façon, je l'ai entendu ça à fait « CLAAAC ! » mon, mon muscle a pété, j'l'ai senti, je l'ai entendu.

Donc Chloé est sortie, donc voilà, ma fille est arrivée, j'ai pas, cet accouchement j'l'ai pas senti vraiment, c'était pas euh, c'était pas du bonheur pour moi, pas vraiment, et donc je l'ai eu sur moi, je l'ai allaité, ça c'est bien passé, après c'est le papa qui l'a pris . Ça c'est pour mon premier accouchement .

Mon deuxième accouchement, avec Robin, ça a été totalement différent. Je n'ai pas suivi de, de truc de la grossesse, euh les trucs à l'accouchement et tout, j'en ai pas voulu j'ai dit non, donc ça j'ai pas eu et j'ai

attendu à la maison qui, Christophe faisait les nuits, qu'il fasse sa nuit, qui se réveille... Et, j'avais beaucoup de contractions, et j'suis arrivée à la maternité, une autre maternité pour dire, parce que je veux plus aller dans celle où j'avais eu de Chloé, et euh ...

j'ai vu une sage-femme, elle m'a accueillie, et elle m'a dit : « mais vous êtes à... vous, vous allez, vous allez accoucher ! Vous avez pas envie de pousser ? », j'ai dit : « si, mais c'est pas grave ! Je vais... » Donc elle m'installe, elle a même pas le temps de me mettre la blouse, elle appelle un médecin accoucheur, et là Robin est arrivé en 30 minutes et ça a été le bonheur, lui, j'ai senti. Pas de péridurale, il est arrivé comme une fleur, c'est super, euh voilà, j'ai pas été traumatisé et lui non plus . Tout en douceur. Pas de lavement, fallait le laver aussitôt , pas du tout, ils l'ont mis sur moi, ça a été super, avec Robin ça a été trop bien, j'ai attendu jusqu'à la dernière minute à la maison, je dis bien à la maison, donc on devait même aller faire les courses parce que pour moi, je pouvais encore aller faire les courses (rires) au supermarché avant d'accoucher de Robin, donc ça a été trop bien.

Et après, j'ai eu Élias, quelques années après, Élias euh...Pareil, pas de préparation à l'accouchement, j'en voulais pas, pour moi, c'était vraiment de la bêtise, donc euh... Il était soi-disant en retard, donc on a voulu me déclencher le, l'accouchement, donc c'est ce qui c'est

passé donc comme Angélique, donc c'était hyper, hyper douloureux mais pas de péridurale, ça j'en voulais absolument pas, même si c'était 10 fois pire que les autres en fait, au niveau douleur, faut savoir que quand on déclenche l'accouchement, c'est euh pire que tout (rire), je confirme (elle montre Angélique de la main), donc euh, les douleurs malgré les douleurs, tant pis, je veux pas, de la péridurale et pourtant elles ont toutes insisté hein... elles voulaient toutes me faire la péridurale ! Sans exception, toutes ! Le médecin, les sage-femmes, toutes les unes derrière les autres qui sont passées parce que c'était quand même long et euh... non, j'ai refusé, j'ai dit : « je vais respirer, je vais y arriver, je vais insulter, crier sur mon mari s'il faut et il va participer ; il va avoir mal aussi mais c'est pas grave » et donc, je vais avoir je vais en salle d'accouchement, j'ai accouché hum, normalement, malgré les douleurs ça c'est super bien passé, mon bébé est arrivé, pas de problème, gros bébé même, euh 4kilos750 donc c'est un gros bébé et euh, pas de problème, pas de problème de santé ni pour moi, ni pour lui, il est arrivé comme une fleur, voilà ce que je dirais, c'était trop bien, malgré tout ça, et moi je dis, ils voulaient absolument me mettre des choses que je n'ai pas voulues et que j'ai pas, que j'ai totalement refusées, après ils ont quand même accepté, et voilà, mes accouchements en gros euh, Trop bien ! Mes trois, les deux garçons exceptionnels, ma fille plutôt difficile mais bien, pour moi, quand même à la fin. Mes 3

bébés en bonne santé.

Voilà ce que j'ai à dire sur mes accouchements.

Recueilli le 24/10/ 2022 à Vire

Témoignage de Chloé à propos du stage

(fille de Nathalie) à propos du stage d'aïkido UBUYA à Wageningen

Ce Stage aux Pays-Bas m'a ouvert les yeux sur des choses dont je ne pensais pas si importantes pour moi. D'abord, l'importance de la famille et des relations humaines. Je me suis rendu compte qu'elles avaient une grande place dans ma vie et qu'elles participaient à mon bien-être, ma plénitude et ma sérénité. Et bien avant les relations avec les autres, la famille est une évidence dans ma vie, ce voyage me l'a confirmé. La famille m'aide à aller de l'avant, à me surpasser, à m'écouter.

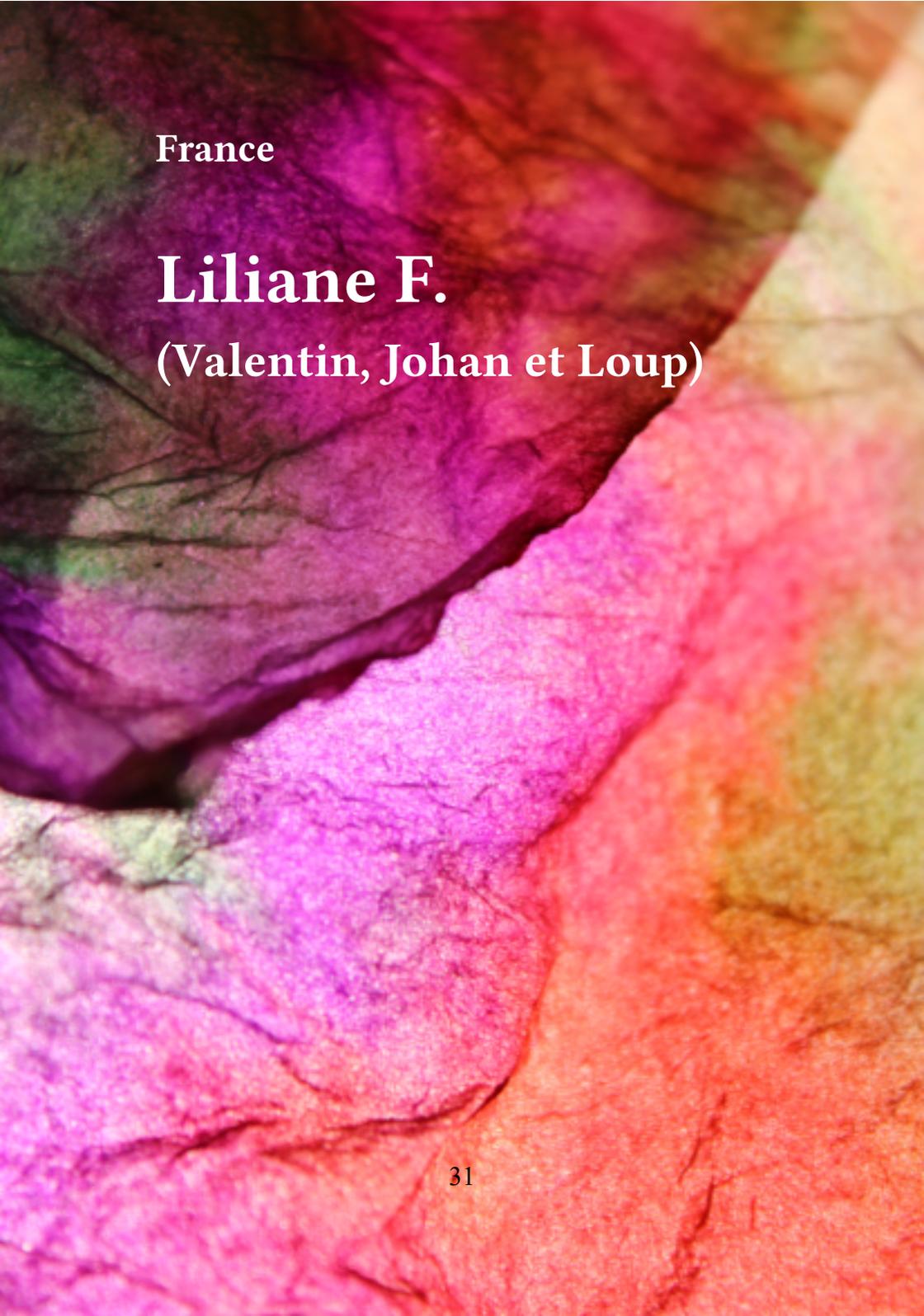
Pendant ce stage d'aïkido, j'ai dû surpasser mes peurs et mes craintes grâce à tous ceux qui m'entouraient et notamment mon oncle.

Plus j'étais confrontée aux regards des autres et plus j'avais peur. Mais plus j'y étais confrontée et plus j'avais confiance en ma capacité à surmonter ma peur. Et plus j'avais envie d'aller de l'avant, d'apprendre des autres et de moi-même. J'ai aussi pris conscience que le partage est fondamental pour moi, partager avec les autres c'est s'ouvrir à ces personnes et c'est laisser entrer la nouveauté dans ta vie. C'est accepter qu'il y ait différents points de vue, différents débats. Apprendre de ce qui t'entoure, de ce que tu vois et ressens. Mais aussi apprendre des autres. Ce sont des choses que je ressens

comme importantes dans ma vie. Je suis persuadée que l'être humain a ce besoin permanent de comprendre et d'expliquer les choses. Et je pense que je ne pourrais vivre sans explorer ni comprendre le monde qui m'entoure. Et enfin la simplicité, est sûrement la dernière chose qui m'a le plus impactée durant le stage d'aïkido aux Pays-Bas.

Finalement, je me rends compte que les objets et la matérialité d'une manière générale, ne nous apportent aucune valeur. Ce n'est pas les objets que nous possédons qui nous font être ou devenir quelqu'un. Mais par contre, je peux affirmer que les relations sociales peuvent participer à ce que nous sommes. Maintenant je vois la simplicité d'une autre manière. Les gens que je côtoyais pendant le stage étaient tellement simples dans leur façon de faire, de s'exprimer, et de se comporter. Que j'ai l'impression qu'ils étaient tous parfaitement en adéquation avec leur personne. Leur simplicité m'a tellement touchée que j'avais l'impression de faire partie d'une communauté entière et unie. Je veux donc remercier toutes ces personnes qui ont participé au stage d'aïkido à Wageningen. Je veux les remercier de m'avoir si bien accueillie, de ne pas m'avoir jugée, d'avoir été respectueux et bienveillants envers chaque personne. Je veux les remercier pour leur ouverture d'esprit et leur générosité. Merci à vous d'avoir contribué à ce merveilleux moment ! Et je veux aussi remercier Nicolas qui a organisé un stage enrichissant

autant sur la pratique que sur la théorie. Humainement j'en retiens de très bons souvenirs. Merci Nicolas pour ton travail et l'énergie que tu transmets dans ta pratique. Merci pour tout ce que tu donnes, tout ce que tu offres à travers ta passion.



France

Liliane F.

(Valentin, Johan et Loup)

« Je suis Liliane, j'ai eu la chance euh d'accoucher 3 fois et euh mettre au monde 3 garçons.

Bon bah je vais essayer de raconter **pour le premier**.

Euh ça c'est passé euh pas comme j'aurai souhaité, j'avais fait une petite préparation avec une sophrologue donc j'étais dans de bonnes conditions et euh j'suis allée dans un endroit qui était très très médicalisé donc ça ne s'est pas passé comme je l'aurai vraiment souhaité.

Je me suis retrouvée euh en fait euh presque alitée toute la, tous le temps du travail et je ne voulais pas la péridurale, je l'ai eue.

Qu'est-ce qui c'est passé aussi euh oui et puis surtout ce qui m'a, ce qui a été très difficile à accepter ça été la séparation de, de mon bébé à la naissance, ils s'en sont chargés euh ils ont pas voulu me le donner avant que mon placenta et ça c'était euh très difficile.

Moi j'avais lu que euh le mettre au sein, l'allaitement allait aider à l'évacuation du placenta et ils me disent c'est trop tard, ils sont tous intervenus pour euh libérer euh le placenta artificiellement

ça était dure parce que euh pfff donc c'était très très douloureux aussi

j'ai pas parlé de douleur évidemment pendant ces, tout ce temps de travail et euh moi j'étais dans un état, un moment sans force, sans énergie et c'est là euh que j'ai accepté euh cette péridurale qui n'a fonctionné que d'un côté, j'étais anesthésiée que d'un côté
voilà euh donc voilà

Ensuite après, **j'ai eu le deuxième accouchement** c'était pour Johan et Johan euh et bien j'avais pris des renseignements, j'avais plus de connaissances, je ne voulais plus entre guillemets subir, me faire avoir et euh j'ai donc euh, euh choisi l'équipe médicale qui avait déménagé donc j'ai trouvé une maternité qui pouvait à la fois écouter les besoins et le respect de de de douceur, tout ce qu'on peut souhaiter dans un accouchement et euh j'ai donc aussi eu un sage-homme qui a pratiqué, qui pratiquait l'acupuncture et qui m'a soulagé très rapidement de mes contractions, on dit que c'est un accouchement par les reins, j'ai, j'avais vraiment très mal au niveau du bas du dos et voilà, une seule seringue et un soulagement immédiat, un soulagement pas complètement mais plus de douleurs dans le bas du dos c'était douloureux que pour le devant et là c'était beaucoup acceptable et là, j'ai pu faire ce que je voulais marcher, euh, j'ai même été dans une baignoire là aussi ça était un apaisement total, l'eau avait des effets agréables mmmm l'équipe était super chouette à l'écoute euh, même avec le papa enfin, c'était vraiment bien.

Ce que j'ai retenu aussi euh, pour me soulager comme soulagement vis-à-vis des contractions des douleurs, c'était l'imposition des mains placées au niveau du dos et du ventre les mains du papa et ça c'était vraiment assez incroyable qu'il ait pu, en fait, dès qu'il enlevait les mains j'avais des contractions tellement fortes et j'avais, rien que l'imposition des mains sur moi c'était euh,

laisse les mains voilà, là c'était pour Johan.

Et euh, il y a eu un petit souci euh euh, juste à la délivrance, euh il avait le cordon autour du cou bah voilà, ils sont intervenus.

Ils m'ont dit d'arrêter de pousser et puis ils ont coupé le cordon ombilical à ce moment-là et sinon euh ils l'ont pris quand même un petit peu pour voir si tout allait bien parce qu'il était un petit peu de couleur violet et puis après euh, je l'ai eu avec moi et ouais voilà c'était sympa comme équipe, c'était beaucoup mieux que ma première expérience et euh je vais parler aussi de **mon 3ème accouchement** 10 ans après le premier.

Euh la c'est pareil en 10 ans j'ai eu beaucoup plus de connaissances et des attentes euh, des attentes, de nombreuses attentes et besoins aussi et donc j'avais fait un, comment ça s'appelle, je sais plus trop, une sorte de bilan, un projet de naissance, je pense que ça s'appelle comme ça, pour, pour vraiment être respectée surtout mon choix et euh il n'y avait qu'une maternité qui répondait à ses ses besoins c'était donc à Bayeux, donc nous sommes allés à Bayeux.

Pour Loup et pour je sais plus pour je ne sais plus quel enfant, j'ai eu des douleurs très très fortes très rapidement car, il y avait la poche des eaux qui s'est donc euh percée et là c'était vraiment très difficile à gérer, moi j'étais bien préparée parce que pour le, pour le deux, pour Loup on a fait des séances d'haptonomie

euh qui m'ont permis de rentrer pas mal en contact par le toucher et communiquer avec le bébé c'était donc euh chouette de pouvoir être à trois, d'avoir chacun notre rôle et euh, d'être en lien.

Là c'était mon choix à l'époque. C'était une sorte de complicité à trois euh j'ai vraiment beaucoup aimé et mmm donc beaucoup d'approches comme ça que j'ai pris plein plein de choses, plein de connaissances. Ça m'a permis d'être plus confortable pour et puis pour me projeter dans quelque chose de beau, de donner la vie et d'accepter, accepter la douleur, de l'accueillir plutôt que de se contracter et d'avoir mal mais n'empêche que quand c'est arrivé, malgré tout ça, ouah, quand la douleur arrive, c'était c'était dur quoi, on a l'impression qu'on va mourir en fait et qu'on va pas, qu'on n'y arrive pas, qu'on ne va pas arriver à appliquer, à être comme mmm

J'ai eu la chance d'avoir une sage femme qui s'est déplacée le jour où euh le jour de l'accouchement qui n'a pas voulu parce que j'aurais aimé accoucher à la maison mais qui n'a pas voulu prendre ce risque-là, pour elle, pour son métier et qui m'a dit : « aller, c'est le moment de se déplacer à la maternité » et c'était un jour de tempête, de grosse tempête et nous sommes allés là-bas et on a dit, on a dit à l'équipe médicale que c'était un accouchement zen, j'étais un peu surprise quand même parce que je ne l'ai pas vécu comme zen en moi en fait j'ai pas vécu comme non, voilà quoi dire de plus, je ne

sais pas.

Recueilli le 14/ 10/ 2022 à St Pois

Quelques mots sur les contractions

J'ai eu la chance de vivre les naissances de 3 merveilleux garçons, Valentin, Johan et Loup. Chacun des 3 enfantements fût une expérience incroyablement unique et différente.

Une amie m'a demandé de décrire les contractions ?

Je ne savais pas trop expliquer, à part dire que la douleur s'intensifie au fur et à mesure que le travail progresse, c'est comme une vague de compression, décompression du ventre qui apparaît et s'intensifie sans prévenir et que je les ai ressenties sur 2 accouchements au niveau du bas du ventre et l'un au niveau du dos, on dit que c'est un accouchement par les reins et les douleurs sont beaucoup beaucoup plus fortes.

J'ai également ressenti la différence de douleurs lors de la perte des eaux. Pour l'un des accouchements, j'ai perdu les eaux rapidement et j'ai eu aussitôt de fortes contractions rapprochées et douloureuses.

J'ai aussi eu la chance d'être accompagnée par un sage-homme, qui a su me soulager par l'acupuncture en plaçant une aiguille dans le bas du dos, l'effet a été immédiat, magique sur les douleurs lombaires, tout comme les mains du papa placées de part et d'autre sur le ventre et le dos, le soulagement des contractions était

impressionnant, sa présence et ses mains en contact m'étaient précieuses, je ne pouvais plus m'en passer !

Rachel Bower (¹), a mis des mots sur les contractions dans lesquels je m'y retrouve, je vous les livre :

« C'est quelque chose qui relève du tremblement, de l'abîme, de la puissance, de la perte, de la souffrance, de la force, quelque chose de noir ou de rouge, une vie nouvelle, une séparation, une allégresse, une forme de sublime, de désespoir, de jamais-je ne-survivrai-à-ça, une forme d'inévitabilité – il va bien falloir que ce bébé sorte d'une manière ou d'une autre – une distorsion du temps, de la vie elle-même, une impression de disparaître dans une faille du temps et du langage. »

Et voici une citation pour maman d'un anonyme :

« L'accouchement est le seul rendez-vous à l'aveugle durant lequel vous êtes sûrs de rencontrer l'amour de votre vie. »

Je dirais que c'est de l'amour pur à l'infini ce que l'on ressent dans notre cœur de parent lorsqu'on accueille ces petits êtres, ça nous remplit de gratitude d'être maman.

Liliane

¹ Autrice, poétesse de *Moon Milk* (2018) and *These Mothers of God* (2021).



France

Virginie L.

(Romuald, Guillaume et
Aubert)

Euh et bien je me présente, Virginie, 48 ans, mère de 3 garçons dont l'aîné **Romuald** né le 07/02/01 à 23h36, oui, 3kg8, 51 cm et 38 cm de périmètre crânien, j'ai tout noté un et donc du coup euh euh l'accouchement, ça il s'est passé assez tard, j'ai eu mes premières contractions dès 5h ou 6h du matin qui ce sont arrêtées euh dans la matinée et qui ont repris tranquillement et tout ça et le soir vers 18h30 - 19h j'ai dis euh j'en ai marre, je voudrais voir ce qui se passe parce que pour moi c'était pas question que j'accouche ce jour-là, non, non, il était prévu pour le 14/02 et donc il y avait une semaine d'avance alors bah moi je me suis dis bah non c'est pas ça et puis arrivés à l'hôpital on fait « bon bah on vous garde », j'fais « on me garde pour quoi ? » Voilà c'était ma question, mais pourquoi est-ce qu'on va me garder et puis en fait j'ai compris que j'allais accoucher donc euh du coup euh comme j'étais un peu fatiguée, que c'est le premier, j'avais la flipette et euh j'ai dit euh elle me dit : « Je vous fais une péridurale ? » et j'ai dit : « euh bah ouais », on va me faire une péridurale et puis euh du coup euh vu l'heure qu'il était mon mari il a dit : « j'peux partir, revenir après ? » « euh oui vous avez le temps parce que là le col était peut-être à 4-5 cm donc y avait encore du travail à faire » donc du coup, il est rentré manger tranquillou et puis il est revenu après avec les affaires et tout ça et après euh bah après le travail a commencé par contre je ne sais plus combien de temps ça a duré mais, je ne sais plus à qu'elle heure je

suis rentrée en salle vers 21 h 21h30, peut-être même avant mais et puis après quand le travail se fait euh ils mettent le monitoring, ils mettent tout ça, t'a les jambes en l'air, la péridurale heu c'est pas du tout euh, comment dire, c'est pas que c'est désagréable mais en fait tu sens rien, j'avais les jambes en l'air comme ça et qui tremblaient toutes seules, comme ça donc c'était, tu sens pas, tu touches ta jambe, tu sens pas que t'as une jambe enfin, tu sens rien en fait, donc t'as la sage-femme qu'est là et puis elle te dis de pousser et puis un moment euh, avec le monitoring ils voient que le cœur du bébé ça fait comme ça, des vagues, mais bon moi après c'est ce que je me suis dit, vu l'effort que la maman fait, le p'tit, un le p'tit il en fait un et du coup ça les inquiète alors « bon bah je vais aller chercher le gynéco » donc elle va chercher le gynéco et là je vois arriver toute une troupaille dans la chambre, le gynéco, l'anesthésiste, euh l'infirmière, la sage-femme elle fait : « ouais bah je l'ai croisé dans le couloir alors je lui ai dit donc on vient » ouais c'est ça tu l'as croisé mais c'est au cas où tu dois me faire une césarienne, il te faut l'anesthésiste quoi, c'est ce que je me suis dit. Et puis, en fin de compte euh il a quand même réussi à sortir avec l'aide des forceps et puis bah il est sorti et puis bah voilà quoi ça c'est fait tranquillou quoi mais, mais du coup j'ai pas, euh, j'ai pas la sensation, on me dit de pousser alors je pousse mais j'ai pas la sensation de pousser puisque vu que j'ai eu la péridurale et bah je euh, t'as plus les sensations et puis

surtout après c'est que tu peux plus marcher euh il faut que t'attendes 12 ou 24 h avant de pouvoir marcher le lendemain donc euh il te remet dans ta chambre allongée et puis euh il n'y a que le lendemain que tu dois te lever avec une infirmière pour savoir si tu vas pas faire un malaise et puis t'as une jambe qui répond pas enfin n'importe quoi donc euh non, je déconseille la péridurale (rires), voilà, donc et puis après bah donc un beau bébé quoi même si la sage femme quand je suis arrivée à dit : « vous avez un petit ventre, ça devrait être un petit bébé » mais il faisait 3 kilos 8 mais c'est peut-être un petit bébé, voilà. Donc ça c'est le premier, euh, le deuxième, deux ans après, un petit peu plus de deux ans après donc euh Guillaume.

Guillaume, 3 kilos 740, 52 cm, 36 cm de périmètre crânien, né le 17/06/2033 à 15h10, voilà, pourquoi tu te marres ? (Rires)

euh du coup, Guillaume, à oui pour en revenir à mon mari, il y un truc, il devait, enfin sur les papiers c'était marqué qu'il devait naître le 14/02 sauf que quand le pédiatre est venu le voir un ou deux jours après il m'a dit : « mais vous avez combien de retard ? » parce que visiblement l'eau du liquide amniotique il était, il commençait à se dégrader et du coup ça se voit sur le corps du bébé que visiblement j'avais fait du rab, enfin le bébé est resté trop longtemps donc euh les chiffres, tout ça, la petite calculette, pppp, c'est un peu du hasard

(rires).

Guillaume, Guillaume euh il y avait une date de terme au j'sais plus, enfin genre dans les dates autour du 17 juin et euh et du coup euh j'y suis allée donc le lundi matin j'y suis allée pour faire une visite de contrôle, il me dit bah le col et court mais pour l'instant il n'y a rien qui vient et bah dans la nuit du lundi au mardi, je perds les eaux, alors ça, c'est un sentiment particulier parce que je dors et je sens « crrr » comme une feuille qui se déchire, « chriq », et « pch » et là tu fais : « ah, qu'est-ce qui se passe ? » et là, tu regardes l'heure et tu fais : « oh bah non, il est 2 heures du matin, là tu exagères ! » (rires), et, donc tu donnes un coup de coude,

« Quoi ? »,

« J'ai perdu les eaux »

« Il est quelle heure ? »,

« Oh, il est 2 heures du matin, oh non ! ».

Tous les deux c'était : « Oh non, pas ça quoi ! » et puis bah du coup bah on se lève, on va à l'hôpital et puis la sage femme te reçoit en pleine nuit, oh mince, c'est un peu ça quoi et puis euh elle t'ausculte tout ça et puis bah ouais, c'est un petit peu parti mais il n'y avait pas de travail encore enclenché.

Elle me met dans une salle, elle m'oublie, et là le travail commence et puis un moment quand elle revient vers 5 – 6 heures elle me regarde et me dit : « bah c'est bien, ça a avancé » et là, paf, tout s'arrête, oh bah non, ça va pas recommencer et puis bah si, donc ça c'est arrêté et

puis bah voilà, il a fallu attendre et euh du coup, il y a eu un changement de sage femme et là l'autre sage femme me dit : « bah si vous voulez on peut accélérer le travail en mettant un liquide, une perf. » j'sais pas quoi, enfin bref, euh et puis euh je sais plus si c'est sur celui-là que j'ai eu du gel aussi enfin bref, j'ai eu aussi droit à un petit décollement pour accélérer et euh et puis un moment pareil elle m'oublie puis elle revient me voir et puis un moment elle fait : « ah et bah, il va être temps d'aller dans la salle d'accouchement » parce que c'était bien, tout était nickel, donc j'ai pris ma perf. et je me suis mise à marcher, elle m'installe dans la salle et ils avaient, il y avait une autre salle à côté avec une autre dame et euh et puis elle m'avait demandé avant, il y avait une aide soignante, « élève » aide soignante qu'était là, elle me dit : « Est-ce que ça vous dérange qu'elle assiste à l'accouchement ? » bah non, bah elle est là pour euh, voilà, elle va juste le faire un p'tit peu tous les jours après donc autant qu'elle participe un, moi euh, elle est là pour apprendre, ça me dérange pas quoi.

Et donc du coup euh l'aide soignante était restée là et à un moment je lui fais : « Je crois qu'il faudrait aller la chercher parce que là, il sort. » (rires) donc elle va vite la chercher, elle arrive et elle fait : « Ah oui », elle a juste eu le temps de mettre les gants, le tablier et puis elle fait : « j'ai pas le temps de sortir les étriers, tu poses tes genoux et t'appuies » et bah c'est parti donc euh je fais une première poussée enfin euh je sais plus à un mo-

ment le nombre de poussées là je dois dire euh je sais juste que j'avais pas fait de péridurale, non non n'en fait surtout pas, vu la première expérience, euh et puis après euh je fais une poussée, alors je sais que ça fait mal, ça je m'appelle, parce que bon, tu sens bien la tête quand elle passe, comme ça, et quand elle est au maximum là tu fais : « ah ouais, ça fait mal ! » et puis quand ça se referme sur le coup, « pchit », tu sens la sensation donc là c'est, à part le moment où c'est plus fort, où ça fait mal et quand ça redescend tu fais ah ouais, quand même mais t'as vraiment cette sensation la que j'ai pas du tout eu pour le premier accouchement, voilà, et puis euh, et puis après du coup elle sort euh, elle sort les épaules et puis après elle me dit : « Prenez-le et puis venez le mettre sur vous ». donc je le prends entre mes jambes et je viens le mettre sur moi et puis bah voilà donc ça, ça franchement j'me dis bah c'est plutôt sympathique quoi, c'est un accouchement. Vraiment, je pense qu'on devrait tous être comme ça parce que on fait un peu à l'instinct euh, il y a rien eu, bah si à part le fait qu'il ait été plus ou moins déclenché par le gel et le liquide et tout ça mais pour le reste, l'accouchement pur, ça c'est fait tout seul quoi. Elle m'a juste incisé un p'tit peu pour éviter le déchirement et puis bah voilà quoi, après pour recoudre euh, elle a juste mis une petite piqûre dans ???? par contre là aussi tu sens tout quoi « bon je pique », bah ouais, je sens mais ça fait pas mal, je sens tout mais euh mais ça fait pas mal, voilà et, le dernier,

Aubert, 06 avril 2005 à 21h52, 3 kilos 970, 53 cm et 36 cm de périmètre crânien, oui, j'ai eu des gros bébés (rires) oui, oui, oui il était grand, ouais et euh du coup là pareil, le terme normalement était plus ou moins échu, on était dans la semaine, à chaque fois j'allais faire des petites sessions de contrôle. Donc, j'y vais l'après-midi à l'hôpital, alors oui, j'ai accouché à Vire parce que j'habitais la région parisienne mais je suis revenue accoucher à Vire parce que je ne voulais pas de grand centre parisien euh non, pour moi, une petite structure m'allait très bien, enfin voilà, c'était le côté un p'tit peu plus humain et tout ça.

Donc du coup euh je vais faire ma visite de contrôle et puis bah là, pareil, au niveau du monitoring ils voient que le bébé, enfin voilà, au niveau du cœur euh, j'sais pas très bien, il y avait des hauts et des bas et puis bon donc elle appelle le gynécologue et puis bah « il faut qu'on la garde, faut qu'on l'accouche », ils parlaient tous les deux, on était là et puis ils étaient en train de dire bon bah « On l'accouche demain matin » alors la sage femme dit : « bah non, demain on a déjà 2 césariennes et puis donc après-demain »

Alors bah moi j'dis : « Non, moi je reste pas là à rien faire dans la chambre à l'hôpital » et puis d'un seul coup elle me regarde « ou alors tout de suite »

je dis : « oui, oui tout de suite »

alors je fais : « par contre, vous me laissez le temps

d'aviser mon mari »

elle me fait : « Vous partez pas ? »,

je dis : « non, non, je vais juste l'appeler pour lui dire que c'est parti quoi, voilà ». Ils avaient peur que je m'en aille et puis après tout, si j'avais voulu partir, je serais partie quoi mais donc voilà, non non on prépare ????

J'ai été prévenir Michaël et, et puis bah du coup je suis partie en salle, donc comme c'était pas prêt quoi en fait, euh, le bébé était pas prêt donc bon bah on vous met un gel pareil pour favoriser le euh, le déclenchement de l'accouchement et puis bah ?????

C'était en période d'après midi donc j'avais rendez-vous vers 15 – 16 h donc ça a mis un petit peu de temps à descendre et euh, et la sage femme que j'avais eu dans l'après-midi du coup, il y avait eu le changement de sage femme à 20h30 – 21 h donc c'était pas la même qui m'a accouchée donc elle arrive et puis elle me dit au moment où c'était prêt : « si vous voulez, je perce la poche des eaux ? » je fais : « bah oui, faites ce que vous avez à faire » et là, elle perce la poche des eaux et il y a quoi, un demi verre qui tombe et là, elle me regarde et elle me fait : « ah, tout est derrière », en fait, il était gros donc euh toute la masse était derrière quoi et euh, j'me suis dit ????? et en fait, après euh donc le travail se fait euh, le petit sort et quand il sort, alors, je pousse un, pareil, la même sensation et c'est là que j'me dis que le corps est bien fait parce que le cerveau oublie à quel point ça fait mal quand même d'accoucher parce que la

douleur du deuxième que j'ai eu je l'ai retrouvée au troisième et je me suis dit : « Ah oui, j'avais oublié que ça faisait mal comme ça », je me dis que le cerveau euh est bien fait parce que si on se rappelait toutes nos douleurs, on ferait jamais plusieurs enfants un, c'est juste pas possible un, comment ça fait mal tu te dis non, t'en voudrais un à la rigueur, t'en chies et après tu te dis non, plus jamais un mais non, le cerveau est bien fait et t'oublies, enfin moi, j'avais oublié que ça faisait mal comme ça, je sais pas si c'est pour tout le monde pareil mais tu te dis à ouais, ça faisait mal comme ça, j'me rappelais plus (rires).

Donc euh là, elle me demande de pousser et d'un seul coup elle me dit « poussez plus » ah ah bah c'est facile à dire un pousser plus mais en fait je m'appelle, il y avait le, le gynécologue était là mais juste comme ça parce qu'il passait et puis il s'est assis dans un coin mais loin de la salle, il a laissé faire la sage femme et puis euh quand elle me dit : « poussez plus » euh j'fais : « oui je veux bien mais ça veut sortir tout seul quoi ! » et euh « pfchh », le petit presque il a glissé quoi, elle a juste retenu je sais plus, un bout de jambe ou par le bras et j'ai entendu un « pchh » et donc en fait elle a eu les pieds trempés parce qu'il y a toute l'eau qui est descendue en même temps quoi, parce que comme j'ai rien retenu. C'est pas elle qui a décidé du mouvement, c'est le petit qui a décidé de sortir donc euh, elle l'a retenue je sais pas comment, j'ai juste vu les grands bras comme ça, du

p'tit la, mais oui et là elle a fait : « ah oui ! » et oui, en effet on a tous fait « ouh, il est grand quoi » et c'est vrai c'est ce qui c'est passé, c'est vrai qu'il avait de grands bras voilà et puis bah après ça c'est passé comme ça et je crois que là aussi j'ai dû avoir une incision mais là j'me rappelle pas, je sais plus si j'ai eu ou pas mais voilà. Et puis bah voilà, c'est tout.

Alors euh si, à rajouter, pour mon deuxième, vu que c'est une histoire de sphincter, j'ai fait caca, pour le premier j'ai pas eu mais je pense que comme j'avais pas la sensation de pousser bah, j'essayais de pousser comme je pouvais mais pour le deuxième oui, comme tu pousses bah il y a tout qui sort hein, donc euh voilà et pour le dernier bah je sais plus mais pour le deuxième ça c'est sûr et elle me dit : « vous inquiétez pas, c'est très souvent », bah peut-être, de toute façon, on contrôle plus grand-chose hein ! quand ils nous disent de pousser, tout sort hein voilà ???? on garde le reste et euh aussi, par rapport au troisième, j'avais fait un décollement placentaire pendant la grossesse parce que j'avais été enrhumée et j'avais senti craquer et euh et puis du coup quand euh quand elle a sorti le placenta j'ai dit : « j'ai fait un décollement placentaire, est-ce que ça se voit ? » et ça se voit sur le placenta, j'avais demandé à regarder parce que je me suis dis est-ce que ça se voit et donc oui ça se voit, voilà, petite anecdote (rires) et puis bah voilà, je crois que c'est tout.

Recueilli le 24 10 2022 à Vire



France

Angélique B.
(Antoine)

Alors...heum... pour commencer en fait... heum... avoir un enfant pour moi c'était un vrai challenge parce que comme j'ai une myopathie... heum... c'était compliqué de...de se projeter et j'avais un p'tit peu peur aussi de...de..de...de voir si j'allais être capable de... de mettre au monde un enfant parce qu'en fait pour pouvoir mettre au monde un enfant il faut des muscles et donc heu c'est pas forcément ce que j'ai de mieux chez moi donc heu vraiment ça.. ça a été un vrai challenge pour moi mais heu.. je m'suis dit que j'allais y arriver parce que quand j'ai un truc dans la tête, j'arrive toujours à c'que j'veux en général, en tout cas je me donne tous les moyens pour y arriver..

Et donc en fait heu.. ça a commencé un peu mal parce que j'ai fait deux fausses couches, la première était heum... était à quelques semaines donc c'était pas encore heu..bah ça a été un peu traumatisant mais c'était pas encore à ce point...et la deuxième a été plus compliquée parce qu'en fait heu.. heu... je vais à ma...ma première écho. et il me parle du.. du fœtus, enfin il me dit on voit la tête, on voit les, les bras, on voit les... les jambes et-cetera... tout d'un coup il s'arrête et il me dit heu... ha j'comprends pas le cœur ne bat pas ! On ne voit pas le cœur battre ! Et là il m'dit bon bah il m'dit c'est tout il va falloir passer à l'hôpital il faudra faire un curetage parce que en fait le cœur s'est arrêté de battre.... C'est... c'est tout donc heu...et donc il m'an-

nonce ça comme ça après m'avoir décrit le bébé que j'avais en moi et ça a été super dur à... à...à avaler en fait. Donc voilà... heum... ensuite heu...et ben c'est tout j'ai pris sur moi et j'me suis dis bah c'est que partie remise donc on va..on va s'accrocher et puis on va y arriver, et en fait...heu quelques mois plus tard j'suis tombée enceinte de nouveau... heummm... et..et heu...j'lai su parce que j'ai fait plusieurs malaises....enfin j'suis tombée dans les pommes plusieurs fois et-cetera donc on a fait un peu heu..des tests et en fait je m'suis aperçue que j'étais enceinte et donc j'étais ravie, mais heu ça voulait dire heu....heu donc j'ai pris rendez-vous avec le gynécologue et-cetera et lui tout de suite a paniqué parce que bah j'lui ai annoncé que j'avais une myopathie et donc il m'a dit il faut absolument qu'on voit un professionnel, un spécialiste et-cetera, un expert parce qu'il m'a dit « imaginez que... » enfin il dit « moi je sais pas votre cœur il est p't'être fragile, il va p't'être falloir vous faire accoucher dans un service de cardiologie pour être sûr...donc heu..et peut-être que vous pourrez pas accoucher par voie basse et peut-être que oui..peut-être que... »

Enfin bref, donc j'ai été obligé de retourner voir un spécialiste à Lille parce que en fait j'étais plus suivie nulle part et heu... et donc le spécialiste quand il est venu..il m'a vue... il m'a vue en fait avec le ventre plein..enfin le gros ventre et en train de marcher c'est là qu'il s'est dit « bon bah c'est pas la myopathie à laquelle

on pensait c'est certainement une autre parce que vous dev... vous devriez être grabataire à l'heure qu'il est... » donc c'est là qu'on a cherché une myo.... enfin on a fait d'autres recherches...alors il m'disait on va essayer de...on va s'revoir mais j'lui ai dit bah non parce que là j'suis enceinte, là j'vais d'abord avoir mon bébé et on en r'parle plus tard, chaque chose en son temps, j'peux pas mener de front toutes les batailles...et donc heu..et donc du coup j'ai vécu ma grossesse..euh... qui s'est plutôt pas mal passée, c'était heu. c'était pas évident parce que j'prenais du poids et plus j'prenais du poids et moins j'avais d'équilibre et heu...et en plus j'faisais des malaises très régulièrement, des baisses de tension heu...à quelques fois à 8 heu enfin des choses comme ça et heu une image qui me reste c'est heu une fois j'étais donc assise et j'ai commencé à avoir un malaise et j'ai eu le réflexe de prendre une bouteille d'eau à côté et de me la vider sur la tête pour dire de ne pas tomber complètement dans les pommes parce que comme j'étais toute seule j'voulais pas ...bah en fait j'voulais pas tomber dans les pommes et avec le bébé heu.... j'peux l'blessier et-cetera...donc voilà mais sinon la grossesse s'est bien passée. Les derniers mois ont été compliqués parce qu'en fait j'ai..j'ai heu..j'ai pris 25 kilos... donc 25 kilos sur les jambes qui sont pas très fonctionnelles..bah ça voulait dire des chutes, ça voulait dire des pertes d'équilibre, et du coup...heu.... J'ai.... fait une chute qui m'a fait peur.. bah qui m'a pas fait peur à moi... mais

qui a fait peur..enfin qui...enfin j'ai eu peur de blesser le bébé, et là j'me suis dit bon c'est tout, j'vais demander un fauteuil roulant heu. j'voulais pas rentrer dans un fauteuil roulant mais là pour le bébé heu y'a..y'a pas l'choix, donc le dernier mois j'l'ai passé en fauteuil roulant... heu... c'qu'était très très compliqué...heu...à vivre..heureusement j'vivais chez mes parents donc heu à l'étage ils nous avait aménagé à moi et à mon mari un p'tit studio et heureusement ils étaient là pour moi régulièrement donc dès qu'j'les appelais ils venaient et-cetera.... heu... mais c'qui fait que comme j'étais en fauteuil roulant j'ai perdu des muscles forcément et..heu...et c'est tout... heu.... après heu... il s'est ajouté des choses... en fait j'ai été jusqu'aux 9 mois, j'avais pas de contraction, j'avais rien, j'avais un ventre énorme, démesuré...heu d'ailleurs j'me souviens que mon mari m'avait dit heu en rigolant pour faire rire tout le monde que j'avais l'air d'un tonneau sur deux allumettes, c'qui est pas très sympa mais bon... donc voilà, et heu... et donc c'était bien l'image et d'ailleurs à chaque fois que j'allais quelque part dans un magasin quoique ce soit on m'demandait comment allaient les jumeaux ou les jumelles et en fait heu..j'avais juste un seul bébé c'est juste que j'avais..je sais pas j'avais le ventre était heu..était gros, et donc heu... j'ai heu...j'suis arrivée heu..on m'avait dit voilà dès que vous dépassez le terme, le lendemain des neufs mois il va falloir venir, parc'qu'il va falloir vous déclencher..heu...donc heu bon bah neuf

mois..on arrive à neuf mois, le jour suivant je vais à l'hôpital et heu... et heu on me dit bah on va vous déclencher sauf que... oui j'avais oublié de vous expliquer heu j'ai été opéré de la colonne vertébrale, donc ça voulait dire, parce que j'avais eu rendez-vous avec l'anesthésiste, et l'anesthésiste m'avait dit : « première chose, si vous faites une césarienne ce sera l'anesthésie générale, parc'qu'on peut pas vous faire une anesthésie locale...heu une césarienne classique où la maman est éveillée, nanana... donc ce sera une anesthésie générale » donc moi il était absolument hors de question, parce que je voulais découvrir mon bébé dès qu'il sortait donc j'ai dit : « non bah c'est tout heu..j'a...j'accoucherai heu sans césarienne comme ça c'est clair heu..de façon naturelle... »

Il m'dit « deuxième chose vous n'aurez pas droit à la péridurale...pour la même raison... en fait heu comme vous avez été opérée à c't'endroit là, si j'venais à faire la péridurale un peu plus haut ou un peu plus bas il y aurait des risques et... de gros risques de perdre l'usage des jambes et donc je.. j'me refuse à l'faire »... donc il m'dit ce s'ra : « si vous faites à la naturelle ce sera...ce sera heu.. ce s'ra vraiment à la naturelle sans péridurale, faudra serrer les dents etcetera »..donc j'ai dit : « c'est bon je me sens capable de le faire, j'le ferai » et donc du coup voilà...le..le...on m'fait un premier déclenchement... et heu.... et heu...i s'passe rien... i s'passe rien...y'a que des douleurs, des douleurs

horribles que j'avais jamais eues jusqu'à présent et.....genre des douleurs heu..menstruelles mais heu... fouah... je sais pas...j'saurais même pas dire mais c'était tellement je m'tordais et je pensais qu'au moins ça faisait dilater le col et en fait à la fin de la journée on vient m'vérifier...j'avais rien dilaté du tout !! j'avais juste un faux travail..c'est tout...donc heu bon bah voilà..on continue hein...donc heu...le lendemain ils reviennent et ils m'disent on va essayer un deuxième déclenchement...donc heu deuxième déclenchement... de nouveau des douleurs heu... pfffff... horribles et heu..et donc ... mais toujours pas de dilatation...rien du tout..donc j'me disais bah c'est pas possible..heu j'me souviens quand elle..quand elle avait fait l'écho avant de faire le premier déclenchement elle m'avait dit c'est incroyable vous avez autant d'eau...le bébé est aussi confortable...enfin dans autant d'eau, que si vous étiez à six mois de grossesse...qu'elle me dit que normalement ça..c'est pas... enfin elle était étonnée de ça j'me souviens qu'elle m'avait dit ça..moi j'm'y connais pas et honnêtement comme j'étais en fauteuil roulant le..les derniers mois j'ai rien fait, j'ai pas fais de ... de cours de préparation à l'accouchement...j'ai pas fait de...j'ai rien fait...j'suis restée à la maison non stop...et heu...et heu donc du coup je m'étais pas renseignée, j'me suis dit y'a des millions de femmes qui ont mis au monde des enfants naturellement, j'vois pas pourquoi j'aurais besoin d'aller m' renseigner de...auprès de femmes pour

apprendre à gérer le stress...j'me suis dit ça va aller... et heum... et donc heu donc voilà..donc du coup deuxième jour, deuxième déclenchement.. toujours pas de dilatation.. rien du tout...mon mari qui s'énerve parce que c'était long..tout le monde qui envoie des SMS parce que tout le monde était en panique... moi qui me dis punaise j'voudrais accélérer les choses quoi... pour au moins pour eux..bah moi pffff la douleur mais surtout j'voyais tout le monde stresser autour de moi et ça..j'aime pas voir les gens qui stressent autour de moi...à cause de moi..et donc du coup j'avais envie d'aller plus vite mais heu...bon on décide pas...voilà !! et troisième jour...troisième jour j'ai mon gynéco qui vient et là j'en pouvais plus parce que ça faisait trois jours que j'avais des contractions et que j'souffrais, je me sentais faible, j'avais pas dormi de la nuit parce que... enfin ça faisait deux nuits que j'dormais pas et là j'dis au gynécologue, j'dis « écoutez j'sais qu'j'ai pas droit à la péridurale mais il m'la faut.. il m'la faut parce que j'pourrai pas mettre mon bébé au monde... je dis j'suppose que la césarienne... »

il m'dit : « non Mme Boussebart, il dit ça fait 48 heures que vous dormez pas, que vous êtes fatiguée et tout, si on vous fait une anesthésie générale ça va être trop dangereux... donc non, vous allez accoucher naturellement » mais il m'dit heu.. il m'dit « vous avez pas droit à la péridurale », j'dis « oui j'sais qu'j'ai pas droit à la péridurale, je sais que l'anesthésiste voulait

pas mais j'dis.... j'dis je vous jure j'me sens pas capable », j'étais trop mal, « j'me sens partir... » et en fait c'que j'lui avais pas expliqué... c'est que...on nous conseille pour aller à la maternité d'acheter un brumisateur... et quand j'ai vu ça.. ça m'a fait marrer parce que j'trouvais ça pffff un accessoire et tout, et en fait honnêtement le brumisateur m'a sauvée...c'est... parce-que le troisième jour depuis le matin j'faisais des malaises à chaque contraction, j'me sentais mais hyper mal.. et en fait, la seule façon qu'j'avais trouvée, j'avais pensé à la bouteille d'eau qu'j'm'étais j'tée sur la tête et j'm'étais dit il m'faut un choc thermique...donc dès qu'j'me sentais partir, j'étais toute seule dans la salle, j'avais une contraction, j'me sentais partir, j'prenais le brumisateur « chchchchch »..j'm'en mettais partout et le froid ça faisait « hhhhhhh » et j'rev'nais à moi... et j'ai fait ça à chaque contraction toute la matinée jusqu'à ce que à midi mon gynéco passe, et là le gynéco j'lui...j'lui ai dit « vraiment, j'ai pas la force, il m'faut au moins une péridurale quelques heures pour que j'puisse dormir, récupérer sans douleur et ensuite j'aurai la force... » et donc il m'dit « écoutez »..heu...parce qu'il commençait à s'inquiéter aussi...heu il m'dit « écoutez..je... je... l'anesthésiste en chef du service est un pote à moi, j'vais lui d'mander si il veut pas v'nir sur sa pause déjeuner, en sachant qu'il y aura des risques », « bah les risques on verra plus tard... » donc en fait il va chercher l'anesthésiste qui vient, il... il me...il me regarde dans le

dos etcetera.... il m'dit « ohlala... vous êtes pleine d'œdème, j'veais pas voir où j'pique, en plus je vais piquer au-dessus, je vous préviens tout de suite, je risque de toucher...heu...les nerfs et vous risquez de... de plus avoir l'usage de vos jambes...faut qu'vous soyez consciente que l'on va prendre un gros..gros gros risque » moi j'ai dit ben j'm'en fiche quoi c'est mon bébé d'abord, j'veux un bébé en bonne santé, j'veux l'mettre au monde si moi j'marche plus ou qu'je marche bah je gérerai et tant pis mais heu... j'ai un être à mettre au monde et c'est ça ma priorité, donc il m'dit « okay on va l'faire »... et donc il me fait la péridurale... et puis heu... et puis heu...j'arrive à dormir quelques heures et j'ai pas de douleur pendant quelques heures donc j'étais pffff. ça m'a fait un bien fou... et puis j'me souviens...alors j'me souviens plus si c'était l'matin avant que j'demande la péridurale ou après, mais en fait comme heu, comme ça dilatait pas le gynécologue commençait à s'inquiéter et il m'a dit « écoutez, j'veais mettre les doigts magiques » là j'me dit « mais qu'est-ce qu'il raconte !! » et là il met sa main donc en moi et il me fait une douleur... mais alors j'ai eu super mal et en fait il m'dit « vous allez voir ça..ça va aller » en fait j'ai lu après qu'il décolle quelque chose et apparemment ça.. ça aide à dilater mais normalement c'est pas une technique enfin il paraît que...maintenant c'est pas très conseillé... mais bon entre nous ça faisait deux jours que je souffrais et rien qui se dilatait...fallait bien trouver une solution, donc

moi j'étais partante pour tout...
et donc heu... et donc il m'a fait ça et heu... j'ai eu la
péridurale, elle a duré quelques heures ça m'a fait du
bien, dans l'après-midi j'ai perdu les eaux... enfin !! et
heu...et heu... et en fait heu j'ai eu de nouveau des
contractions mais moins fortes et heu.. et en fait j'ai
réussi à accoucher vers 5h et demi de l'après-midi...
heuuuuu...et donc là heu... alors l'accouchement c'était
heu pfff... c'était magique en fait, parce que j'ai tout
senti, parce qu'en fait la péridurale faisait plus effet et
clairement j'l'avais eu à onze heure 1/2, midi et j'ai
accouché vers bah ouais vers 5 heures et demi, six
heures, et, et clairement j'ai tout senti, j'ai senti quand il
est passé, j'ai senti ses bras, ses....tout..j'ai tout senti...
en fait, j'ai senti quand il est sorti, et rien que d'y penser
je ressens encore les sensations parce que c'était pffff...
et heu...mais avant ça j'ai heu...ça a été compliqué parce
que il s'est tourné...bien sûr il fallait que ça se complique
encore...et donc il était sur le côté donc il sortait pas, il
était bloqué et du coup il m'a dit « il va falloir que je
coupe » donc heu il a fait une ou deux entailles je sais
plus, mais j'ai senti le sang chaud couler, en fait heu sur
ma peau, je l'ai senti vraiment bien distinctement, et heu
et ensuite il a réussi a..alors non... il arrivait toujours pas
à le sortir donc il m'dit « il va falloir que j'utilise les
forceps parce qu'il est complètement bloqué » et donc
heu...et donc il a pris les forceps et il a sorti
heu..mon...mon p'tit bébé que j'ai senti passé et

heu..c'était juste hyper impressionnant sentir comme ça un être qui descend et heu... on l'sent... enfin heu c'était... sentir ses bras, ses jambes et tout c'était juste pfff... c'était incroyable.. et donc il est sorti, il l'a pris et l'a mis là (elle mime sur sa poitrine) et rien que d'y penser j'le sens encore.. j'sens la chaleur... il était chaud, il était heu... il était chaud, il bougeait un peu, il était un peu heu... il était voilà... pfff il était tout fragile, tout heu... et j'me suis dit ça y est, y a plus que moi que j' dois protéger, il y a lui, j'le protégerai jusqu'à c'que j'peux, jusqu'à la fin de ma vie, même quand ce s'ra un homme j'le protégerai, j's'rai toujours là pour lui... et donc en fait il est là sur moi et j'me suis dit ça y est j'ai réussi... j'vais être maman... et heumm...et en fait ça m'a pfff...ça m'a bouleversée, c'était vraiment l'un des plus beaux moments de ma vie en fait.... J'étais.... C'était.... C'était magique...

D'ailleurs c'était tellement magique que je sais que mon gynéco m'a dit « j'vais vous r'coudre, ça va faire mal et tout et tout » mais en fait j'étais coupée là (elle montre sa ceinture), c'est-à-dire que j'étais coupée là parce que je sentais plus rien en bas, j'm'en fichais mais alors comme de l'an 40, et je sentais juste la chaleur là et y'avait que ça qui en fait était important pour moi et le reste pfff j'm'en foutais, que j'marche plus j'm'en fous, j'm'en foutais, que j'ai mal j'm'en foutais, enfin y avait que ça quoi, et donc en fait ensuite ils l'ont pris, ils l'ont donné à mon mari pour qu'il aille... qu'il aille le laver, et

ensuite il me l'on rendu et heu.. et donc voilà... et heu voilà comment ça c'est passé... Alors le placenta je... je... honnêtement hein, on m'aurait dit j'en avais pas et bah je sais même pas ce qu'il est devenu, j'en sais rien, tout ce qui m'importait c'est lui, cet être vivant là, qui était là et qu'on m'a posé sur la poitrine et c'était tout.. enfin à partir du moment où je l'ai eu là, y a plus rien qui a compté, plus rien... alors bien sûr après je marchais plus parce que effectivement ça avait touché la jambe gauche, donc heu je...ma..ma jambe gauche heu..je sentais hein.. je sentais quand on me touchait,etc, quand on me l'a piquée tout ça, mais... mais j'avais perdu certainement de la s... la sensibilité parce que j'avais du mal à marcher, à la contrôler... euh....et donc j'marchais plus du tout... donc en fait ils ont dû m'aider à prendre la douche, c'qui m'a beaucoup heu... fait mal au cœur c'est qu'j'ai pas pu donner les premiers bains à mon f.. à mon enfant parce que en fait j'pouvais pas m'lever, j'pouvais pas le tenir dans mes bras en marchant, parce que j'tenais pas d'bout, donc en fait heu... toutes ses siestes je les ai fait passer sur moi pour rattraper ce côté heu qui me manquait, et c'est aussi pour ça qu'on a été très fusionnels dès le départ, parce qu'en fait toutes ses siestes il les passait sur moi et c'était vraiment heu, même quand on dit les trois premiers jours c'est la java, on appelle ça comme ça, je sais pas si on appelle ça en Normandie, mais dans le Nord, c'est, dans le Nord-Pas-de Calais c'était comme ça, on m'avait dit les trois

premiers jours c'est la java parce que l'enfant ne fait que pleurer...heu...j'lui ai donné le sein, parce que forcément j'voulais l'allaiter, j'voulais que ce soit le plus naturel possible, et en fait heu...en fait heummm...même pendant la java comme ils disaient, j'ai jamais voulu qu'ils reprennent mon bébé pour me laisser dormir un peu, j'voulais toujours le garder sur moi, là, ici tout le temps, ici à c't'endroit là, mais en fait il a passé son temps à dormir sur moi, et après on était très fusionnel.. et on l'est encore même si maintenant c'est un p'tit gars et qu'c'est normal et qu'il a besoin de prendre ses distances et tout mais heu j'trouve ça totalement normal et j'suis très heureuse qu'il réagisse comme ça parce que c'est complètement naturel, au bout d'un moment la maman on la lâche, hein, c'est normal, mais heu j'aurai rempli mon rôle et heu.. et en fait voilà... en tout, j'ai heu réussi la grande aventure de ma vie, c'est d'être maman... et de mettre au monde un enfant.. malgré la myopathie, malgré les craintes des médecins, malgré tout ce qu'il risquait de me tomber dessus et pour la bonne nouvelle, au bout de six mois j'ai réussi à marcher...j'marchais pas forcément super fluidement et tout mais j'ai réussi à marcher et heu... à force de faire passer un kiné tous les jours, je calculais pour que ce soit entre l'allaitement pour ne pas perturber mon p'tit garçon mais heu, mais en fait tous les jours j'ai fait passer un kiné et au bout de six mois, j'ai réussi à r'marcher, donc voilà... et j'ai pu reprendre mon travail,

parce qu'au lycée on m'appelait constamment en m'disant « Quand est-ce que vous rentrez, on a besoin de vous gnagna.... » donc voilà et j'ai...j'ai réussi....ça y est...(rire)...

Recueilli le 24/10/ 2022 à Vire

Angélique à propos du stage

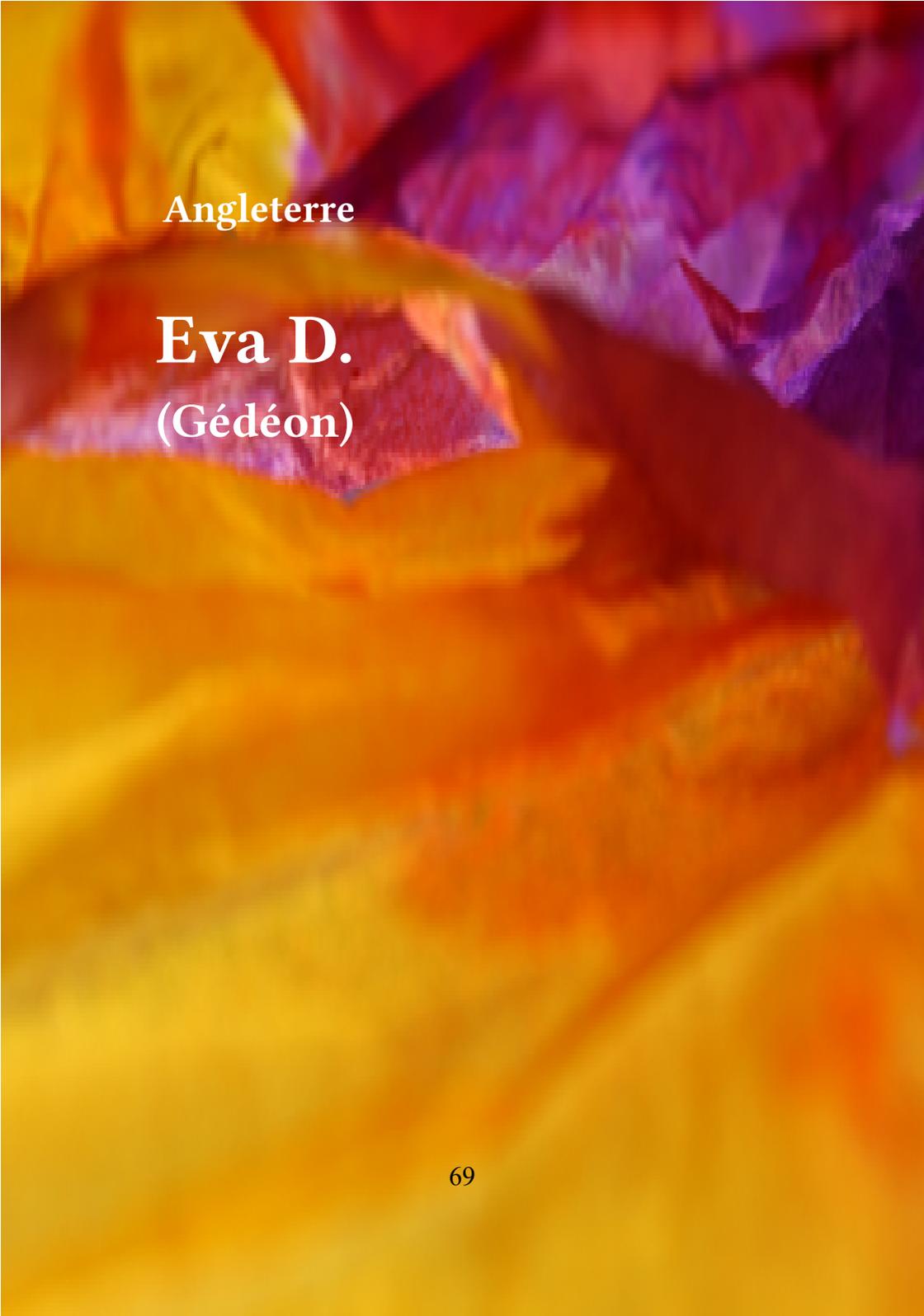
d'octobre 2022 à Wageningen

Être maman et sentir une vie grandir en moi était un de mes rêves les plus importants. J'ai eu la chance de pouvoir le réaliser et de mettre au monde un enfant en bonne santé.

Je suis bien consciente que cette chance n'est pas donnée à tout le monde et qu'étant donné mon état de santé problématique je peux m'estimer heureuse d'avoir pu le faire.

J'ai juste beaucoup pleurer avant de témoigner, car il y a pour moi tant de souffrance psychologique et physique cachée derrière ce souvenir qui est censé être si merveilleux. Un profond sentiment de solitude aussi. En me proposant de témoigner, Nicolas m'a permis de partager tout cela et de m'en libérer un peu quelque part.

Grâce au stage Ubuya, j'ai également découvert d'autres témoignages de mamans qui m'ont beaucoup émue, je me suis rendue compte qu'il était, en réalité, possible de mettre un enfant au monde en se sentant aimée et protégée même si ça n'enlève en rien l'intensité de ce moment.



Angleterre

Eva D.
(Gédéon)

Donc bah moi j'ai choisi de raconter le le 1er accouchement donc c'est l'accouchement de euh l'accouchement où je ne savais pas du tout ce qui se passait, c'est la surprise, c'était au bout euh ça me semble difficile de parler de l'accouchement sans parler de la grossesse avant donc euh c'était une grossesse qui était voulue. Euh J'avais vers la fin de la vingtaine enfin voilà ça c'était euh la seule chose que je m'étais dite c'est que s'il y a un mois où il ne faut pas que je tombe enceinte c'est celui-là parce que j'avais des subventions euh pour faire mon premier spectacle de danse professionnel et donc je m'étais dit, j'avais calculé, je m'étais dit ce mois-là si je tombe enceinte ça tombera, l'accouchement tombera en même temps que le spectacle et évidemment c'est ce mois-là que je suis tombée enceinte euh donc voilà, donc très contente, Dan très content euh voilà.

Euh Assez rapidement pour moi c'est comme moi je travaille avec mon corps comme je suis danseuse et chorégraphe euh la question c'est de euh comment est-ce que je prépare l'accouchement, parce que j'en avais jamais vu évidemment donc je peux pas une culture, on n'est pas, euh on n'est pas amené nécessairement à en voir à en voir au fur et à mesure qu'on grandisse, ce qui est fort dommage je pense.

Bon et euh, donc j'ai regardé des bouquins, moi apprendre des choses corporelles avec des livres euh je

trouve que ça a ses limites, j'ai regardé une vidéo de l'accouchement qui m'a complètement traumatisée parce que je voyais une femme en souffrance euh en train de faire sortir un bébé euh de son corps donc ça c'était vraiment euh enfin moi ça m'a fait peur en fait, j'avais l'impression de plutôt plus avoir envie d'accoucher et j'ai fait des séances de préparation à l'accouchement euh avec dame qui faisait des massages enfin euh voilà et avec Dan qui était mon compagnon à l'époque qui venait participer

euh, j'ai parlé avec quelques ami(e)s aussi mais en fait suite à la vidéo je me méfiais un petit peu de de comment, en fait je me disais c'est un processus corporel, j'ai envie que mon corps fasse ce qu'il a envie de faire en fait euh et j'avais l'impression qu'en cherchant trop d'informations ça pourrait peut-être euh me gêner en fait plus que m'aider, c'est un peu compliqué comme ça cette préparation à l'accouchement.

À l'époque, je vivais en Angleterre et euh en Angleterre, à Brighton, on a le droit d'accoucher à la maison. Comme je savais pas trop comment j'allais réagir, j'avais entendu des histoires de femmes qui avaient préparé des accouchements à la maison et euh qui voulaient plutôt que tout soit naturel et puis au dernier moment qui disaient au secours, donnez-moi les drogues comme à l'hôpital, je me suis dit : « bon je vais me laisser des portes ouvertes » je euh, j'ai visité l'hôpital et j'ai aussi

visité ce qui s'appelle là-bas un centre d'accouchement donc en fait euh c'est mené par des sages-femmes donc il y a peu de médecins, il y en a peut-être un qui est appelé en urgence s'il y a besoin pour décider d'un transfert à l'hôpital mais sinon c'est euh les sages-femmes, c'est les sages-femmes qui gèrent le lieu et c'est des lieux qui sont moins, comment dire, euh qui sont moins neutres que des hôpitaux quoi c'est rendu plus confortable il y a plein, il y a plein d'objets, des jouets, des grandes baignoires enfin voilà des choses comme ça, donc euh j'avais une place de réservée dans un centre comme ça mais à $\frac{3}{4}$ d'heure de route de chez nous et donc voilà euh la grossesse se passe bien, c'était un été caniculaire donc il faisait chaud euh, le bébé était dû en octobre euh je monte quand même le spectacle que je devais monter, je pouvais pas montrer les mouvements aux danseuses parce que j'étais énorme, fallait que je leur explique évidemment euh et la la date d'accouchement un tout petit peu avant la première du spectacle euh. La date du spectacle arrive et le bébé c'était toujours pas sorti, il attendait que le spectacle soit passé euh donc je vais euh voir la première du spectacle qui était à $\frac{1}{2}$ heure de route de chez moi euh on rentre et à un moment dans la nuit je me mets à rêver du spectacle et je rêvais qu'il y avait de l'eau qui qui rentrait sur scène depuis les coulisses et je me disais : « ah mais non, l'élément de l'eau dans ce spectacle ça marche » c'est pas euh alors j'essayai de retravailler le spectacle

pour euh pour euh pour dire comment est-ce que ça pourrait marcher puis je me réveille en fait j'étais en train de perdre les eaux et je me dis ah là je crois qui se passe quelque chose.

Euh donc, je perds les eaux, j'étais à la maison et très rapidement il y a des, il y a des contractions qui se déclenchent intensément je m'dis : « aie, en fait ça fait mal ce truc, aie » Euh donc euh donc je me pose pour gérer la douleur pour la rencontrer, de toute façon là j'peux pas m'sauver, c'est là, il faut que ça se fasse et euh et au bout d'un certain temps je ne sais pas combien de temps, peut-être une demi-heure peut être deux heures, c'était au milieu de la nuit euh je sens que c'est bon c'est intense mais je peux, je peux les surfer ces vagues de contractions et je me dis par contre s'il faut monter dans une voiture faire $\frac{3}{4}$ d'heure de route euh bof quoi donc euh je demande à Dan s'il peut appeler l'hôpital et voir si ça serait possible que l'hôpital de Brighton envoie une sage femme à la maison parce qu'ils avaient dit que c'était peut-être une possibilité, s'il y avait du monde de libre c'était bon et ils disent oui donc génial euh un certain temps plus tard il y a cette femme qui entre dans la chambre alors là moi je l'ai vu auréolée d'une lumière et je dis ouah super j'ai pas besoin de bouger il y a quelqu'un qui est venu à moi, parfait.

Euh qui arrive et qui parle d'une voix très douce, qui est très respectueuse mais qui dit qu'il va falloir quand même que j'examine pour voir euh comment on dit, je

connais tous les termes en anglais mais en français, pour voir le niveau de de dilatation oui dilatation on appelle ça le cervix donc elle est déjà alors déjà j'ai trouvé ça un peu intrusif mais bon on bosse ensemble quand même, elle regarde et elle dit : "ah et bah c'est super t'es complètement dilatée tu vas pouvoir pousser" et là moi je me dis : "non, bah non non non !" moi là je suis en train de surfer une vague assez intense de de de douleurs qui va, qui vient, de perception de enfin voilà de quelque chose d'absolument démentiel en fait au niveau corporel et et euh impression et j'suis pas du tout prête à pousser et mais voilà, on laisse passer un peu de temps et cette cette annonce ça m'avait vraiment décentrée, j'étais, je me disais : « ouah » donc à un moment donné je me suis dit bon bah il va falloir que je pousse donc voilà, je commence à pousser et en fait c'était extrêmement intense parce que ça ne venait pas naturellement, c'était quelque chose que je faisais avec ma volonté et donc ça a pris pff Je sais pas, peut être 5 heures de travail pour que finalement mon fils sorte. Entre-temps en fait la manière dont ça fonctionne en Angleterre, c'est à dire que quand la sage femme voit que la dilatation est arrivée là ou elle estime qu'il faut qu'elle soit elle appelle une seconde sage-femme comme ça s'il y a une problématique comme ça elles sont deux. Donc elle avait appelé une seconde sage-femme qu'est rentrée dans la chambre comme si c'était un salon ouaih, salut, donc elle je l'avais virer direct, je lui dis tu sors tu

sors immédiatement parce que je sentais que quelqu'un qui parlait fort, qui s'adressait à moi ça c'est pas du tout ce dont j'avais besoin et euh donc voilà, notre fils sort, vient au monde, sans aide, ça c'était vraiment chouette pas d'équipe, pas de, de toute façon je pense que si y a besoin de ça leur règle c'est le transfert à l'hôpital

Euh après il fallait encore sortir le placenta et moi le placenta je l'avais imaginé grand comme ça je sais pas pourquoi, je me suis dis, une fois qu'il est dégonflé il sera tout petit, j'ai mis du temps à à l'expulser, petite note pour les personnes qui accouchent dans le futur, j'ai une copine qui m'a dit un super truc, pour le placenta tu bouches ton nez et tu fais ça (grande expiration) et je l'ai fait pour les grossesses suivantes et c'est

du tonnerre, en tout cas, ça a marché tout seul.

Donc voilà, sortie du placenta, bébé à la maison, euh c'était euh plutôt chouette euh et après et après il y a l'après. Après il y a le fait qu'en temps que femme et le bébé aussi, on a traversé quelque chose de profondément primaire euh et euh et de fort, on sait qu'on a touché à la mort clairement et que notre vie ne sera plus jamais la même à plein plein de niveaux et il y a comment est-ce que culturellement ça c'est accueilli.

Donc nous aussi, l'intérêt de ses femmes qui racontent leurs histoires et ce pourquoi je choisis de témoigner, je trouve que c'est quelque chose, alors moi j'ai à nouveau eu de la chance parce que j'avais un compagnon qui

avait cette finesse et cette capacité d'accueil, que j'avais une amie qui vivait chez nous à l'époque et qui est aussi danseuse et qui a un rapport au corps similaire au mien et euh donc j'ai pu raconter, revivre toutes ces étapes, les revisiter, les disséquer mais comprendre comment ça m'affectait moi et mon fils euh mais le reste de ma sphère en fait c'était la famille la belle famille, les amis plus éloignés etc et la manière dont dont ré-ouvre notre espace intime qui vient de vivre un espèce de tsunami c'est aussi extrêmement enfin moi j'ai trouvé ça extrêmement important comment on dit du lard et du cochon en français c'est à dire qu'il y a des moments où c'était très riche et super et il y avait des personnes qui arrivaient dans l'espace et on est épuisé en tant

que femme qui vient d'accoucher on est en train de récupérer, de se reformer quelque part parce qu'on a été complètement déformée euh et euh j'ai trouvé que ça aussi c'était très très important justement dans cette reformation, à la manière on se regroupe et dont appréhende notre nouvelle vie parce que finalement on devient parent et là aussi plus jamais derrière pareil.

Je regarde vite fait mes notes.

heummm ; mouais, c'est tout, merci Nicolas.

Recueilli le 20 / 10 / 2022 à Vire



France

Nadège G.
(Natan)

Je me présente donc euh , mmm, moi c'est Nadège

donc je vais vous parler de mon accouchement et du déroulement, heum...

Tout d'abord il faut savoir que j'ai été agressée sexuellement, violée à plusieurs reprises et euh, qu'on m'a toujours dit que j'aurai jamais d'enfant par ce que mon utérus était trop abîmé.

Donc déjà j'avais cette angoisse de ...d'être stérile tout le temps, de jamais pouvoir avoir d'enfant.

(On lui tend un mouchoir « merci »)

et euh... Pour moi les rapports humains c'est difficile et euh... j'ai fait plusieurs fausses couches (Nadège se mouche) dont une à 4 mois, j'ai fait une hémorragie, mais j'étais toute seule chez moi quand je l'ai faite la fausse couche... Donc euh... rien que le fait de tirer la chasse pour évacuer la fausse couche... euh... C'est très difficile donc j'étais au rendez-vous chez le... le gynécologue pour me faire un nettoyage donc il m'a répété encore que j'pourrai jamais avoir d'enfants et puis euh...

J'étais avec Thierry le papa de mon fils Natan, et au moment où l'on devait se séparer en fait il s'est révélé que, le jour où l'on a dit « on se sépare » Il s'est avéré que, ma sœur m'appelle pour me dire « t'es enceinte », j'ai une sœur jumelle...

Donc on était en Italie, donc je vais acheter un test de grossesse, il s'avère effectivement que je suis enceinte,

j'en rachète un deuxième et euh... le deuxième aussi dit que je suis enceinte donc pour moi c'était incroyable et après ça a été la galère parce que je me suis dit : « je veux surtout pas une fille »

Parce que si j'ai une fille ça va se... j'ai peur que ce qui s'est passé à moi se passe aussi à ma fille et que je puisse pas la protéger, pendant toute ma grossesse j'ai pensé à ça : « pourvu que ce soit pas une fille , pourvu que ce soit pas une fille. » Et on a pas demandé à l'échographie si c'était un garçon ou une fille, on voulait pas savoir donc euh... on est parti sur l'idée que c'était une fille et euh...

alors euh, j'ai pas choisi l'hôpital où je voulais accoucher, le papa de mon fils ne voulait surtout pas que j'accouche dans le Calvados

dans un hôpital qui était près de chez moi, près de ma famille, il voulait que j'accouche dans un autre hôpital, pour qu'il naisse dans la Manche comme lui donc j'ai pas pu choisir la maternité dans laquelle j'accouchais.

Donc j'ai fini par aller à Avranches donc là pendant j'ai... faisait.. enfin deux jours avant j'ai été, quelques jours avant j'ai été voir mon gynéco à Avranches qui m'a dit : « vous êtes pas prête, vous êtes pas à terme » mais j'ai été, j'ai vu une sage-femme qui a fait un décollement et qui m'a renvoyée à la maison et là, j'ai fait une hémorragie à la maison. Donc euh, je suis retournée à l'hôpital avec euh... plusieurs protections

pour pouvoir me protéger et du coup là j'ai eu très peur l'enfant que j'avais. Parce qu'on m'a dit euh : « il peut très bien naître sans vie », donc on avait rien, on avait rien acheté pour la naissance parce qu'on avait des doutes.

Et euh, donc j'ai, j'étais accueillie à l'hôpital à 7 heures le soir à peu près parce que, enfin, le papa de Natan voulait pas venir plus tôt en fait par ce qu'il avait pas fini sa journée de travail donc il a estimé que je pouvais attendre à la maison toute seule en attendant qu'il finisse sa journée de travail pour venir. Enfin on a fini par arriver à la maternité et là à la maternité ça a été très long euh, ça se passait pas, et, et, ils m'ont pas pris à temps pour faire la péridurale donc j'ai pas pu avoir, la péridurale, je voulais accoucher debout en fait comme on voit à la télé, en position debout et, et euh accrochée avec une ficelle mais forcément les hôpitaux occidentaux, c'est pas trop ça. Donc euh, ils m'ont allongée et euh... quand ils m'ont demandé, « commencez à travailler », le col s'ouvrait, s'ouvrait pas, donc il a fallu que j'attende, fin on m'a dit : « à 5 heure du matin, si vous avez pas accouché on vous fait une césarienne.. »

Et euh

(Nadège se mouche « excusez-moi »)

et à 4h56 Natan est venu, Natan, mon fils qui a 19 ans aujourd'hui et euh,

et ça s'est mal passé, parce que vu que j'avais été

décollée on a attrapé tous les deux un streptocoque. Et là Natan pleurait pas, et euh, à coté j'entendais les infirmières qui disaient : « on la perd , on la perd », je suis monté jusqu'à 43 de température, et j'ai perdu beaucoup de sang, donc on m'a pris Natan, on me l'a pas donné aussitôt, j'entendais pas pleurer alors je paniquais par ce que je me suis dit :

(On lui donne un autre mouchoir « merci »)

« il, il est mort, c'est, c'est foutu, je vais pas réussir à en mettre un à terme »....

Et euh... Après on a réussi à, ils ont coupé le cordon, ils l'ont approché près de moi, donc je l'ai eu quoi, pff, 10 secondes seulement, même pas avec moi, contre moi. Ils l'ont emmené aussitôt sous couveuse, et c'était un beau bébé quand même 3 kilos 585 c'est pas un petit gabarit, c'était le bébé du néonate.

Et on a été séparés après, je n'avais pas le droit d'aller le voir, je pouvais pas lui donner le sein, l'allaiter, on m'a amené une trayeuse, qu'on a appelé ça, pour tirer mon lait, il était sous perfusion, la tête, les pieds, les mains, dans sa couveuse et tous les jours, j'allais le voir et euh

...

Souvent les gens disent : « on oublie vite la douleur de l'accouchement, on pense qu'aux bons moments » mais non, en fait on oublie pas la douleur de l'accouchement et de ce qui c'est passé autour, j'étais pas entourée du tout .

Et euh... j'aurais accouché à Vire, ils m'auraient mis dans la même, le gynécologue, m'a dit : « on vous aurez mis dans la même chambre que votre enfant comme vous aviez la même maladie, vous auriez pu l'allaiter plus facilement » et euh là, il était allaité à la pipette, parce qu'il pouvait pas boire ni téter, donc euh, c'était difficile, euh...

Mais bon maintenant, Natan a 19 ans, donc j'suis contente, c'est un beau et grand garçon, et je l'aime très fort et voilà... c'est mon ange, c'est mon amour..

Merci

Recueilli le 13/10/ 2022 à Vire

Poème

Ce corps

brutalisé,
agressé,
frappé,

...

violé

très...

trop...

ce corps

maltraité,
par les autres,
par moi
automutilé,
souvent

très...

trop...

ce corps

je ne l'aime pas,
je le déteste,
je le hais,
il est difforme,
immonde,
ne ressemble à rien
ou plutôt...
à n'importe quoi

il faut le cacher,
ne pas le montrer
quelle horreur !
excusez-moi...
excusez-moi pour ce
pitoyable spectacle

excusez-moi...
excusez-moi de ne pas
savoir comment épargner
vos yeux,
de vous l'infliger
il me dégoûte,
me donne envie de vomir,
me fait vomir,
me fait...
vomir

ce corps

j'essaie de faire avec
ou plutôt sans,
comme s'il n'existe pas
mais très...

 trop souvent
il se rappelle à moi

ce corps

il ne m'appartient pas,
ne m'a jamais appartenu,
ne m'appartiendra jamais...

à jamais perdu

ce corps

mais...

grâce à lui,

j'ai eu un merveilleux fils

que j'aime et que j'adore,

qui compte plus que tout pour moi

alors,

même si je le déteste

ce corps...

immonde..

au moins une bonne chose en est sortie

et c'est mon fils

alors,

au moins une fois,

je lui dis...

merci ce corps

Printemps 2023



France

Françoise G.
(Nicolas, Anaïs et Jane)

Mon premier accouchement, c'était il y a 26 ans déjà.

La grossesse c'est déjà une expérience incroyable, euh de transformations physiques chimiques, psychiques et émotionnelles mais l'accouchement euh... c'est encore une autre aventure. Ce passage entre la vie utérine et le monde extérieur. Ce moment est un moment très attendu évidemment et la fois source de questionnement, d'inquiétude, « est-ce que je vais avoir mal , est-ce que tout va bien se passer ? » toutes ces questions qui euh qui nous habitent avant, avant cette aventure.

Et finalement, je crois que la première fois c'est pas le plus difficile parce qu'on ne sait pas à quoi on s'attend, on n'sait pas euh... qu'elles sont les sensations qu'on va vivre.

Alors comme je suis de nature plutôt euh plutôt à faire confiance, à faire confiance à la vie et puis au corps médical, en tout cas à l'époque (rires) euh c'est rassurant quand même la première fois d'se sentir accompagnée, soutenue par des professionnels. Euh j'n'aurais pas pu imaginer euh y a 26 ans accoucher à la maison..

Donc je suis arrivée à la mater' la première fois euh... J'avais la banane , les contractions étaient régulières mais je n'avais pas mal, et finalement bah le travail n'avait pas commencé, donc j'ai dû rentrer à la maison.

Humm, le lendemain les contractions ont repris, j'ai, j'ai passé toute l'après-midi, euh avec des contractions euh de plus en plus fortes et on a décidé de partir à la mater,

je sais pas quelle heure il était, 6 heures euh, ou 19 heures le soir

euh, donc bah, j'arrive avec euh dans la salle de travail, enregistrement, monitoring, tout allait bien, OK et rapidement, je passe en salle d'accouchement.

Combien de personnes il y avait, je ne sais pas, je ne sais plus, qui était qui, j'en savais rien non plus, il y avait du monde qui passait qui se relayait, euh, les sage-femmes les auxiliaires, bon... Je, j'étais dans de bonnes mains, j'étais pas inquiète, euh... y a dû avoir des changements d'équipe aussi, fin bon, voilà c'était, ça devait être l'heure, forcément à un moment donné de la soirée, euh voilà.

Après moi ce qui m'importait c'était euh à un moment donné la présence de l'anesthésiste, parce que j'avais besoin de cette fameuse péridurale et euh, elle était quand même la bienvenue à un moment donné.

J'ai, j'ai pu me détendre, euh, voilà, et pour mieux pousser et avancer dans le travail.

Euh alors, il fallait pousser, on vous l'a dit hein (rires) euh, c'était dur... c'était long et est-ce que c'était efficace bah j'en sais rien, en tout cas, euh à un moment hum, j'ai cru perdre pied, en tout cas ne plus contrôler, ça c'est sûr, de plus savoir trop quoi faire, ni euh...Voilà je, j'avais l'impression de peut-être partir, en tout cas les... je comprenais pas les sensations et euh c'était, ça deve-

nait long et fatigant. Ça c'est sûr. Euh... c'était très fort, est-ce que c'était de la transe, j'en sais rien, euh...j'avais l'impression, peut-être, de ne pas y arriver tellement cela demandait d'efforts.

Euh, heureusement il y avait l'équipe médicale, les filles qui m'ont rappelée pour, pour me ramener à l'ici et maintenant et euh... Je...je, voilà il fallait encore pousser, pousser pousser, pousser, il fallait que ce soit efficace, et euh... bon heureusement il y a eu des encouragements, euh de l'équipe pour, ben pour continuer, pour poursuivre hein parce que c'est pas le tout euh... le... voilà elles m'encourageaient, voilà la tête était là, elle voyait la tête voilà c'est, les choses avançaient enfin « les choses » (rires) euh, et là, je sens ce petit être glisser à l'intérieur de moi et... à partir de ce moment là tout devient facile, tout devient très agréable, je pense que c'est un moment, très très fort qui euh qui s'imprime bien dans la chair et euh dans, dans la mémoire...

et... et là on a beau savoir qu'on met au monde un petit être, et bien, et bien c'est là, c'est là la récompense de tous les efforts euh... est enfin là (rires) c'était quand même très long, et...et il est là pour de vrai et en vrai et donc là euh bah oui c'est... c'est avant tout un être humain qu'on met au monde par ce que nous on savait pas le sexe et quand même là, on nous annonce que c'est un garçon, on avait presque oublié de, enfin c'était pas la question essentielle en fait à ce moment-là, de savoir euh, de savoir le sexe.

Hummm, grand moment d'émotion, hum, voilà, et... je ne sais plus si je pleure, si je quoique ce soit, je, j'ai oublié parce que euh... bah, on a réussi, on a fait une super équipe avec euh, Nicolas, c'est un Nicolas aussi... euh... là, je ne sais plus dans l'ordre, je crois qu'on a proposé au papa de couper le cordon et puis on a placé le bébé sur mon ventre, sur les seins plutôt.

Hum... donc c'est, c'est encore un autre moment, euh important, parce que c'est la sensation physique qui est, voilà, avec les yeux, la vue, c'est qui ce petit être, c'est qui, qui voilà qui il est, à quoi il ressemble. Hum... et puis, euh, et puis la première tétée quoi, euh...voilà, c'est euh...c'est, c'est, c'est tout plein de, de nouveautés, de sensations nouvelles.

Hum, c'est plein de reconnaissance... pour lui euh...parce qu'on a réussi ensemble, même si c'était euh, peut être euh, difficile, euh...pas difficile d'y croire m'enfin voilà, c'était un moment tellement euh tellement difficile, enfin tellement difficile, tellement long et intense, j'dirais euh...

c'est en tout cas fini pour la première manche parce que (rires) ça on en parle moins mais euh, il reste tout le placenta à expulser, c'est de la rigolade évidemment mais, mais on a plus envie y a, y'a une p'tite couture à faire une p'tite épisio' voilà qui a été pratiquée. Donc euh, c'est pas un moment encore très agréable surtout que, voilà, on a pas du tout envie de euh de venir, de venir par là charcuter euh...après après euh, ce qui s'est passé

mais faut le faire.

Hummm, donc pffff, je pense qu'au niveau hormonal, voilà c'est, c'est une explosion d'hormones, d'ocytocine, tout le tralala, et heureusement qu'elles sont là, euh...elles sont là, elles sont là, elles nous aident à oublier aussi les sensations les plus, plus douloureuses.

Voilà, c'était mon premier accouchement, j'en ai eu deux autres par la suite qui étaient intenses et différents puisque, puisque très rapides, euh...

Pour la petite anecdote, la, **enfin la deuxième est née donc en une heure chrono, et la dernière...**

« comme une lettre à la poste » comme on dit puisque elle est née dans l'ascenseur de, de la maternité, tout juste eu le temps d'arriver, l'endroit était très intime puisque... on était tous dans l'ascenseur (rires) que toute l'équipe était là aussi, c'était rassurant mais de toute façon euh, voilà elle est venue toute seule, et euh, on avait qu'à rentrer à la maison (rires) et en fait tout se passe, tout se passe bien, voilà mon petit partage euh d'accouchement .

Et merci à Nicolas de proposer cette euh, ce témoignage, qui m'a bien émue !

retranscrit de la vidéo 22/10/ 2022

Poème

Renaissance

Les mots coulent à flots
Je libère les maux

Je libère ma créativité
Bien cachée elle était

Une page doit s'ouvrir
Je ne veux plus souffrir

On m'a retiré un sein
On m'a coupée du seul lien
Que j'avais à ma mère
Sans doute était-ce nécessaire

J'ai été touchée
Au fond de mon être
Ça m'a bouleversée

Les mots coulent à flots
Je ne sais plus m'arrêter

Les mots que je n'ai pas pu dire
Maintenant ils peuvent sortir
Je ne peux plus les retenir
Car ils m'ont trop fait souffrir

J'ai voulu être mère
Pour celle que je n'ai pas eue

Pour celle qui m'a donné la vie

La petite en moi a souffert
C'est inscrit dans mes chairs
Ma tête le savait
Mais mon corps résistait
Maintenant, de mes tensions je me libère
Je peux déposer les armes
Et lâcher quelques larmes

La tristesse que je gardais
Va pouvoir s'envoler

Les mots coulent à flots
Pour mieux libérer les maux

C'est le printemps
Je renais maintenant

Françoise Gauchet
Le 12 avril 2023



France & Gabon

Angélique V.

(Quentin et Lucas)

Je suis maman de deux garçons, mon fils aîné est né en 2009 en Bretagne ma région de toujours et mon deuxième est né en 2012 au Gabon, car leur père était militaire à cette époque et nous avons dû le suivre pour un séjour de 2 ans (nous sommes séparés depuis plusieurs années).

J'ai accouché de mon fils aîné en 2009, dans une clinique qui fermait cette année-là. Une clinique bienveillante pour les accouchements, et qui a fermé car elle n'arrivait pas à recruter un gynécologue obstétricien (selon mon gynéco qui partait en retraite : les petites villes n'attirent pas)

J'avais des contractions depuis le matin, mais par peur sûrement je ne voulais pas les « entendre » c'est mon chat qui par son comportement m'a fait comprendre qu'il y avait quelque chose à prendre en compte (j'ai des difficultés à être dans mon corps). Nous devions déménager le lendemain, je suis allée dans notre nouvel appartement (sans meuble) pour y faire un bain et me détendre/attendre que les contractions soient plus proches et je n'avais vraiment envie d'aller accoucher. (en plus, j'ai adoré être enceinte peut-être que je n'avais pas envie que ça s'arrête :-)

Puis en sortant de mon bain, j'ai « regardé » mon col et il y avait du sang.

J'ai demandé au papa de mes garçons de m'amener à la clinique. J'appliquais scrupuleusement les conseils de ma sage femme, de bien respirer sur les contractions

comme si j'essayais d'éteindre une bougie et ayant lu un livre sur le sujet j'avais retenu 2 choses bien respirer et être le plus détendu possible sur les contractions pour les laisser passer et que cela dure le moins longtemps (pour ne pas souffrir j'ai appliqué ce conseil : se détendre sur les contractions un comble, mais je l'ai fait pour mes 2 garçons et je trouve que cela a marché). (j'ai accouché rapide pour les deux est-ce lié ? Je ne sais pas) Arrivée à la clinique vers 13h30-14h (mon fils est né 17h05), j'ai dit à la sage femme : « je viens pour un contrôle », elle m'a accueillie et m'a demandé de me changer (par la suite elle m'a dit qu'à ma tête, elle savait que j'allais accoucher), j'ai fait tout ce qu'elle me demandait (en disant que je ne resterai pas).

Elle a mis le monitoring afin de voir comme allait bébé et tout allait bien.

J'ai entendu une femme crier, je suis restée coi et je vous avoue que j'avais envie de partir en courant et de garder mon bébé toute sa vie dans mon ventre... j'ai même dit « on y va, on reviendra une autre fois », c'est impressionnant quand c'est votre 1er accouchement d'entendre crier, ça fait peur même une partie de moi a compris. Mais ça fait peur, je me suis demandée ce qui allait m'arriver.

Mes contractions s'accéléraient, ma sage femme m'avait préparée à accoucher sans péridurale. Mais, avec l'accélération des contractions et la douleur (même si une partie de moi me répétait ça va aller et que

j'essayais de relativiser les choses, ça fait mal), j'ai demandé à avoir une péridurale (on n'a beau souffler, ça fait mal), elle m'a répondu : « vous avez fait le plus gros, vous êtes arrivée vous étiez dilatée à 5 donc vous n'en avez pas besoin », j'ai fait un regard de chien battu avec « un s'il vous plaît » mais ça n'a pas fonctionné. On m'a donné un ballon pour les exercices en me disant : « votre poche des eaux n'est pas rompue si elle ne se rompt pas on devra percer ». Mon corps l'a entendu et la poche des eaux s'est rompue.

Je suis partie en salle d'accouchement, avec de la peur et en me focalisant sur ma respiration (ça occupe le mental) et mon mantra « soit détendue sur tes contractions, ça ira plus vite ».

Nous sommes dans une clinique, donc salle d'accouchement était froide avec leur lumière, ça ne rassure pas, on vous installe pied sur les étrillés etc, (c'est froid, aseptisé) on vous ausculte, on vous dit que bébé va arriver. Mais je n'avais pas sensation d'être là, on sent que la sage femme est gentille mais elle doit faire son travail, il manque le côté où la maman reste un être humain à qui on peut expliquer ce que l'on fait ou va faire et pas triturer son corps comme si on vérifiait que tout était bien dans le sac. C'est dur mais le fait d'être perdue, de ne pas savoir ce qui m'attendait, fait que je n'ai pas réagi et le monde médical fonctionne un peu de cette façon, le personnel médical fait ce qu'il peut. Et pourtant, c'est une clinique bienveillante, la

sage était gentille, calme et douce mais elle faisait son travail. J'avais le sentiment d'être coupée en deux en haut ma tête avec mes peurs, mes questionnements (comment ça va se passer, que va-t-il m'arriver, est-ce que tout va bien aller, comment va sortir mon bébé, est-ce qu'il va bien, est-ce que le lien va se faire, est-ce que je fais tout ce qu'il faut, souffle Angélique et détends toi pour que tout aille bien et que tu ne souffres pas trop et bébé non plus)

Ensuite arrive, le moment où on vous dit « poussez, aller encore, poussez madame on y arrive presque » avec la fatigue, l'impression que c'est sans fin et je ne sentais plus grand-chose dans le bas de mon corps à part que ça tirait et que c'était dur, épuisant.

Un moment je me sentais si fatiguée, stressée et perdue alors j'ai fait un trait d'humeur (c'est dans mon tempérament, ça m'a permis de lâcher un peu), j'ai dit « bon je vais faire un tour et reviens quand bébé sera près » et bien ça n'a pas fait rire grand monde, la sage femme m'a regardée surprise (et a compris) alors que le papa de mes garçons « c'est bon tu restes là et tu fais ce que tu as à faire ». Ça m'a heurtée, se rend-on compte de ce que c'est d'accoucher, que c'est éprouvant pour le corps, qu'on est humaine. Je ne suis pas une machine à bébé, j'étais une femme dont c'était le 1er accouchement avec de la peur, de la douleur et aussi la joie, la hâte de rencontrer mon petit bonhomme qui était avec moi tout le temps pendant neuf mois. On considère tellement que

les femmes accouchent que c'est comme ça depuis la nuit des temps « on y passe toute » voilà ce que j'ai entendu, que l'on oublie que chaque femme est différente, que nous sommes un corps, des émotions, des êtres humains... et que chaque femme a une histoire, un vécu qui lui est unique, ce qui fait la femme qu'elle est à cet instant et que le rapport à la douleur diffère de chacune. On n'oublie qu'elle est là.

Bref, j'ai continué à pousser et mon bébé est arrivé . J'entends la sage me dire « mince ça s'est déchiré, j'aurai dû voir et j'aurai coupé, fait une épisiotomie » Génial, on devait être au rayon boucherie et quelque a demandé une tranche de steak ! Ou on a craqué son pantalon ! J'ai bien vu qu'elle l'a dit naturellement sans mauvaise intention mais ça reste violent.

Vraiment, dans le monde médical (puisque les accouchements sont peut-être trop médicalisés, en tout cas pour les accouchements classiques si je peux le dire ainsi), ils oublient souvent que face à eux, il y a des êtres humains avec leur sensibilité, leurs émotions, ressentis. Ce n'est pas un vêtement qui a craqué, s'est déchiré, c'est notre corps. Dans la vie de tous les jours, dans le quotidien dirait-on ça ?

Mais quand on m'a mis mon bébé sur la poitrine : peau à peau, le plus beau moment de ma vie (avec son frère), je ne pourrai décrire cette joie, cette fierté, cet émerveillement face à mon fils (je me suis dit waouh,

cette petite merveille a grandi dans mon ventre, que la nature est bien faite. comment peut-on « créer » une telle beauté. Si on regarde bien d'un ovule et d'un spermatozoïde naît un être vivant, c'est tellement beau »), je suis restée émerveillée tellement d'Amour, c'est magnifique que j'en ai oublié tout ce qui s'est passé avant. J'ai souvent entendu que les femmes sont faites pour oublier leur accouchement sinon ce serait l'extinction de l'humain.

Mais je me dis qu'on reçoit et/ou donne tellement d'Amour quand il arrive que le reste s'efface, n'existe durant cet instant, cette rencontre, ce moment. Je ne pouvais que rester là et regarder mon bébé.

Ensuite vient la phase couture (mon fils est parti faire les quelques soins de naissance)

Le gynécologue m'a recousue à chaud et les derniers points ont été difficiles (sentir l'aiguille, le fil), je me souviens avoir demandé au papa si le gynécologue avait fini bientôt parce que là, ça devenait difficile et je commençais à atteindre mes limites à la douleur. Je me souviens qu'il m'a répondu avec beaucoup de gentillesse qu'il lui restait 2 points et j'avais été courageuse et patiente et que c'était bientôt fini. Je l'ai remerciée.

On m'a ramenée mon bébé et je suis allée en salle de repos pour surveiller (comme après chaque accouchement si j'avais bien compris) que je ne fasse pas une hémorragie. J'étais fatiguée et heureuse, en admiration devant mon bébé et de toute de façon je ne

pouvais plus bouger, je crois que mon corps avait tout donner. (je me rends compte que je ne l'ai pas remercié) Et là, exceptionnellement, la sage-femme et le gynécologue ont accordé à ma mère et ma sœur de venir me voir, ils leur ont dit que j'avais été sympa et qu'ils les laissaient venir me voir mais pas longtemps. Quand je les ai vu des larmes me sont montées, ça m'a beaucoup touchée, j'étais si heureuse, si fière.

Après, on m'a envoyée dans ma chambre et en cela c'était une excellente maternité, une fois dans nos chambres et le temps que l'on est à la maternité (en tout cas celle-ci) mon ressenti était que les mamans y étaient chouchoutées. Le personnel était plein de belles intentions et attentions. Beaucoup de douceur, de gentillesse, d'écoute de la maman et du bébé et puis elles étaient rassurantes et donnaient des conseils.

2012 est l'année de l'arrivée de mon deuxième garçon. Nous étions au **Gabon** à ce moment-là.

Une grossesse très différente de la première (et pourtant j'ai adoré être enceinte de mes 2 enfants), un autre pays, une autre façon de faire aussi.

A chaque rendez-vous de contrôle, le gynécologue me demandait si je n'avais pas accouché d'un prématuré pour mon 1er enfant et que je risquais de perdre mon bébé (mon col s'ouvrait) donc traitement pour maintenir mon col fermé et des larmes à chaque sortie de rendez-

vous. Pourtant, mon fils est né après la date du terme... Pour accoucher au Gabon en tout cas dans la clinique où nous étions et de ce qu'on dit (après vrai ou pas), on m'a conseillée d'avoir tout ce qu'il fallait : compresses, pinces pour clamber le cordon. S'il y avait pénurie, on avait ce qu'il fallait pour le jour de l'accouchement, ma belle-sœur étant infirmière m'avait envoyé ce dont j'avais besoin.

Le jour de mon accouchement, j'avais des contractions depuis la veille et pour ne pas changer, je repoussais le fait d'aller accoucher (toujours par peur et angoisse : un autre pays, comment cela allait se passer..) et puis le lendemain à 8h (et mon fils est né à 9h16) j'avais rdv pour un contrôle (et pour ce rdv, il était décidé que si bébé ne voulait pas se montrer, il aurait attendu encore un peu et ils auraient fini par déclencher l'accouchement).

Le matin, je prépare mon fils et nous allons chercher le papa pour ce contrôle à l'hôpital.

Arrivée à la clinique, je me présente dans le service et me voilà partie en salle d'accouchement. Mon fils étant venu avec nous, je me retrouvais à accoucher toute seule. (Pas très rassurée).

Installée dans la salle d'accouchement, toujours aussi froide et avec peu de matériel. (j'avais tout avec moi mais l'infirmière m'a dit qu'ils avaient ce qu'il fallait)

Un accouchement sans péridurale, je n'en voulais pas et puis on m'avait dit (des mois avant) que de toute façon

le temps que l'anesthésiste arrive l'accouchement aurait été terminé. Et j'avoue que l'idée d'avoir une aiguille dans le dos, ne m'a jamais attiré et m'angoissait plus qu'autre chose (tant en France qu'au Gabon).

Je m'installe sur la table/siège d'accouchement toujours avec ces étrillés, puis l'infirmière (je suppose que c'était une infirmière, on ne m'a rien dit) reste un peu et vit que mon col était assez dilaté, elle me perça la poche des eaux sans me prévenir puis s'absente quelques minutes et mes contractions se sont accélérées et je soufflais et me détendais pour que les choses se passent au mieux. Elle revient et me dit « là, on a perdu son beau sourire » que voulez-vous répondre à cela, je regarde l'infirmière et je souffle. J'ai demandé à ce que le papa vienne, elle m'a répondu « c'est simple voulez vous que votre fils assiste à l'accouchement ? » ma réponse fut non « eh bien on accouche toute seule alors ». Oui toute seule et ce n'est pas facile. C'est dur de se sentir vulnérable, seule, sans soutien (peu importe le soutien dans ces moments)

J'ai tenu, j'ai soufflé et il a fallu pousser. J'ai accouché en deux poussées et l'infirmière m'a dit « vous auriez pu le faire en une poussée, alors pour quand le 3ème ? ». Puis mon bébé est arrivé et là elle me l'a à peine montrée et elle est partie avec.

C'est horrible comme sensation, j'étais coincé les jambes sur ces étrillés et sans pouvoir bouger (je ne sentais plus le bas de mon corps, sans force), seule. Pendant un quart

de secondes tout s'est arrêté, j'étais tellement persuadée que l'on me donnerait mon fils que la voir partir avec...

Tout ce qu'ai pu faire c'était de me répéter que j'étais arrivée seule, qu'on m'avait dit que j'étais le seul accouchement du jour et qu'il n'y aurait qu'un bébé : le mien, qu'elle savait ce qu'elle faisait et qu'il devrait rien arriver à mon bébé.

J'ai eu le sentiment que me l'avait arraché, volé. Qu'une partie de moi était partie. (et après est venue la culpabilité « j'ai abandonné mon fils », le lien ne s'est pas fait...)

L'infirmière chef est arrivée (quelques secondes, minutes), j'ai demandé où était mon fils ? Et je me commençais à monter en puissance, mais elle a coupé court rapidement avec calme. En disant qu'il était en sécurité, qu'on le pesait que l'on vérifiait qu'il allait bien et qu'il était avec son grand frère et son papa (juste à l'écrire les larmes montent encore) et que son grand frère veillait sur lui et ne le quittait pas des yeux et tout allait bien qu'elle me recousait et que j'irai dans ma chambre et qu'on m'apporterait mon bébé.

Pendant qu'elle me parlait, j'ai senti quelques choses de froid, d'humide au niveau de mon vagin, c'est violent. (c'est mon corps, je suis présente mais on ne me dit quelque chose comme je vais nettoyer et vous recoudre, ou autre mais prévenir, on ne nettoie une table après manger. Au moins d'un pays à l'autre, on n'oublie

l'humaine). Je suis revenu à mon corps et la douleur. En fait, elle nettoyait avec je suppose un gant de toilette ou un tissu dégoulinant d'eau, c'est désagréable et je me suis sentie non respectée, sale. Elle a recousu pas d'épisiotomie non plus, on laisse déchirer. J'ai eu l'impression d'être un bout de viande mais j'ai laissé, j'étais épuisée je voulais juste aller dans ma chambre et retrouver mon bébé. Et puis, que pouvais-je dire ?

J'essaie d'y mettre de l'humour quand j'y repense afin de dédramatiser les choses, mais ce fut violent et douloureux et pas seulement physiquement. Après je me dis que c'est ainsi et que le plus important est que mon fils aille bien, mais ne pas être respectée dans son être, c'est blessant, avilissant. Une femme n'est pas une poule pondeuse, le corps souffre bébé aussi, je pense que plus d'humanité, d'écoute, de prise en compte de la femme en tant qu'individu, en tant qu'être, pas seulement comme la future mère qui doit mettre au monde, aurait du sens.

Une fois recousue, on m'a amenée dans ma chambre, pour le trait d'humeur la jeune femme qui m'a ramenée à ma chambre en fauteuil ne savait pas conduire, je me suis prise quelques portes, j'ai voulu marcher mais on m'a dit non. On m'a mis mon bébé dans les bras, mon 1er réflexe a été de le poser sur ma peau et me poser ne plus bouger le garder.

Mon fils aîné était aux anges de l'avoir vu en 1er et puis

je me dis que cette rencontre a été bénéfique. Le papa ne voulant pas rester, il est parti et je me suis retrouvée dans une chambre avec un lit et une commode et une affiche sur la porte disant de faire attention avec le VIH. Je vous promets que le cocooning de la clinique où j'ai eu mon fils aîné me manquait. On m'a expliqué qu'au Gabon, après l'accouchement, c'est la famille qui s'occupe de la maman. La mienne était en France.

Mon sentiment est que l'on oublie souvent (parce qu'on a médicalisé, banalisé les accouchements,) de respecter la femme dans son corps lors des accouchements. Pour moi, ça reste quelque chose de « violent » pour le corps qui n'est pas entendu, écouté, respecté. Le corps sait ce qui doit être fait mais on oublie de l'écouter, de le laisser s'exprimer et surtout de le prendre en compte dans son ensemble.

Mes accouchements sont ancrés/encrés (ce n'est pas une question d'orthographe les deux mots me vont) en moi, dans mon corps, dans mon cœur et dans mon esprit. Ce sont des moments uniques, forts qui font parti de moi mais quand j'y pense malgré la douleur et le non-respect de mon être, je ne ressens que de la joie, de la gratitude, de l'Amour pour ce merveilleux cadeau de la vie.

Échange de mails

24 nov 2022

Bonjour,

Suite à nos échanges de SMS, veuillez trouver ci-joint mon témoignage.

C'était plus compliqué que je ne le pensais, exprimer ses émotions et ressentis n'est pas si simple.

Je pense que c'est un peu long, pas sûre que ce soit très utile mais ce fut intéressant. Il y aura peut-être des passages à couper ou autre (car je suis nature dans mes dires ce qui n'est toujours le mieux).

Si vous avez des questions, ou des choses qui vous semblent inappropriées, ou à côté de la plaque, n'hésitez pas. (je ne me froisse pas)

Désolée pour l'orthographe et les changements de temps, je crois qu'à me relire je ne vois plus. :-)

Belle journée.

Angélique VEIGA

28 nov 2022

Bonjour Angélique,

Désolé de ma réponse tardive

Tes témoignages sont très intéressants et émouvants

Merci

J'en ferai bon usage et te tiendrai au courant

Bonne journée

Nicolas



France

Aurélie

(Kidji, Neji et Tenshi)

Alors bonjour Nicolas, donc je suis Aurélie, euh j'ai 44 ans, je suis maman de 3 enfants dont une fille qui est née en 2014 et des jumeaux, 2 garçons, il y avait 2 poches, 2 placentas donc c'est des faux jumeaux, qui sont nés en 2016.

Je te resitue juste un petit peu le contexte.

En fait en 2009 euh j'ai eu un cancer donc c'est une maladie de Hodkin et en fait j'ai eu des chimios stérilisantes, des rayons euh, pour préserver ma fertilité, avant de faire les chimios stérilisantes, on m'a prélevé un ovaire et donc euh les traitements m'ont amenée à être ménopausée (rires).

Donc euh, dans la... on va dire que de façon biologique j'aurais jamais dû avoir d'enfant euh et en fait j'en ai eu. Donc euh parce que j'ai toujours euh, j'me suis toujours dis « bah moi, tant que j'ai un utérus, les enfants peuvent venir. Et effectivement, ça a marché comme ça. C'est à dire que je suis tombée enceinte euh pfffff une fois que j'ai vraiment lâché prise sur le fait euh bah peut-être que j'aurais des enfants, pas des enfants et en fait euh ma fille est arrivée par euh, normalement en fait, était pressentie pour un accouchement classique et en fait moi je suis arrivée par césarienne parce que euh bah parce que je passais pas, le bassin de ma mère était trop étroit et son père, le père de ma fille, lui était arrivé par le siège et voilà. Donc, 2 naissances euh lui et moi euh, pas tout à fait classiques et ma fille arrivait de façon

ultra classique, bon. Et en fait euh, quand on, je vais pas te, te noyer dans les détails, euh, en fait, 5 semaines avant l'accouchement présumé, la sage-femme fait euh un truc de contrôle et en fait on se rend compte qu'elle arrive euh, qu'elle arrive par le bassin, par les pieds et euh, du coup, je passe un, je passe une radio et en fait elle passe pas donc du coup il y a une césarienne programmée. Donc la césarienne programmée le 21 novembre. J'arrive à 7 heures du matin avec euh, avec son père et puis euh, on me met dans la salle d'opération et donc c'était 15 jours avant terme parce que les césariennes c'est 15 jours avant terme. On me met dans la salle d'opération et puis j'attends, et puis j'attends, et puis j'attends (rires). Et il y a un moment, il y a une sage femme qui vient me dire « ah, il y a une femme qui essaye d'accoucher depuis 72 heures et bon bah faut qu'on lui fasse une césarienne » et me dit que « voilà, on va vous enlever de la salle », parce que l'hôpital où j'étais était anti-césarienne donc, c'était un très grand hôpital en région parisienne mais bon, ils avaient qu'une salle de césariennes donc une salle d'opérations, du coup on m'a enlevée de la salle et euh, et du coup, ils ont fait la césarienne de l'autre, de l'autre femme. On revient me chercher dans la chambre et du coup, on me remet les perfs, les machins, les trucs, les bidules et puis j'attends (rires), j'attends, j'attends (rires). Et là, il y a la sage femme qui vient me voir et qui me dit « bon écoutez, euh, ça fait 36 heures qu'il y a une femme qui attend,

peut être attendre, on attend encore un petit peu et après on va lui faire une césarienne ».

je dis oui oui, non mais moi tout va bien, moi, juste je suis tranquille donc euh non non, délivrez cette pauvre femme, cet enfant, euh, voilà, donc au final je suis restée parce que le bébé était sorti. Et donc là euh, ben heureusement, dans cet hôpital-là, il y avait euh, il y avait mon ex-mari qui pouvait euh être avec moi donc euh donc voilà.

Donc euh voilà, bah écoute, ça c'est vraiment très rapide hein la césarienne (rires). Ils ont euh, ils m'ont, bon j'ai rien senti un, ils m'ont ouvert le ventre, ils ont, ils ont sorti la petite, ils me l'ont mis à ma tête quelques secondes, et puis ils sont partis euh bah du coup euh mon ex-mari aussi, ils sont partis, le père, c'est lui qui s'est occupé d'elle euh, dans les tout premiers moments. Après il m'a raconte qu'elle était euh, qu'elle avait été un peu quand même en couveuse euh mais bon, enfin j'veux dire, elle avait 9 mois moins 2 semaines mais bon, elle a été en couveuse et puis bah juste après euh, juste après la césarienne, bah, salle de, salle de, de réveil, de repos. Les euh, les sages-femmes m'ont fait un mal de chien a essayé de me faire sortir le placenta, là où elles arrivent sur ton ventre, elles te maltraitent, elles te pffff, elles te briment le ventre là, elles te compriment le ventre, c'est horrible, elles reviennent toutes les 20 minutes pour euh limite se mettre sur toi et te faire sortir les trucs euh, pfff, c'était horrible. Donc ça, ça a

duré, moi ça a duré à peu près 2 heures et en fait euh, j'avais déjà euh, non j'avais pas suivi, non j'avais pas, si j'avais déjà suivi mes formations de reiki et je me suis mis les mains sur le ventre quand ils étaient pas là à me euh, à sauter sur mon ventre, je me mettais les mains sur mon ventre en me disant que je réparais tout et que je cicatrisais tout et euh, au bout de 2 heures, je suis remontée dans la chambre et euh et voilà donc ma fille, ils ont, ils m'ont amené ma fille, je l'ai mise au sein, et puis euh, et puis voilà. Donc euh, c'était euh voilà, et puis bah le lendemain j'ai pu m'asseoir en tailleur et les infirmières elles, elles ne comprenaient pas en fait parce que normalement, quand t'as une césarienne, tu fais pas ça le lendemain et du coup après tout s'est bien passé mais parce que la grossesse s'était bien passée, enfin, tout s'était bien passé etc.

Pour mon deuxième accouchement, c'est pas du tout la même histoire donc euh, ma fille a eu un an, je suis tombée enceinte euh des garçons. Donc, toujours naturellement, toujours sans rien on va dire, par la grâce de dieu on va dire, et euh, bah voilà, en fait, comme j'avais eu un premier, un premier accouchement par césarienne et que je suis tombée enceinte 1 an après euh, après ma fille, j'ai une collègue qui m'avait dit que, quand c'est aussi rapproché, en fait euh, bah pffff, accoucher naturellement, si ça a pas bien cicatrisé, bah du coup tu peux avoir une éventration de l'utérus en

fait. Donc euh, ça m'avait, ça m'avait fait flipper, et euh je me suis battue pendant 8 mois avec la gynéco pour qu'elle me fasse une césarienne pour mes jumeaux et elle voulait pas. Donc euh, et je suis allée à une euh, à une euh, une réunion d'information pour les parents de jumeaux et là, la nana elle dit : « bon alors pour certains jumeaux bah, pour certains accouchements de jumeaux en fait, bah, le premier vous pouvez accoucher normalement et pour le deuxième par césarienne ». J'me dis bah alors là (rires), très peu pour moi, j'vais pas faire tout pour euh, alors que je, non, non, non, donc je l'ai saoulée, saoulée, saoulée pour avoir une césarienne, parce que à ce moment-là je connaissais pas du tout euh, tous les bienfaits euh, de l'accouchement naturel et puis elle, elle bataillait juste contre moi en m'expliquant absolument pas pourquoi un accouchement, un accouchement naturel est mieux mais bon, pas grave. Et donc euh, bé en fait, pendant 8 mois, j'me suis dit, non mais c'est fou ça, je veux une césarienne, elle, elle veut pas quoi. Et euh, à 8 mois, de grossesse, euh, ouais allez on va dire à quasi 8 mois de grossesse les deux, les deux bébés se présentaient par le siège et du coup euh, elle m'a dit « bon, c'est bon, vous avez gagné, vous l'avez votre césarienne, je vais le noter dans votre dossier ». Parce que en fait je flippais d'arriver à l'hôpital, aux urgences en disant je vais accoucher batailler avec l'équipe pour qu'ils me fassent une césarienne quoi. Donc voilà, elle m'a noté ça genre le août, quelque chose

comme ça, et puis euh, le... le 8, le 7 août, euh, ouais, dans la nuit du 7 au 8 août, je perds les eaux, euh, et c'était génial parce qu'en fait, bah pour ma fille, comme j'ai accouché 15 jours avant, je savais ce que c'était que d'avoir une contraction, je savais pas ce que c'était que de perdre les eaux, donc du coup, j'étais contente pour mes fils d'avoir au moins perdu les eaux et d'avoir eu quelque chose de naturel et donc bah mon ex mari m'emmène aux urgences la nuit. On arrive à l'hôpital et, il est genre minuit, une heure du mat' et la nana elle me dit « bon bah écoutez, vous avez quasiment pas de contractions donc euh soit on vous fait la césarienne cette nuit, soit ça peut attendre demain à 8 heures, vu que ça change pas grand-chose ». Et puis, en fait euh, l'équipe de nuit à ce moment-là avait jamais fait d'accouchement, de césarienne la nuit et c'était une super équipe et ils se sont dit « allez, on se le tente, on se fait la césarienne et tout ». Et en fait, c'était génial parce que c'était une super ambiance, on voyait que les gens s'entendaient super bien les uns avec les autres, il y avait vraiment une super dynamique. Et donc là, moi qui avait pas entendu ma fille crier à son, à mon, à l'accouchement, j'ai voulu entendre, vraiment me concentrer pour entendre les cris, le cri de mes fils et euh et du coup j'ai euh, j'me suis concentrée, j'ai entendu le cri de mon premier fils, après, j'ai pas entendu le cri du deuxième parce que bon voilà. Et euh, et voilà, bon bah tu vois, césarienne quoi, rien quoi, ils

ouvrent, ils prennent les enfants.

Juste dans les euh, l'accouchement par césarienne de jumeaux, euh, nous les mamans ont est hyper euh, et l'équipe médicale aussi évidemment, hyper attentives à qui sort en premier, celui qui devait sortir en premier naturellement, euh donc du coup, ils, ils enlèvent euh, du ventre, vraiment celui qui serait sorti en premier et euh aussi bah pour qu'on puisse attribuer le bon prénom au bon enfant parce que bah moi j'avais choisi le prénom d'un des garçons, son, leur père avait choisi le prénom de l'autre garçon et puis il y a des liens qui s'étaient tissés comme ça, par rapport, bah, à tout un contexte qui faisait bah voilà, cet enfant-là devait s'appeler comme ça, l'autre enfant devait s'appeler comme ça et que bah je voulais vraiment pas l'inverse en fait. Donc l'équipe m'avait bien rassurée en me disant « nan nan nan, vous inquiétez pas, on fait vraiment comme si c'était dans la, naturel, etc. ». Et donc bah pareil, ils m'ont présenté mes fils à ma tête euh vraiment que quelques secondes et puis euh après, pareil, j'suis r'partie dans la salle pour qu'on m'enlève tout le placenta, etc., j'ai remis les mains sur mon ventre et puis du coup c'était OK. Donc voilà, c'était l'accouchement, euh, enfin les accouchements comme ça après euh, j'ai, je rajoute une petite euh, on va dire un bémol à, ça c'est vraiment le côté euh, le côté euh physique on va dire, physiologique, après euh, du ventre de la première grossesse et la deuxième, rien à voir, parce que la pre-

mière euh bah du coup c'était génial et on a appelé notre fille Miracle euh en chinois donc euh c'est **Kidji** euh et euh après par contre, la deuxième grossesse, ça été l'enfer parce que en fait mon ex-mari ne se sentait pas à sa place en tant que père et donc euh, et donc bah, pendant ma grossesse, ils ont, il avait été muté sur Toulouse, parce qu'on habitait dans la région parisienne, et pendant sa, pendant ma grossesse, bah du coup, d'une semaine à l'autre, pendant 2/3 mois, sur la fin de grossesse, il me disait « ouais, mais je sens que notre couple il va pas bien, euh, je pense que c'est une opportunité euh, je vais aller tout seul euh sur la région toulousaine et je vais te laisser en région parisienne avec les enfants », et puis la semaine d'après c'était « oh non, on va tous partir » et puis la semaine d'après c'était « non non, vraiment, j'veis y aller tout seul » et puis la, tu vois, c'était vraiment euh, pffff, donc moi quand je suis arrivée euh, bah du coup déjà quand j'ai perdu les eaux bah il me faisait la gueule, il dormait plus avec moi, il m'parlait plus, rien, donc j'ai été le réveiller en lui disant « j'ai perdu les eaux, tu m'emmènes aux urgences ». Et en fait euh, quand il, bah voilà, il m'a emmenée aux urgences et puis quand effectivement, je, on était dans la salle euh, dans la salle d'accouchement, je l'ai regardé et j'fais « alors ? T'en es où sur ta réflexion ? Tu m'emmènes ? Tu me laisses ici ? » et du coup il me dit « mais nan, on va tous partir à Toulouse » et le problème c'est que quand t'es enceinte bah en fait euh

t'es à la merci, enfin moi, j'étais à la merci de mon mari en fait parce que les hormones, parce que t'es dans un état, bah moi j'étais dans un état où je ne m'occupais que de la santé de mes enfants et donc du coup euh bah pfff euh bah voilà j'ai j'étais à la merci de mon mari donc quand il me faisait vivre tous ces trucs-là bah en fait c'était comme une vague et je prenais la vague avec lui mais euh j'étais pas capable de lui dire « non mais oh là, tu te décides parce que... », non, j'avais aucune force, rien, et donc euh, et donc voilà, et quand, donc il m'a dit « mais oui, on va tous aller à Toulouse » et tout, et en fait, quand ils m'ont ouvert le ventre, je suis partie en crise d'angoisses parce que j'me suis dis mais euh comment je vais faire pour gérer ? Parce que je l'ai pas cru en fait, comment je vais faire pour gérer 3 enfants toute seule parce qu'en plus ma fille, elle avait que 21 mois quand les garçons sont nés, et euh et euh du coup elle avait beaucoup, beaucoup, beaucoup de besoins. hein et j'me suis dis mais comment j'avais faire toute seule en région parisienne pour éduquer 3 enfants en fait ? Pour élever 3 enfants, et du coup, là, j'suis partie en crise d'angoisse, la vraie crise d'angoisse, en fait le premier lien qu'ont mes fils, la première rencontre dans le monde physique qu'ont mes fils c'est une mère en crise d'angoisse donc autant te dire qu'après ça été la cata, ils ont pleuré, ils se sentaient jamais en sécurité, bah c'était une horreur, et euh, et pendant les 2 heures où ils m'ont enlevé le placenta, j'étais encore en crise

d'angoisse et j'ai eu 2 heures de crises d'angoisse, personne l'a remarqué, j'lai dit à personne d'ailleurs donc euh, et voilà et j'me suis dit « putain, comment je vais faire pour m'occuper de 2 bébés alors que je suis en crise d'angoisse en fait ? » et donc euh, bah, au bout des 2 heures, ils m'ont ramené dans la chambre, toujours en crise d'angoisse, j'me dis « putain, j'vais faire comment ? » et puis en fait, les infirmières sont arrivées avec les 2 landaus, et puis du coup, bah, une fois que l'infirmière à ouvert la porte et que elles ont amené les bébés, houuuu, c'était comme si il y avait un truc qui s'enlevait de moi tu sais euh, le truc crise d'angoisse il s'enlève et bam, j'étais prête à m'occuper des 2 bébés. Ouf, c'est bien fait quand même tout ça, hein ?

Et puis, euh bon bah après j'te raconte pas mais c'est la cata, pfff, et puis depuis j'ai divorcé et puis voilà, donc voilà, bon bah écoute, si tu as besoin d'infos complémentaires, de détails supplémentaires, n'hésite pas, merci !

Retranscrit du message audio avril 2023.



France

Bénédicte M.

(Lina)

Le 20/02/2012 le grand jour avec 10 j d'avance.

Vers 4 h du matin j'ai l'impression de faire pipi au lit, mais non, je perds les eaux comme on dit.

C'est mon premier accouchement, je ne connais pas tout ça. De plus, j'ai gastro en même temps donc entre les contractions et le mal de ventre c'est légèrement compliqué.

Je fais le tour de la table, je m'allonge, je retourne aux toilettes, je change pour la 108ème fois ma culotte et je marche, je marche, je marche...

Je décide de mettre directement des serviettes de toilette, c'est pas classe mais tant pis.

Didier m'emmène à la clinique vers 8h. On prend notre temps, on part se promener dans le parc à côté. A chaque contraction une vague envahie ma culotte mais elles restent supportables.

On rentre dans la clinique vers 9h30.

Une sage femme vérifie ma dilatation, si je me souviens bien je suis à 3.

Ils ne veulent pas que je ressorte car la poche est percée et c'est dangereux pour le bébé.

Les contractions sont de plus en plus fortes.

J'ai des douleurs très fortes sur les côtés des cuisses et dans les fesses dès qu'une contraction apparaît. Les sages femmes m'ont dit que c'était le nerf crural qui se trouvé coincé.

A force, mes jambes ne me soutiennent plus. Ils

reviennent vérifier la dilatation régulièrement. Je prends plusieurs douches.

Je continue à marcher.

La dilatation se fait très doucement.

Je ne souhaite pas de péridurale donc Didier pratique un point au niveau de ma fesse pour détourner la douleur.

(je ressors avec un énorme bleu... 😊)

mais la douleur de mes jambes

augmente tout le temps. Je m'allonge sur le lit.

Nous sommes en début d'AM et la fatigue se fait sentir.

J'arrive à dormir entre chaque contraction. Malheureusement la douleur de mes jambes devient insupportable, j'accepte avec regret la péridurale.

Je ne suis dilatée que à 6.

je passe en salle de travail pour qu'ils me posent la péridurale.

Maintenant, je ne peux plus rien faire, je suis allongée avec le monitoring accroché au ventre.

La dilatation n'est pas assez rapide et notre bébé commence à souffrir.

Il fait un 1^{er} arrêt cardiaque, personne panique sauf moi.

Le bip sonore du monitoring m'obsède. Je l'écoute, je regarde la courbe et je pique du nez.

Après un laps de temps, bébé fait un 2^{ème} arrêt cardiaque un peu plus long.

Le 2^{ème} souci est que je ne suis toujours pas dilatée.

Je stagne à 6.

Les sage-femmes discutent entre elles dans le couloir.

Un gynéco passe me voir et écoute le bébé.

Vers 20 h, 3ème arrêt cardiaque qui dure très longtemps de mon point de vue.

C'est le branle-bas de combat dans le couloir et la chambre. Ils me branchent, tout le monde se parle et moi je ne comprends pas grand-chose à ce qui se passe, sauf que mon bébé est en souffrance.

Je n'accoucherai pas par voies naturelles...



A ce moment, j'ai peur, vraiment très peur... Je pars au bloc.

Ils appellent l'anesthésiste, une femme dont je ne me rappelle plus le visage mais sa voix était douce, directive et rassurante. Elle dispute les sages-femmes car l'ont prévenue trop tard.

Ils me positionnent de sorte que je vois Didier derrière la vitre car il ne peut pas rentrer.

Deux blouses vertes arrivent dans le bloc.

Je suis en croix avec le champ opératoire sous les seins. Je ne vois absolument rien, j'entends les voix de tout le monde mais je ne saisis absolument aucun mot. Il n'y a que cette femme anesthésiste positionnée à ma tête dont je comprends les mots.

Elle m'injecte une anesthésiant, je ne sens plus rien très rapidement à partir mon cou jusqu'à mes orteils.

Elle me parle gentiment en m'expliquant ce qui va se passer.

Je sens les chirurgiens appuyer, tirer, je les entends

discuter.

J'ai l'impression que c'est vraiment difficile de faire sortir mon bébé.

Au bout d'un temps qui m'a paru infini, mon bébé m'est présenté très rapidement.

Une goutte de sang tombe sur mon front, je regarde le sexe car on avait pas souhaité le connaître et je vois ma fille anormalement colorée en bleu et violet.

Il n'y a aucun son qui sort de sa bouche et elle ne bouge pas...

Ma fille part dans une autre salle avec son père.

Lina est née le 20/02/12 à 20h20.

A ce moment, je m'abandonne car je sens un peu les chirurgiens me recoudre, je vais sortir du bloc et c'est tout.

Je me souviens de la tenue des chirurgiens tachés d'énormes taches de sang.

A mon réveil, je ne connais pas l'heure, je vois enfin Lina. Une sage-femme me la dépose délicatement sur le torse.

Tout va bien.

J'apprends par la suite que sa tête était coincée dans le col et que son cordon était autour de son cou.

Je voulais un accouchement sans péridurale et par voies basses.

Je voulais allaiter

...

Rien ne s'est passé comme prévu mais Lina va bien, elle

est en pleine forme et c'est le principal.
Je t'aime fort ma fille.

Mes sentiments sur cette longue journée sont confus
Beaucoup de joie d'avoir mon enfant
Beaucoup de souffrances physiques
Beaucoup de souffrance psychologique au bloc
Beaucoup d'AMOUR





Pays-Bas

Arlette R.

(Kyron, Enide, Jakin, Ninian)

Histoire de naissance, premier enfant, 40+4, Kyron

La grossesse se passe vraiment très bien, je fais un peu d'anémie pendant les premiers mois, mais à part ça tout va bien. Je commence l'Hatha Yoga de grossesse avec Maria à Utrecht (je le commence très tôt) et je suis des cours de natation spéciale grossesse (qui en fait se résumait à des exercices de relaxation dans l'eau chaude et c'est très agréable). Pendant l'un de mes derniers rendez-vous au cabinet des sages-femmes, je dis à la sage-femme que je pense que le bébé a le bras dans le cou et la main le long du cou/près de la joue puisque je sens ses doigts gigoter. La sage-femme me dit alors qu'il est impossible que je ressente ça. Elle m'assure que je suis bien partie pour une naissance à domicile (après 37 semaines de grossesse, une tension correcte, la tête du bébé engagée dans le pelvis) Elle mesure mon ventre avec ses mains et pousse légèrement et dit : «bonne taille, pas trop gros. 6 livres, peut-être 7 si vous dépassez beaucoup le terme ». Donc mon kit de grossesse est prêt (on le reçoit de son assurance maladie, ce sont des tapis à mettre sur le lit, un drap en plastique, des cotons antiseptiques, une pince à nombril etc) le lit a été surélevé et les habits de bébé ainsi que les couches en coton ont été lavés et pliés.

Le terme approche et je le dépasse, 2 jours, 3 jours. C'est un sentiment étrange, tu sais que ça va arriver, c'est

inévitable mais tu ne sais pas quand. Je sens que l'enfant est « mûr », j'ai hâte de le rencontrer mais je ressens en même temps l'au revoir qui approche. Je ne serai jamais aussi proche de cet être, si interconnecté. Je ne me sens pas très bien physiquement. Mon ventre est énorme, j'ai des douleurs ligamentaires «indalings weeën» (des contractions pour consolider la position vers le bas des bébés), Bragston Hicks, des reflux d'acidité gastrique et un besoin constant d'uriner (tout est parfaitement normal).

Vendredi après-midi je suis assise à la terrasse de ce café proche de ma maison dans les premières lueurs du printemps une tasse de thé à la main. C'est une journée si agréable, je demande au bébé s'il aimerait naître un jour aussi ensoleillé, dis que je suis prête à laisser aller.

Le lendemain matin, vers 5h30, je me réveille avec ce qui ressemble à des douleurs menstruelles. Peu de temps après je perds le bouchon muqueux et je sais que la fête commence. Je trotte, je sais par d'autres femmes que cette phase peut être longue, surtout quand c'est votre premier bébé. Je mange une pomme et je bois du thé. Ça ressemble vraiment à des douleurs menstruelles. J'utilise les techniques de respiration du Yoga. Les informations du livre que je prenais partout avec moi, «Spiritual Midwifery», se révèlent être très utiles. L'écrivain préfère appeler les contractions « les ruées », puisque les contractions est un mot qui veut plutôt dire

compresser et serrer. Une ruée est plutôt comme une vague et quelque chose sur laquelle tu peux surfer. C'est intense mais tu peux suivre le mouvement. Elle suggère également de ne pas qualifier les ruées de douloureuses mais simplement d'« un sentiment intéressant qui requière toute votre attention ». J'étais plutôt effrayée par la douleur auparavant, j'ai entendu de nombreuses histoires horribles. J'avais peur de ne pas être capable de faire avec et c'est une situation que l'on ne peut pas fuir, tu dois le faire. Enfin bref, je suis plus courageuse et forte que je ne le pensais. Je n'ai pas si mal, c'est intense c'est vrai. Je pense que j'ai aussi des années d'expérience de gestion de menstruations douloureuses (mais c'est une autre histoire) et ça a été une répétition générale pour le travail.

Mon mari, Jeroen est près de moi. Il s'affaire dans la maison, venant vérifier par moments si je n'ai besoin de rien. Un moment je me mets à vomir, la pomme que j'avais mangée ressort. Après cela les contractions s'intensifient. C'est encore une belle journée de printemps. Je suis en haut dans notre petite maison à deux étages.

Comme le travail s'intensifie, je prends des douches et un bain et je marche beaucoup. J'aime beaucoup m'accroupir pendant une ruée et je grogne en quelque sorte d'une voix très basse et je chante « ouvre, ouvre ». Je fais beaucoup de sons « aaaaaaaaa » et « ooooooo ». J'utilise aussi l'image du livre de la sage-femme

spirituelle dans ma tête.

Les rideaux sont fermés, le chauffage est en route, nous avons des bougies allumées et je marche nue, je deviens de plus en plus introvertie. Je me sens très concentrée sur un endroit à l'intérieur de moi, c'est un endroit très précis.

Jeroen chronomètre les intervalles entre les contractions. Quand ils sont de 5 minutes, il faut appeler la sage-femme.

Vers midi, Jeroen passe l'appel, elle arrive très rapidement, elle est détendue et contente de me voir. Je suis contente que ce soit elle (il y a 4 sages-femmes dans le cabinet, Petra et elle sont mes préférées ; c'était Amarantha qui disait que je ne pouvais pas sentir le bébé de façon aussi précise). Elle remarque à haute voix à quel point je suis détendue et paisible. Elle me dit ensuite gentiment qu'elle va faire un examen pelvien. Que je n'ai pas besoin de me focaliser sur le nombre de centimètres. Que la dilatation prend son temps, spécialement lors de la naissance du premier enfant. Qu'il se peut que je sois à 2 ou peut-être à 5. Je hoche la tête, je le sais, je veux juste qu'elle arrête de parler car ça me distrait et je m'allonge sur le lit pour l'examen pelvien. Elle commence à sentir et je sens combien il y a d'espace. Elle a l'air surprise. Et dit : « ne jamais dire jamais, vous êtes presque complètement dilatée, vous

êtes si calme et paisible ; vous m'avez eue, je vais chercher mon équipement » et quitte la pièce pour aller à sa voiture dehors.

Ça rompt le sentiment de calme, je suis tout à coup un peu bouleversée que ça va arriver si tôt. Mais je réussis à retourner dans mon endroit calme. Je ne peux aller nulle part ailleurs que là, et être là, Maintenant. L'infirmière accoucheuse est appelée et arrive. Ça commence à être plein dans notre chambre pas si grande que ça. La transition de la dilatation à la poussée n'a pas vraiment lieu. Je continue d'avoir des contractions qui se maintiennent à 10 cm mais je n'ai pas envie de pousser. La sage-femme descend au rez-de-chaussée et je l'entends passer un coup de fil à un collègue dont elle a besoin pour une autre naissance qui a lieu en même temps que la mienne puisque « ça ne mène nulle part ici ». Cette remarque me stresse immédiatement, Jeroen le remarque et me dit que je me débrouille bien, que je suis forte et belle et que je sais ce que j'ai à faire, que je gère.

La sage-femme décide de briser les eaux pour voir si ça va faire avancer les choses et vérifier la couleur du liquide amniotique. Elle utilise aussi le doptone pour vérifier le cœur des bébés entre les contractions.

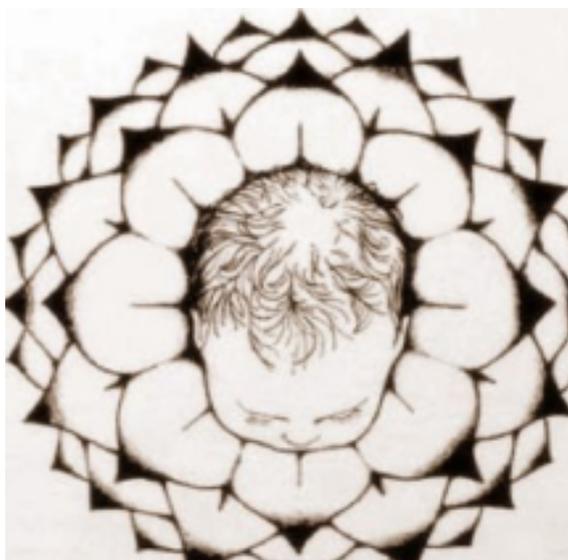
Les contractions irrépessibles ou plus rudement dit qui donnent l'envie inévitable de faire caca, je ne les ai pas.

J'ai des contractions qui sont différentes de la dilatation et la sage-femme me dit d'accompagner les vagues en

poussant. Elle fait un examen interne pendant une contraction, pour sentir ce qu'il se passe. C'est un sentiment très intense. Je suis sur les genoux, en position accroupie, reposant légèrement mon dos sur les genoux de Jeroen qui est assis derrière moi. Il me tient parfois sous les aisselles pendant que je pousse. Je fais ça pendant une heure. La sage-femme veut que je sois sur le lit. Je ne le veux pas vraiment, mais elle a peur que je me fatigue trop. Je veux boire, mais elle ne me laisse pas faire. Elle me demande s'il y a quelque chose qui me gêne quand je monte sur le lit. Je ne sais pas vraiment, je suis si occupée (après avoir mis au monde plusieurs fois je me rends compte que j'étais juste trop occupée, et c'était l'énergie et la présence de l'infirmière accoucheuse qui me gênait, je la trouvais perturbante). Je termine le travail sur le dos avec mes jambes en l'air et mes mains derrière les genoux ; la position que j'aime le moins, c'est démodé et c'est dans cette position qu'on montre les femmes dans les films. Je suis comme ça pendant $\frac{3}{4}$ d'heure, je pousse en utilisant ma propre énergie. Les bruits de cœur du bébé sont en train de baisser. Le problème c'est que la tête n'apparaît pas. Il se laisse tomber en arrière. La sage-femme décide de faire une épisiotomie. Je ne suis pas emballée, mais j'entends le battement de cœur aussi et je sais que c'est pour le bébé. Elle fait une coupure et elle et l'infirmière accoucheuse poussent sur mon ventre, sur le dos du bébé. Elles répètent le geste une fois ou deux, je n'arrive

pas à me souvenir précisément. La sage-femme cherche le cordon ombilical et le bébé naît. Il est posé sur mon ventre, il fait des gargouillis et des espèces de pleurs. Je suis étonnée de sentir à quel point il est chaud. C'est un garçon. Je le mets sur la poitrine. La sage-femme me tape un petit coup sur la jambe, nous attendons que le placenta naisse. Nous voulons l'enterrer et planter un arbre par-dessus. Après la naissance du placenta, la sage-femme vérifie s'il est complet. Elle nous montre le sac amniotique et les artères sur le placenta je trouve que ça ressemble à un arbre rouge, un peu comme un arbre de vie celtique et ses veines me font penser au chou. Je me demande si c'est la raison pour laquelle nous avons l'habitude de dire que les bébés viennent des bouts de choux. Nous emballons le placenta et le mettons au congélateur pour plus tard.

Puis, enfin et surtout, j'ai besoin de points de suture. Ce n'est pas très agréable après tout ça et d'une certaine manière, je me souviens de ça comme étant le plus douloureux après toute cette expérience. Je regarde mon bébé pendant l'intervention, il a son bras dans son cou et sa petite main contre sa joue, il pèse 8 livres.



Mon deuxième accouchement 40+3, Enide

Mon deuxième accouchement commence après le dîner. Jeroen emmène notre aîné chez des amis, à deux rues de chez nous. Autant la dilatation s'était faite doucement et progressivement lors de mon premier accouchement, autant là cette expérience est intense, douloureuse et pour être honnête, accablante. C'est comme si un ouragan faisait rage dans mon corps, et après avoir eu le bref sentiment de résister en me plaignant, je décide qu'il n'y a rien d'autre à faire que de me laisser aller complètement et de faire avec ce qui se passera, quoiqu'il se passe. Entre les contractions, je vomis comme un volcan et le repas du soir finit dans les toilettes, et après cela j'ai de très longues contractions intenses toutes les 5 minutes. La sage-femme arrive rapidement, c'est Joan. Elle travaille au cabinet des sage-femmes seulement depuis peu de temps, je ne l'ai vue qu'une seule fois. Elle est gentille, calme, elle a un tatouage sur le bras et des boucles d'oreilles bleues très étincelantes et des cheveux roux coupés courts. Elle fait un toucher pelvien et brise la poche des eaux pour vérifier la couleur. Elle dit : « presque complètement dilatée, je vais chercher mon matériel, il faut appeler l'infirmière. Allez vous allonger sur le côté, si vous avez une contraction de poussée, évacuez la simplement en soupirant ». Je ris, oui, oui, j'ai entendu parler des

contractions de poussée, je ne comprends pas pourquoi on en fait toute une histoire, je ne les ai pas trouvées impressionnantes lors de mon premier accouchement, et je me couche sur le côté comme on me l'a demandé. Tout à coup, c'est comme si un train de marchandise me passait au travers, comme une avalanche, et je sens le bébé descendre très rapidement. Je me couche rapidement sur le dos, et je commence à souffler et soupirer comme si ma vie en dépendait. Donc c'est ÇA la contraction de poussée. Je me rends compte que lors du premier accouchement j'ai vraiment fait tout le travail avec ma propre force. D'ailleurs, quel est l'idiot qui a inventé cette idée de dire aux femmes qu'il faut soupirer pour évacuer une contraction de poussée ??

La sage-femme revient rapidement et commence à préparer les bouteilles d'eau chaude et les envelopper avec les habits de bébé, alors que l'infirmière n'est toujours pas arrivée. Je demande si je peux enfin pousser et elle se place immédiatement près du lit. Tout va très très vite, je me soulève du lit pendant les contractions. Je suis sur le dos et je n'ai pas le temps de changer de position. Je pousse une fois ou deux et expulse presque le bébé. Je laisse sortir le bébé ensuite très rapidement après ça et je ressens une violente douleur dans le ventre. Le placenta est né, et après ça je dis. Oh, je sens du liquide amniotique. La sage-femme : « ce n'est pas du liquide amniotique, c'est du sang. » et commence à me masser l'utérus. L'infirmière arrive, avec

une stagiaire, la sage-femme commence à aboyer des ordres. Elle a besoin de seringues, elle a besoin de plusieurs unités d'ocytocine et des unités de methergin ; elle me pique plusieurs fois dans la jambe. Elle a besoin d'un set de suture, elle commence à suturer, mais je saigne. Elle laisse tomber son set de suture, je sens ses mains trembler. Je sens qu'elle commence à réellement s'inquiéter. Elle prend un set de suture de remplacement et termine le travail, elle fait de nouveau des piqûres d'ocytocine et finalement décide de m'administrer de la methergin, que je peux recevoir parce que ma pression sanguine est bonne. L'hémorragie semble s'arrêter. Le lit est vraiment sale et elles veulent changer les draps, je suis couverte de sang, donc je suis escortée jusqu'à la douche par la stagiaire. Dès que je suis sous la douche, je commence à me sentir mal. Je me précipite aux toilettes et je perds un gros caillot de sang. La sage-femme demande sèchement à la stagiaire d'aller repêcher le caillot dans les toilettes. Elle me pousse sur le lit et commence à pousser avec force sur mon ventre, un deuxième gros caillot de sang sort de moi. C'est comme accoucher d'un bébé sans os. La sage-femme doit me poser un cathéter et demande à la stagiaire de le faire. La stagiaire est bouleversée de me voir comme ça, mais je lui assure que je suis tellement engourdie en bas à cet endroit-là que je ne sens plus grand-chose. Une vessie pleine bloque la contraction de l'utérus, c'est pourquoi toute l'urine doit être éliminée. L'infirmière

descend chercher de la glace pour m'en mettre sur le ventre. Elle revient avec un sac congelé et dit « c'est la seule chose dans votre congélateur que l'on peut utiliser comme une poche de glace »...c'est le placenta congelé de mon premier né ; je trouve ça drôle et je leur dis. La sage-femme vérifie le placenta et le sac pour voir s'il est complet. Tout est là, mais il y a un morceau boudiné étrange sur le placenta remarque la sage-femme. Je tiens le bébé maintenant habillé, l'infirmière descend au rez-de-chaussée pour faire des « beschuit met muisjes ».



J'en prends une bouchée mais je suis très nauséuse et la sage-femme me dit d'arrêter de manger. Elle est inquiète, l'hémorragie s'est arrêtée mais elle a peur que je fasse un choc. Elle veut que j'aille à l'hôpital. Tous les caillots de sang sont pesés sur le pèse-bébé et les draps examinés, elles estiment que ça fait deux litres de sang. C'est trop. Et elles appellent une ambulance.

Je demande si le bébé vient avec moi. Le bébé est placé dans le Maxicosy. Deux infirmiers ambulanciers qui me semblent géants arrivent. Il y a beaucoup de monde dans notre chambre : une sage-femme, deux infirmières, deux infirmiers ambulanciers, Jeroen et moi qui suis dans le lit avec le bébé. C'est intimidant toutes ces personnes debout. Les yeux baissés et fixés sur moi. La sage-femme explique que je suis sur le point de faire un choc. Ils décident que j'ai besoin d'une intraveineuse. Un infirmier attrape ma main et commence à tapoter doucement pour trouver une artère. « Il n'y a pas grand-chose », dit-il en plaisantant. Je grogne intérieurement en me préparant mentalement à être piquée à plusieurs reprises avec une aiguille pour trouver une artère. Mais ce gars pique une seule fois et fait mouche du premier coup, je ne sens rien. Ils parlent très rudement mais leur toucher est doux. Je dois descendre au rez-de-chaussée mais ces deux gars discutent et disent qu'ils n'ont pas envie de me porter car je suis lourde. Je me sens vraiment blessée par ça, merde alors, ce n'est quand même pas moi qui ai demandé à faire une hémorragie !

Et j'étais juste enceinte donc bien sûr j'ai pris du poids. J'ai juste fabriqué un être humain entier bande d'imbéciles. Je me lève du lit et je commence à faire quelques pas vers les escaliers. L'un des deux tient l'intraveineuse et l'autre marche derrière moi, en me soutenant au niveau des aisselles et en me grondant pour mes mots durs. Je suis en colère, il aurait dû y penser avant de faire ses commentaires. Je grimpe dans la civière dehors, le siège bébé est placé entre mes jambes. On me met une manchette pour mesurer ma pression sanguine. Et nous partons, l'infirmier parle calmement avec moi pour me garder consciente et éviter que je m'évanouisse. Il regarde le bébé et il dit « Wow, vous avez fait un effort remarquable, c'est un très beau bébé. » J'ai extrêmement froid, l'infirmier dit que c'est à cause de l'intraveineuse et parce que le produit de l'intraveineuse est resté dans la voiture froide.

Ils m'emmènent à l'hôpital Diac, pas très loin de chez nous. Je dois me glisser de la civière à une table d'examen. Les infirmiers ambulanciers partent et il y a beaucoup d'infirmières autour. Elles enlèvent mon pantalon et vérifient l'hémorragie. Elles enfoncent un bassin en dessous de moi et me demandent d'uriner. Une infirmière me demande mon nom de famille. Elles ont une infirmière qui porte le même nom, je leur dis que c'est ma tata, et je me sens un peu plus connectée. Je leur demande si elle travaille aujourd'hui, mais malheureusement non. D'un coup, quelqu'un a la

présence d'esprit de vérifier si le bébé va bien. Elles la découvrent un peu et vérifient sa température. Sa température a beaucoup baissé et elles placent beaucoup de bouteilles d'eau chaude autour d'elle. J'ai aussi encore très froid et finalement on me recouvre d'une couverture blanche avec des petits trous. J'ai très faim à présent mais il n'y a rien à manger. Il reste un dessert du dîner quelque part. C'est un vlaflip, une chose que je n'aime pas vraiment mais je suis affamée et je le mange malgré tout. Après tout ça, je suis transportée en fauteuil roulant dans une chambre. Je suis seule dans cette chambre, les autres lits sont vides. Elles demandent à Jeroen de partir, elles sont vraiment désolées mais c'est la procédure. Je suis bouleversée qu'il doive partir, il est comme mon rocher à ce moment-là. Elles me disent de me reposer, je vais être réveillée au milieu de la nuit pour une prise de sang, elles vont vérifier si j'ai besoin d'une transfusion. Je ne suis pas autorisée à aller aux toilettes au cas où je perdrais connaissance. Je suis sous intraveineuse, des fluides et un médicament qui fait contracter mon utérus. C'est comme si j'avais des douleurs de règles en permanence. Ça m'empêche de dormir et je suis dans une sorte de somnolence et commence à penser aux femmes en Afrique dans les zones rurales.

Si ça leur arrive, elles en meurent probablement. Je me sens très connectée à elles et je commence à demander à Dieu de les garder en sécurité et entre de bonnes mains.

Je me sens très reconnaissante mais en même temps très intensément triste.

Le bébé ne dort pas. Elle est dans un berceau médical transparent et me regarde pendant un moment. J'ai besoin d'uriner et j'appuie sur la sonnette pour appeler l'infirmière. Je ne sais pas comment ça fonctionne, je ne suis jamais allée à l'hôpital avant. J'appuie trop souvent et trop longtemps, et cette infirmière irritée entre et me demande pourquoi je ne me rends tout simplement pas aux toilettes en marchant. Je lui explique que je ne suis pas censée le faire. Lorsque nous revenons, elle accroche la sonnette hors de ma portée ce dont je ne me rends compte que lorsqu'elle est partie. Je réussis à m'endormir et nous sommes réveillés par le bruit de ferraille d'un chariot et une femme me prend le bras et le pique pour aspirer du sang. Elle a déplacé le berceau médical loin de mon lit ce dont je me rends compte en entendant le bébé suffoquer. Je ne peux pas l'atteindre car je vais arracher l'intraveineuse. Je m'allonge sur le bord du lit, le bras étendu en direction de la potence de l'intraveineuse et je tire le berceau médical vers moi avec mes orteils. Le bébé a vomi un peu de liquide amniotique avalé. Et elle est calme à nouveau. Je ne m'endors plus, je surveille mon bébé. Tôt le matin, il y a un changement d'équipe, et cette gentille infirmière vient voir comment je vais, replace la sonnette (« qui a fait ça ? »), me demande ce que je veux pour le petit-déjeuner et si j'ai besoin de quoi que ce soit. Je lui

demande de me donner le bébé pour que je puisse le mettre tout contre moi. Elle me dit bien sûr que c'est ce que vous voulez, elle dépose le bébé doucement dans mes bras et me donne une gentille caresse sur le bras. La gynécologue arrive, se présente à peine et me dit qu'il faut qu'elle me palpe le fond. Je ne sais absolument pas ce qu'est le fond, mais elle se met à pousser sur mon ventre très fort, alors je sais. C'est apparemment l'utérus après avoir accouché. Elle me fait une échographie et me montre qu'il y a un caillot de sang. Il va sortir dans la journée, il faudra que je le garde pour le montrer à la sage-femme ou à l'infirmière. Si c'est plus grand qu'un poing, il faut que je revienne. Elle me demande pour le placenta, je lui dis que je ne l'ai pas amené avec moi mais que la sage-femme a dit qu'il était intact. Elle est ravie de l'entendre. C'est du sang qu'elle voit à l'échographie pas autre chose. Elle pense que j'ai eu un « een spuitertje », ça signifie une artère qui ne se contracte pas et ne se ferme pas correctement, ça arrive ; c'est de la malchance selon elle. Je suis seulement à un point au-dessus du besoin de transfusion. Elle va me donner une ordonnance pour des cachets de fer, elle va m'envoyer une infirmière pour me libérer de l'intraveineuse et signer mes papiers de sortie et de prise en charge de nouveau par la sage-femme. Jeroen et mon petit garçon viennent nous chercher pour nous ramener à la maison. Il y a une autre infirmière de naissance, celle qui était présente à la naissance vient

me dire bonjour et à quel point elle est désolée que j'ai dû aller à l'hôpital de cette façon. Ca m'émeut qu'elle vienne me voir sur son temps libre pour me dire ça, je me sens choyée. Bébé et moi pouvons enfin nous connecter dans la tranquillité et la paix de notre propre maison. Elle dort profondément, je lui donne le bain pendant qu'elle dort. L'allaitement nous aide à nous connecter, les premiers jours elle est très somnolente ; après avoir été si alerte pendant les quelques heures après sa naissance.

Dans les mois qui suivent, j'ai beaucoup de mal à intégrer ces expériences dans ma vie. Je culpabilise beaucoup que le bébé ait eu aussi froid, ça me rend très triste. Aussi que j'étais tellement occupée par moi-même à rester éveillée et en vie que parfois je ne lui prêtais pas attention ; j'y suis connectée mais c'est très différent d'avec mon premier enfant. Je me sens aussi un peu trahie par mon corps et je suis très consciente de la mort et que l'on peut mourir comme ça et qu'être en vie ne va pas de soi. Que c'est vraiment un cadeau. Je me sens très vulnérable en tant qu'être humain, ce sentiment ne me quitte plus vraiment pour être honnête. J'ai le sentiment que naître ou mourir c'est comme une porte battante, et d'une certaine façon quand on accouche, on passe par la porte qu'il faut passer et on rencontre ce nouvel être mais en faisant ça, on peut juste finir du côté de la mort. Ce bébé et cette expérience m'ont engagée encore plus sur un chemin spirituel.

Histoire de l'accouchement de mon 3ème enfant. Jakin

Lorsque j'étais enceinte de mon 3ème enfant nous avons déménagé dans un autre quartier, donc j'avais dû changer de cabinet de sages-femmes à cause de cela.

C'était un cabinet avec de très jeunes sages-femmes et elles ne se sentaient pas en confiance pour que je mette mon bébé au monde à la maison à cause de l'hémorragie après l'accouchement de mon deuxième enfant. Pour être honnête, c'est la procédure classique.

Le séjour à l'hôpital après mon second enfant était plutôt un traumatisme et je ne voulais vraiment pas accoucher là ; mais je décidai de travailler sur ma peur et j'allai dans un centre où ils donnaient des conseils et un suivi de grossesse spirituel. Le suivi fut merveilleux, je me sentais très bien et j'avais confiance en mon corps et en le bébé. Je me résignai à devoir accoucher à l'hôpital et à en tirer le meilleur. C'était un été très chaud et un mois de septembre chaud, nous regardions avec les enfants un film comique que je n'aimais pas du tout. J'allai au lit et me réveillai vers 5 h du matin il pleuvait, je réalisai que j'étais en plein travail depuis quelques heures. Je remplis la baignoire et posai de petites bougies sur le rebord et j'eus beaucoup de

contractions/poussées là. Mon aîné vint dans la salle de bain et pensa que c'était génial que je prenne un bain à la lumière des bougies et il commença à se déshabiller (LOL). Jeroen appela ma meilleure amie qui vint prendre nos enfants. Elle vint à 7 heures, à 8 h mes contractions furent très fortes donc Jeroen appela la sage-femme. Elle dit qu'elle serait là dans une heure. J'allais des toilettes à la chambre de mes enfants car elle était juste en face des toilettes. Jeroen dit à la sage-femme d'activer le mouvement car j'avais des antécédents d'accouchements rapides (notre enfant précédent était né en moins de 3 heures). Elle appela ensuite pour dire qu'elle était coincée dans un embouteillage. Je ne m'en souciais pas le moins du monde, je sentais que tout était très intense. Quand enfin elle arriva et me fit l'examen pelvien, quand elle me toucha je me dilatai complètement. Elle était sage-femme remplaçante puisque mes propres sages-femmes étaient en vacances ou avec une autre maman qui accouchait. Elle me regarda dans les yeux et dit : « nous n'arriverons pas à temps à l'hôpital, sinon vous risquez de mettre le bébé au monde dans la voiture, je préfère que nous restions ici, est-ce que ça vous ennuie ? » En réalité j'étais ravie. Elle dit « nous appelons une ambulance 'au cas où', dès que le bébé sera sorti je vous injecterai de l'ocytocine et de la methergine pour empêcher l'hémorragie et je couperai le cordon ombilical immédiatement (ce n'était pas idéal selon moi mais je lui fis confiance dans sa réflexion). Et elle

dit : « vous savez, vous n'avez pas besoin de faire une hémorragie, vous avez le droit de garder votre sang à l'intérieur »(ce qui était ce que je m'étais dit à moi-même pendant tout ce temps).

Elle me laissa seule pour aller chercher son sac médical et d'autres choses de sage-femme. Jeroen alla dehors pour prévenir les voisins d'ouvrir le portail de notre cour pour l'ambulance.

J'étais complètement seule pendant la transition mais je pensais que Jeroen était avec moi, parce que quelqu'un poussait en bas de mon dos contre l'intensité du sentiment et je sentais l'odeur d'une certaine huile essentielle. Quand nous avons parlé de cela plus tard, tous les deux m'ont assuré qu'il n'y avait personne.

J'eus besoin de changer de chambre, donc entre les contractions, je rejoignis mon lit en marchant. Comme j'étais censée aller à l'hôpital, le lit n'était pas surélevé (normalement pour une naissance à la maison, le lit doit être placé sur des « klossen », de façon à ce qu'il soit plus haut, afin que les sages-femmes et les infirmières ne s'abîment pas le dos). Au milieu d'une énorme contraction d'expulsion ces deux ambulanciers arrivent dans ma chambre et l'un d'eux essaie de me serrer la main et dit « Salut, je suis Marco, je suis venu pour vous emmener ». J'ignorai sa main et lui dit de dégager. La sage-femme l'emmena hors de la chambre en un clin d'œil.

Cette fois ma poche des eaux se brisa en une

contraction, il y avait du méconium (selles) dans le liquide amniotique mais j'étais déjà en train de pousser et le bébé n'était pas en détresse. Je me tournai sur le côté et Jeroen me tint la jambe pendant que je fis sortir le bébé en poussant en trois contractions. Elle me fit les piqûres, je perdis un tout petit peu de sang mais en quantité totalement normale. J'étais pleine d'énergie, pas du tout fatiguée.

Histoire de l'accouchement de mon 4ème enfant, 40+13. Ninian

Cette grossesse se passe vraiment bien, je me sens en pleine forme. Avec les filles, j'étais très nauséuse, maintenant je me sens parfois bizarre mais la sensation disparaît quand je mange quelque chose.

Nous changeons de maison, de ville et de région quand je suis à environ 7 mois de grossesse, ce qui signifie avoir un autre cabinet de sages-femmes également. J'ai une indication médicale, ce qui signifie que je suis censée accoucher à l'hôpital. S'il n'y a pas de complications, la sage-femme va me faire accoucher à l'hôpital.

Lors de mon rendez-vous, cette sage-femme (qui est un peu plus âgée) me pose des questions à propos de cette indication médicale, je lui dis que je ne veux vraiment pas y aller puisque je n'aime pas les hôpitaux. Elle me demande comment j'étais après l'écoulement, comment s'est passé l'accouchement de mon 3ème enfant, dans quelle maison je vis actuellement, et elle m'informe qu'elle pense que je suis capable d'avoir mon bébé à la maison, il y a un seul problème pour le moment, le bébé est en position de siège. Je le sais, sa tête est juste en dessous de mes côtes, ce qui est parfois très inconfortable, mais aussi adorable car je peux lui

caresser la tête en posant ma main sur mon ventre. Il nous reste encore du temps pour que le bébé se tourne spontanément. Je n'ai pas le droit à une manipulation externe puisque je suis rhésus négatif et nos systèmes sanguins pourraient en fait se mélanger d'une mauvaise façon et causer des problèmes.

J'ai lu qu'on pouvait utiliser du moxa pour que le bébé se tourne et j'appelle la maman de Jeroen qui est acupunctrice pour lui demander si elle sait quelque chose à ce propos, elle me propose un rendez-vous avec un acupuncteur pour me montrer où se situe le point d'acupuncture et comment utiliser le bâton de moxa ; et j'accepte. C'est un point sur le petit orteil et il faut mettre le bout incandescent sur la peau jusqu'à ce que ce que ça devienne insupportable. J'ai aussi lu que c'est une bonne idée de surélever les hanches pendant qu'on reçoit le traitement avec le moxa. Il faut utiliser le moxa pendant un moment. Nous le faisons pendant quelques semaines, un soir je sens cette énorme vague dans mon ventre et beaucoup de mouvement, au point que ça me fait vomir. Le lendemain j'ai un rendez-vous avec la sage-femme et elle confirme que le bébé s'est tourné et est en position (ingedaald) . Juste à temps.

Le jour du terme arrive et passe, 3 jours, 4 jours ; je dois souvent aller voir la sage-femme. Je passe la semaine complète, le 12ème jour après le terme, elle commence à me parler de « stripping », ce qui signifie qu'elle va masser l'entrée de mon ventre et appliquer du

gel hormonal dessus afin d'accélérer le processus, si ça ne fonctionne pas je devrais être emmenée à l'hôpital pour accoucher là-bas.

Je décide de ne pas me laisser aller à la précipitation, et d'avoir confiance en mon bébé qui sait quand doit être son jour de naissance. Je fais une sorte de visualisation pour moi-même et j'y invite mon bébé. J'imagine une pièce faiblement éclairée, beaucoup d'oreillers et une bonne odeur, notre salle de bain avec une baignoire remplie d'eau chaude. Je demande au bébé s'il peut être gentil et sortir le lendemain puisque c'est le dernier jour où je serai autorisée à accoucher à la maison et ce serait très important s'il pouvait naître à la maison, mais que quoiqu'il arrive, ça m'ira. Mais que je pense que notre maison est plus agréable pour sa transition vers la vie sur Terre.

Assurément le soir suivant, après le dîner, je me lève de table et je manque de m'écrouler dessus, à cause d'une énorme contraction venue de nulle part. Je prends mon temps, pour voir pendant l'heure suivante s'il s'agit du vrai moment ou d'une fausse alerte ; je n'ai jamais eu de fausse alerte, mais on ne sait jamais. Nous décidons d'appeler la mère de Jeroen qui sera là pour nos trois enfants juste au cas où je serais emmenée d'urgence à l'hôpital ou s'ils se réveillent la nuit et ont besoin de quelque chose. Les ruées ne sont pas très fortes et je décide d'aller dormir un moment. Il semble que ce bébé naîtra dans la nuit et j'ai besoin d'autant de repos que

possible avant que les choses ne deviennent sérieuses. Aux alentours de minuit après une sieste, je décide de prendre un bain. J'ai de fortes contractions mais ensuite elles s'estompent, je somnole en quelque sorte dans la baignoire, mais je réveille Alain avec de fortes contractions. Elles commencent à être vraiment fortes et proches à la fois, le fameux intervalle de 5 minutes et Jeroen passe l'appel. C'est la sage-femme Franka qui vient et je suis vraiment contente, je l'aime beaucoup. Franka me fait un examen pelvien, je suis presque complètement dilatée. Je commence à vomir comme une folle après ça et voilà, je suis en transition. Les contractions de poussée n'ont pas encore commencé, à la place je commence à avoir des contractions dans le dos, ce qui ne m'est jamais arrivée auparavant. Je vais sous la douche pour apaiser la sensation de crampe et je grommelle et je chante. Je suis dans une espèce de nulle part. C'est d'une certaine façon très apaisant. Je pense que je reste comme ça pendant une heure à peu près. La sage-femme me laisse seule avec Jeroen, elle est en bas, je l'entends préparer une tasse de thé. Elle demande à Jeroen de réveiller sa mère. Nous n'avons pas encore d'infirmière d'accouchement et il se peut qu'elle n'arrive pas à temps, donc Grand-mère est sollicitée pour être son assistante si besoin est.

La sage-femme suggère de briser mes eaux, pour voir si ça déclenche des contractions d'expulsion. Nous le faisons et je m'accroupis sur le tabouret d'accou-

chement. C'est fortement inconfortable jusqu'à la douleur, j'ai un flash de l'intérieur de mon corps et je peux en quelque sorte voir l'intérieur de mon corps et voir que le bébé n'est pas complètement en face du canal de naissance et que j'ai besoin d'un peu plus d'espace dans mon pelvis pour que la naissance arrive. Je dis très fortement à tout le monde qu'il faut que je sois à quatre pattes. La sage-femme construit une pile géante d'oreillers et la recouvre d'un duvet. Et je m'enroule au-dessus et je relâche en quelque sorte le derrière. Je bouge rapidement les hanches et je fais le chiffre 8. Je donne discrètement une petite poussée en utilisant mes muscles. Franka le remarque et me conseille de ne pas le faire, me dit que je ne suis pas pressée, que je peux prendre tout le temps dont j'ai besoin, qu'elle ne me quittera pas. Que si j'utilise ma propre force, je risque d'être épuisée et que nous n'avons pas besoin de ça.

Je respire profondément parce que c'est agréable, et j'ai quelques légères contractions. Franka m'encourage maintenant à les accompagner en poussant super doucement. D'un seul coup, je sens le bébé se placer dans la bonne position et une énorme vague de contraction me frappe et je sens le bébé descendre rapidement. Je pousse comme une folle, la tête me brûle vraiment et Franka me hurle d'arrêter et d'haleter car le bébé a une complication du cordon ombilical, elle fait glisser le cordon et me dit d'y aller, mais doucement à

présent. Elle demande à Jeroen s'il veut attraper son propre bébé. Je la sens en train de faire une contre poussée sur mon plancher pelvien afin que je ne me déchire pas trop. Le bébé arrive vraiment rapidement, ils poussent le bébé entre mes jambes vers moi afin que je puisse le sentir. C'est un petit garçon. Je me mets sur le dos pour la naissance du placenta. J'ai des secousses, il y a un peu de sang mais absolument normal. 4230 grammes de bébé garçon.

Franka nettoie un peu la pièce, et je donne le sein au bébé. Franka reste un peu pour voir si nous allons bien tous les deux. Jeroen descend au rez-de-chaussée chercher sa maman pour qu'elle vienne voir notre fils et pour lui dire qu'elle peut retourner dormir un peu. Il est 4h30 du matin. J'entends le chant des oiseaux matinal. Je me sens si heureuse et reconnaissante. Nous allons tous dormir, le bébé entre nous deux dans notre propre lit.

Traduction d'Angélique Boussin.



Musique d'étude

Postface

A New Born Child

Armand Amar

Just as two breaths become one
breath,
As two whispers become a cry,
Miracle before us lies⁽¹⁾,
The glory of a new-born child.

These half-closed eyes already see,
Looking without looking within.⁽²⁾
A testament of truth before, before
our eyes.
The glory of a new-born child.

This place, where life's long path
begins,
If they be princes, queens, or kings,
Laid⁽³⁾ helpless here at mother's side,
The glory of a new-born child

(Sinéad O'Connor 1966 / 2023)

(1) « lies » : to lie : se coucher, être couché, s'allonger. Nous avons choisis « est là » pour conserver l'idée que le bébé allongé, s'impose comme miracle par sa présence.

Possible jeu de mot avec « Lies » : les mensonges qui apparaissent avec le langage après les premiers murmures et cris qui peut faire écho à « Truth » vérité (3ème vers 2ème couplet).

(2) Jeu de mot difficile à transcrire : « looking without » : regarder sans et « looking with out » regarder à l'extérieur

« Looking within » regarder à l'intérieur et « looking with in » regarder avec , qui insisterait sur le regard partagé la maman, possiblement le protoregard qui serait désigné ici...

(3) « laid » : to lay : poser, coucher, mettre, pondre... nous avons choisi « posé » pour insister sur l'apparente passivité du bébé et la fragilité du bébé dans sa dépendance à la mère.

Un nouveau-né

Armand Amar

Juste comme deux respirations deviennent
une respiration,
Comme deux murmures deviennent un cri,
Le miracle est là devant nous,
La gloire d'un nouveau-né.

Ces yeux à demi-fermés voient déjà,
Voient sans regarder
Un témoignage de vérité devant, devant nos
yeux.
La gloire d'un nouveau-né.

Cet endroit, où commence le long chemin
de la vie,
qu'ils soient princes, reines ou rois,
Posés impuissants ici au côté de la mère,
La gloire d'un nouveau-né.

Traduction pour le stage UBUYA (aïkido, méditation et
IPSM) à Wageningen par Valentin et Nicolas RAGOT

La BO du film « le premier cri » et surtout cette chanson interprétée par Sinnead O'connor ont donc accompagné l'écriture du livre et la construction du stage de 2022, elle a aussi permis d'ouvrir le stage par une écoute collective avant la mise en pratique.

J'ai alors insisté sur le premier vers du premier couplet « Just as two breaths become one breath » (il fallait bien faire un choix)

**Et si nous faisons de deux respirations,
une même respiration ?**

Résonance :

comment ta respiration, ton rythme résonnent en moi ?

Harmonisation :

comment nous calons-nous sur le rythme de l'autre ?

Syntonisations :

comment nous fondons-nous en un rythme, un geste respiratoire, qui n'est ni le tien, ni le mien mais une autre, une nouvelle respiration ?



Remerciements

Cet ouvrage doit tout

à mes parents,

à celles et ceux qui ont tenté de me décourager,

à celles et ceux qui m'ont encouragé, fort heureusement
ils sont plus nombreux,

à celles et ceux qui participent avec une si belle
ouverture d'esprit aux cours et stages que nous
organisons depuis tant d'années,

à celles et ceux qui m'ont conseillé et aidé à retranscrire,
traduire et corriger,

à celles qui ont témoigné avec courage et sincérité :
Angélique V., Arlette R., Eva D., Liliane F., Françoise G.,
Nathalie A., Nadège G., Bénédicte M., Angélique B.,
Aurélie B., Virginie L.

Table des matières

Tome I : témoignages.....	1
Avant-propos.....	9
Nathalie A.....	21
Témoignage de Chloé à propos du stage.....	28
Liliane F.....	31
Quelques mots sur les contractions.....	37
Virginie L.....	41
Angélique B.....	53
Angélique à propos du stage.....	68
Eva D.....	69
Nadège G.....	77
Poème.....	83
Françoise G.....	87
Poème.....	93
Angélique V.....	95
Echange de mails.....	108
Aurélie.....	109
Bénédicte M.....	121
Arlette R.....	127
Histoire de naissance, premier enfant, 40+4, Kyron	128
Mon deuxième accouchement 40+3, Enide.....	136
Histoire de l'accouchement de mon 3ème enfant. Jakin.....	146
Histoire de l'accouchement de mon 4ème enfant, 40+13. Ninian.....	150
Postface.....	157
Remerciements.....	163

Aux éditions sans forme ni chemin

Réapprendre à dormir avec l'IPSM

Nicolas RAGOT

Bertrand TRICARD, Fragments

Poèmes et correspondances

Bertrand TRICARD, Nicolas RAGOT

Orphée, il pleut sur mon cœur

Le héros à la lyre était polyglotte (ouvrage en français, normand, anglais et norvégien)

Valentin, Johan, Nicolas RAGOT, Angélique BOUSSIN

TATAKI

Les massages par percussions et L'IPSM

Nadège GIGAN, Nicolas RAGOT, Propos recueillis par Angélique BOUSSIN

A paraître :

Pllauntes de tcheu nouos pouo' byin soumeilli

Un manuel de plantes hypnotiques sauvages et des jardins en Normandie

Un éloge des langues régionales et de la biodiversité

Loup, Johan, Valentin et Nicolas RAGOT

UBUYA Salle d'accouchement

Tome II enseignements IPSM et Aikidô

coordination Nicolas RAGOT

Massages et automassages avec les bâtons

Nicolas RAGOT

Imprimé sur papier recyclé

Intégration Psycho-Sensori-Motrice

UBUYA 産屋 Salle d'accouchement Tome I : témoignages

Mettre un enfant au monde.

11 Femmes racontent.

11 histoires différentes.

Parce que dans nos sociétés, les hommes pensent en parler mieux que les femmes.

Parce que ce moment est souvent raconté comme une simple anecdote lors d'un repas.

Parce qu'enfanter est devenu culturel, avec toutes les conséquences que cela implique.

Dans cet ouvrage, des récits intenses, émouvants et captivants donnés généreusement par celles qui ont vécu ce moment dans leur chair, ce moment où la vie flirte avec la mort.

Angélique V., Arlette R., Eva D., Liliane F., Françoise G., Nathalie A., Nadège G., Bénédicte M., Angélique B., Aurélie B., Virginie L. vous confient leurs émotions, leur joie, leurs craintes et parfois leur colère, en espérant que d'autres femmes oseront à leur tour partager leur histoire. Et que le monde se décidera enfin à écouter la parole des femmes.

Nicolas Ragot

Coordinateur pédagogique fondateur de l'IPSM
transformation@yahoo.com

Éditions sans forme ni chemin

15 €

