



De la grossesse à la naissance

Un parcours sacré

La grossesse est vue par de nombreuses cultures comme une attente essentielle, un parcours initiatique avec comme apothéose l'accouchement... Comment vivre cette aventure unique dans toute sa dimension spirituelle ?

Par Catherine Maillard

Dans certaines tribus d'Afrique, quand une femme décide d'avoir un enfant, elle s'installe et se repose sous un arbre, afin d'écouter la nature jusqu'à ce qu'elle parvienne à entendre la chanson de l'enfant qui va naître. Puis elle l'enseigne à l'homme qui sera le père, et quand ils font l'amour, ils entonnent ce chant afin d'inviter le nouvel arrivant. Partout dans le monde, les futurs parents appellent sans doute leur futur bébé de leurs vœux. Quelle que soit la manière, c'est bien ce qui se joue autour de la conception, consciemment ou non, qui interpelle aujourd'hui les experts.

Reconsidérer la conception

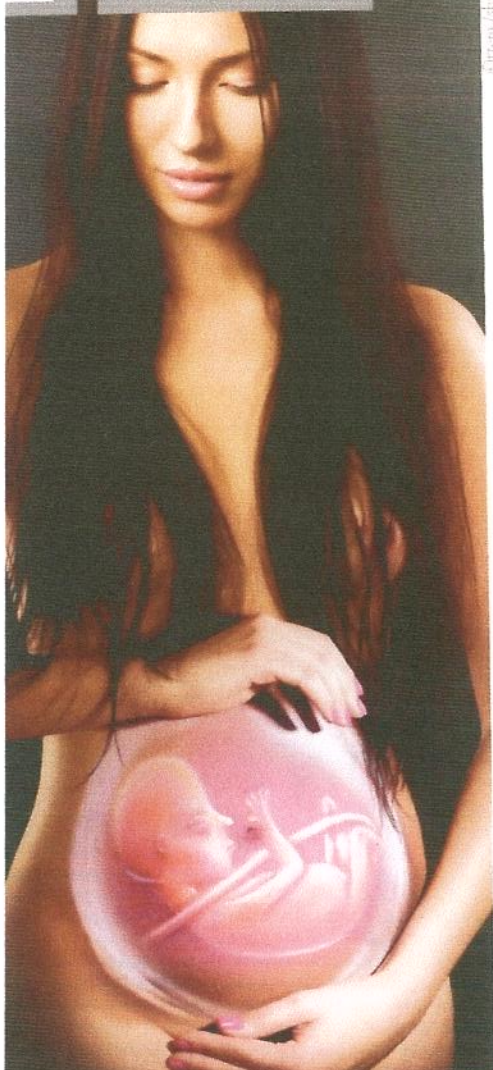
L'importance de la vie intra-utérine et de la naissance est aujourd'hui au cœur de nombreux débats. Pour le Dr Jean-Philippe Marcoux, diplômé du CMCC (Canadian Memorial Chiropractic College), « il est primordial de retrouver le sens de l'acte de conception ». Le médecin insiste sur la qualité du contexte autour du désir d'enfant, « qu'il soit émotionnel, personnel ou relationnel au sein du couple ». Par exemple, une conception qui repose sur le besoin de cimenter son couple ou de réparer les manques de sa propre enfance laisse une empreinte particulière.

Alors, qu'est-ce qu'une conception en conscience ? « C'est tout d'abord l'appel d'une âme, que la mère informe de son désir de l'accueillir, tout en étant très connectée à son utérus, qui va la recevoir », répond Lise Bartoli, spécialiste en périnatalité et hypnothérapeute. Ce à quoi s'ajoute la dimension psychologique, à savoir la mise au jour des enjeux inconscients autour de l'arrivée de cet enfant. Posez-vous honnêtement ces questions : pourquoi fais-je ce bébé ? Qu'est-ce que j'ai envie de lui apporter, de lui transmettre ? « C'est également le moment de mener son enquête sur sa propre histoire de naissance », ajoute notre expert. La dimension transgénérationnelle entre en ligne de compte. Sans le savoir,



Initiation

© PHOTON/SHUTTERSTOCK



Témoignage

nous répétons également la mémoire autour des naissances de notre lignée, de nos ancêtres. Les mamans mortes en couches, les « enfants illégitimes », les filles-mères, sont autant de transmissions qui peuvent agir comme de véritables poisons. S'en libérer est essentiel pour faire une véritable place à l'enfant.

Il est primordial de retrouver le sens de l'acte de conception.

tionnelle, sans avoir la possibilité de le mettre en perspective », explique le Dr Claude Imbert. Pour l'éthologue Marie-Claire Busnel, directrice du

Laboratoire de psychobiologie du développement de Paris, « le fœtus a déjà une certaine perception du milieu intérieur au travers des goûts, des odeurs, des contacts

tactiles et des sons ». Autrement dit, il perçoit les mouvements, les caresses et les changements physiologiques qui reflètent les états émotionnels maternels. Ainsi, « le bébé baigne dans l'inconscient de la maman », ajoute Lise Bartoli. On sait aujourd'hui combien le fœtus est sensible, une découverte dont il faut tenir compte. À notre époque, nombre de femmes débordées vivent leur grossesse en se soumettant principalement aux exigences médicales. Il semblerait que cela ne suffise pas. Pour Martine Texier, spécialiste de la préparation à la naissance par le yoga, « il est fondamental d'établir le contact avec son bébé, tous les jours. Sentir sa présence, plus que ses mouvements ».

9 mois d'attente sacrée

« Lors de séances d'hypnose ericksonienne, j'ai pu constater que de nombreux patients retournaient spontanément au moment de leur vie intra-utérine », observe Sophie Guedj-Metthey. Peurs, manque de reconnaissance, solitude... La majorité des traumatismes subis depuis notre naissance seraient la répétition de ceux vécus dans le ventre de notre mère. Comment l'expliquer ? « Il semblerait que le fœtus enregistre le vécu et les émotions de ses parents comme une bande magnétique et qu'il ressente ce qui l'entoure de manière intense et émo-

Pendant des années, la maternité ne m'a pas intéressée. Raisonnablement, socialement, je me disais, la trentaine approchant, qu'il était temps, mais j'avais d'autres défis à relever. Et puis un jour de grande fatigue, quelque chose a lâché. Un ami médecin indien m'a dit : « Si tu veux un bébé, fais-lui une place. » La phrase m'a marquée. « C'est aussi une question karmique, a-t-il ajouté. L'enfant viendra quand il sentira que c'est le moment. » J'ai souri : la science occidentale venait de me notifier que je ne pourrais jamais être enceinte. Hormones trop raplaplas, ou quelque chose comme ça. « Vous avez deux solutions, m'avait dit le spécialiste : adopter ou adopter. » Quelques mois plus tard, mon fils s'est annoncé. Comme par miracle. Comme s'il avait senti un changement subtil d'énergie, une chaleur naissante en moi, une capacité à accueillir un nouveau versant de ma vie. À ce moment, j'ai décidé de confier une partie

de ma grossesse à l'ayurveda. Au programme : repos et massages, destinés à assurer le bon déroulement de la gestation et de l'accouchement, pour moi et pour l'enfant, physiquement et psychiquement. Et là, l'évidence : ces soins m'apportaient autre chose que le suivi de ma gynécologue, aussi précieux et hypersécurisant fût-il. Dans ces moments étranges où le corps enfle, où les émotions s'intensifient, où l'on fluctue du sentiment de force à celui de fragilité, se sentir charnellement et humainement choyée, préparée, fut pour moi une source de plénitude et de confiance. Quelques mois plus tard, mon fils est né comme une fusée. Juste avant qu'il ne pointe son nez, je suis sortie de mon corps, propulsée au plafond en observatrice sereine, nimbée de lumière blanche... En devenant mère, j'ai dû, moi aussi, renaître à moi-même. Et j'ai compris que la douceur n'était pas incompatible avec la puissance.

Réjane Éreau

Comment ? En lui parlant, en touchant son ventre, en se relaxant, en lui envoyant de l'amour. Lise Bartoli propose la visualisation, qui consiste à projeter des images sur son écran mental : « *Vous pouvez le visualiser dans votre ventre, heureux, baignant dans une eau cristalline, en train de dormir ou de sourire.* » Ses conseils : prendre du temps et descendre à l'intérieur de soi, en mettant ses mains sur son ventre, pour s'aider. Effectué avec douceur, dans l'intention de transmettre notre attention au bébé, le toucher lui apporte un important sentiment de sécurité. « *Grâce aux échographies, on a pu vérifier que le fœtus déplace son corps vers l'endroit où est posé la main. Le toucher est en quelque sorte notre premier langage avec lui* », précise Sophie Guedj. À ce titre, l'haptonomie périnatale, qui repose sur un dialogue à travers le contact des mains sur le ventre de la maman, permet d'établir une communication affective entre le père, la mère et le bébé. Il n'y a pas une technique meilleure qu'une autre. Pour Jean-Pierre Relier, ancien chef de service de néonatalogie à la maternité de Port-Royal, « *tout l'intérêt de ces approches réside dans la prise de conscience par la mère de son rôle essentiel dans la croissance harmonieuse du bébé* ».

Le passage initiatique de la naissance

La vie est ponctuée de passages, la naissance en est un, sans doute le plus déterminant, tout comme la mort. « *Si la mort est peut-être le passage d'un corps de chair vers la lumière, on pourrait envisager que la naissance soit ce mouvement de l'infini, de la vastitude, vers les limites du corps physique* », expose Martine Texier. La dimension initiatique de ce passage touche également la mère. « *Pour mettre au monde, la maman ne peut que s'ouvrir au grand mystère de la vie, de toute la profondeur de son être, confiante dans la ressource de son corps, et de sa sagesse*

intérieure », explique Martine Texier. Plus besoin de penser, mais de sentir. L'idéal serait d'accueillir son enfant dans un lâcher-prise total, et de se laisser traverser par les contractions en essayant de résister le moins possible. Ce qu'aujourd'hui la médecine moderne tend à gommer serait en réalité le cœur de l'initiation : quand le travail commence, la femme vit une transformation intérieure progressive, au rythme des contractions. Juste avant l'expulsion, elle peut ressentir un fort découragement. Si elle peut lâcher prise, elle atteint un nouvel état de conscience : en perdant celui ordinaire de ses limites corporelles, elle s'ouvre à une autre dimension de vastitude et laisse passer le bébé ! La question qui se pose aujourd'hui est l'accompagnement de ce parcours initiatique, dans sa vraie dimension humaine et spirituelle, pas seulement technique, qui réclame davantage une qualité « d'être » que « de faire ».

Des initiatives inédites

Pourtant, l'hypermédicalisation de la naissance demeure ; les alternatives pour une naissance « autrement » sont encore très anecdotiques. Historiquement, certains établissements ont ouvert la brèche comme la maternité des Bluets (Paris), qui prône l'accouchement sans douleur basé

sur la participation des femmes et la maîtrise de leur corps. Aujourd'hui, de nouvelles initiatives émergent, comme la création d'un espace physiologique, avec baignoire de relaxation (maternité d'Angers) ou l'accouchement sous hypnose (hôpital Robert-Debré à Paris). Parmi les avancées dans ce domaine, on peut aussi noter le Projet de naissance (en place au centre hospitalier d'Aurillac). Il y a aussi Birth Plan, mis au point par les Anglais : un contrat de confiance entre l'équipe médicale et les parents, stipulant par exemple de ne pas provoquer l'accouchement ni de faire d'épisiotomie systématique, tout en tenant compte des urgences pour la vie du bébé et de sa maman. L'accouchement à domicile constitue également une alternative, même si en France seules 1 % des femmes font ce choix, alors qu'elles sont 30 % en Hollande. Si accoucher autrement reste difficile, il semblerait que l'accompagnement à la naissance se développe. Pour preuve, le mouvement des *doulas*, qui gagne la France, l'Angleterre, l'Espagne, et qui a pour mission de créer un environnement rassurant et encourageant pour la mère, en accompagnement du travail des sages-femmes. Ces initiatives sont autant d'espoirs d'offrir aux générations à venir la conscience de la dimension sacrée de leur incarnation et de la vie. ■

Le fœtus enregistre le vécu et les émotions de ses parents comme une bande magnétique.

À LIRE

Le Cahier zen de la future maman
Lise Bartoli
Éd. Payot
2013, 15 €

Lise Bartoli

Le cahier zen de la future maman

PAYOT

Vivre et transmettre le meilleur pendant sa grossesse
Sophie Metthey
Éd. Souffle d'Or
2012, 14,23 €

