

Récit de la naissance de Colette

Née le 15 décembre 2015 à 19h21 à la maternité du CHU Pellegrin de Bordeaux

Une séance d'acupuncture réalisée un vendredi soir a suffi pour engager l'ouverture du col, quinze jours avant la date présumée de mon accouchement. Pendant tout le week-end, j'ai ressenti des contractions douces et irrégulières dans le bassin, signes manifestes de l'arrivée de bébé.

Avec la perte du bouchon muqueux le lundi matin, mon intuition d'un accouchement imminent s'est confirmée. Ma sage-femme m'a pourtant mise en garde : cet état physique de « mijotage », semblant correspondre à la « phase de latence » du travail d'accouchement, pouvait encore durer plusieurs jours... ou une journée seulement ! Mes contractions se sont faites plus fréquentes le lendemain en début d'après-midi : toutes les quinze-vingt minutes environ.

Je souhaitais arriver le plus tard possible à la maternité afin de ne pas me laisser envahir par l'environnement médicalisé des salles d'accouchement : j'étais fermement décidée à accoucher sans péridurale ! Sur les conseils de ma sage-femme qui croit fort aux vertus des bonnes odeurs de la pâtisserie, j'ai donc pris la décision de cuisiner quelques macarons aux amandes afin de rester active en position verticale et de détourner mon attention des contractions. Aidée par la respiration de la vague et les exercices de yoga prénatal de Brigitte réalisés sur mon tapis de sol (basculer du bassin, détente des adducteurs et étirement des lombaires), j'ai traversé cette phase sans réelle sensation de douleur. A chaque contraction, je sentais de manière très consciente l'ouverture du bassin. J'accompagnais ce mouvement corporel, plutôt agréable car il annonçait l'arrivée de mon bébé, de profondes respirations ponctuées de grands « O » et « OU » très sonores.

Après trois heures à ce régime, j'ai eu besoin de me reposer. Ainsi allongée et somnolente, les contractions ont semblé s'arrêter net, ce qui m'a beaucoup troublée... : étais-je vraiment en train d'accoucher ? En me relevant une demi-heure plus tard, une contraction plus intense et une vive sensation de descente du bébé m'ont confirmé que j'entrais dans une phase plus active : la fréquence des contractions était maintenant de 5 à 8 minutes. J'ai demandé à mon homme de rentrer du travail, et me suis glissée dans la baignoire pour une douche très chaude.

Mon compagnon m'a rejoint une demi-heure/trois quart d'heures plus tard ; j'étais encore sous la douche, très décontractante. Pourtant les contractions s'intensifiaient et leur fréquence était alors de moins de 5 minutes. Il aurait été sage que nous partions à ce moment là pour la maternité... mais à la fin de ma douche, nous avons encore laissé passer un petit quart d'heure. Nous pensions avoir le temps de manger un morceau !! Moi, j'imaginai que le plus dur restait à venir et que le travail serait encore long, car les contractions étaient restées jusqu'alors largement supportables...

J'ai repris ma position favorite de l'après-midi : à genoux sur mon tapis de sol, la tête posée sur mon ballon de grossesse, le bassin dessinant le signe de l'infini. C'est alors qu'une contraction très intense venue des profondeurs m'a saisie : celle de la rupture de la poche des eaux. Immédiatement après, j'ai senti la première poussée d'expulsion. Ce fut ma dernière contraction « douloureuse » (je l'écris entre guillemet car j'ai l'impression que ce fut la seule qui me fit réellement mal). Mon bébé arrivait dans le salon !!

Julien a eu une attitude formidable. Il avait été jusqu'alors très réconfortant, me prenant dans ses bras, m'étirant, me massant, et m'encourageant. Surtout, il n'a montré aucun signe de panique : il m'a

aidé à enfilé un legging propre, a chargé la voiture des dernières affaires et m'a conduite tout en douceur mais sans perdre de temps jusqu'aux urgences de la maternité. A genoux sur la banquette arrière de la voiture, je poussais des cris de guerrière à chaque contraction de poussée du bébé. Je ne voulais pas qu'elle naisse dans la voiture, il fallait donc que je la retienne ! J'avais très très chaud, mais plus mal du tout.

J'ai atteint in extremis la salle d'accouchement, où Colette est née en deux poussées. La vive brûlure ressentie au niveau du périnée lors du passage de la tête du bébé n'a duré qu'une fraction de secondes. Les sages-femmes prises de court m'ont laissé gérer son arrivée comme je l'entendais : j'ai donc accouché à quatre pattes, et j'ai découvert ma fille posée entre mes genoux sur la table d'accouchement.

Ce deuxième accouchement « autonome » et « naturel », après la naissance de ma première fille sous péridurale, est certainement l'expérience la plus intense et la plus aboutie que la vie m'ait offerte.

Plus tard :

Je suis bien contente si le récit de sa naissance fait mouche auprès des futures mamans et leur donne l'envie ou les ressources pour envisager un accouchement sans péridurale. En ce qui me concerne, c'est clairement au fil des cours de Yoga et grâce aux récits que tu nous as lu que j'ai pu envisager d'accoucher ainsi. Car ce n'étais pas le cas au début de ma grossesse.

Avec maintenant le recul d'un mois et demi, je peux tenter d'approfondir un peu ici ce que je j'ai ressenti à la naissance de Colette :

- "stupéfaite" car, si j'avais un fort désir d'accoucher sans péridurale, je m'attendais tout de même à souffrir beaucoup lors des dernières contractions, ce qui n'a pas été le cas. Je ne garde aucun souvenir de douleur, ou alors très fugace (une ou deux contractions et puis la sensation de brûlure à la poussée), et ce constat continue encore de me surprendre. Comme tu le dis, pourquoi cela ne pourrait-il pas être le cas pour toutes les femmes ? Il me semble que mon expérience heureuse est à mettre au compte de la qualité de ma préparation physique et mentale (psychologique) prénatale et non pas d'une pseudo "capacité à" qui me serait propre. J'ai raconté de nombreuses fois mon accouchement ces dernières semaines et certains, dont des hommes, ont semblé penser que j'étais une "privilegiée" parmi une foule nombreuse de femmes condamnées à souffrir de la naissance de leurs enfants. Je ne le crois pas du tout. Mais cela reste difficile à entendre tant les clichés et les lieux communs sur l'accouchement ont la vie dure. C'est là un nouveau combat à mener pour les femmes ! En tout cas maintenant, je défends fermement la possibilité du choix pour la mère, qui ne lui ait pas entièrement donné dans nos sociétés occidentales ou le corps médical a la main-mise sur les maternités.

- "béate", d'avoir pu ainsi mener ce projet à terme et qu'il me comble tant. Les émotions et sensations ressenties pendant la demie journée de travail, puis à l'arrivée de Colette resteront toujours dans mon esprit comme l'expérience la plus intense de ma vie. Lorsque j'ai vu Colette pour la première fois, posée entre mes genoux sur la table d'accouchement, j'étais à la fois étonnée des conditions de son arrivée et tellement comblée que ça se soit déroulé de cette manière ! Je n'en retire aucune sensation de fierté ; c'est plutôt d'avoir partagé cela avec elle, et de l'avoir fait pour nous deux... cela n'a pas de prix. Et cela compte tellement dans la manière dont je l'accueille dans la vie, et la relation que je construis maintenant avec elle.

