

## Accoucher chez soi, mais pourquoi ?

Peut-être que tout a commencé là ... Le jour où nous nous sommes installés dans notre nouvel appartement à Lyon. Tout en regardant notre salon baigné de lumière, je me dis : "Tiens, c'est un bel endroit pour accoucher !" Je n'étais pas enceinte, je n'avais pas de désir de grossesse imminente et mon premier fils avait tout juste 9 mois.

Puis le temps passe et cette idée saugrenue dans ma tête ne me quitte plus. Mon mental me murmure "Non, non, non, tu es folle, pas à la maison !!!"

Et c'est finalement en mars 2018 que bébé s'installe dans mon ventre. Le désir s'impose fortement et se matérialise en cette pensée : « j'accoucherai chez moi, toute seule comme une grande (comme une femme) ». Voilà ce que je voulais !

Accoucher à domicile est un sujet tabou en France, à la limite du secret parfois. Quelque chose qu'on ne dit pas, quelque chose qu'il vaut mieux garder pour soi. Un acte irresponsable et un peu fou. Et pourtant, pourquoi dénigrer un acte qui fait partie de la femme, pourquoi faire croire aux femmes qu'elles n'en sont pas capables alors qu'elles le font depuis que le monde est monde.

Bien sûr, peurs et doutes m'ont habitée pendant 9 mois. Je me suis même demandé parfois si je ne mettrais pas mon bébé en danger. Je ne l'ai pas dit à tout le monde car je ne faisais pas la maline !

Aujourd'hui, ce récit de naissance je l'écris comme un témoignage pour dire que c'est possible et que c'est beau de donner la vie, comme on le ressent et comme on le désire. Il n'y a aucune volonté de ma part de prôner une forme d'accouchement plus qu'une autre. Simplement, l'envie de partager ainsi que d'éveiller peut-être, chez certaines femmes, un désir bien enfoui sous la peur et le patriarcat.

### Comment j'en suis arrivée là ?

J'avais en moi l'envie de ne pas reproduire les mêmes conditions que celles de mon premier accouchement alors au gré des rencontres, des échanges entre femmes, des lectures sur l'accouchement naturel, mon désir s'est ancré au plus profond de moi. Je me suis écoutée, j'ai été entendue par mon conjoint et ma famille. D'autant plus que ma copine Marie l'avait fait pour son premier bébé, dans sa chambre en Australie. Il est très commun de donner naissance chez soi dans les pays du Commonwealth. Si elle pouvait le faire, alors moi aussi je pouvais ! De ce fait, j'ai contacté une sage-femme qui réalise les accouchements à domicile et l'aventure a commencé !

Pour mon premier accouchement, j'ai ressenti de la violence et même de l'agression dans mon corps. Une intrusion dans mon intimité. Une intrusion dans mon vagin. Pour le second, ce fut une toute autre histoire.

Revenons sur mon premier accouchement pour mieux saisir les choix du deuxième.

C'était il y a 3 ans, je me sentais assez confiante. J'avais envie d'opter pour un accouchement physiologique dans l'eau. Je suivais et je donnais des cours de yoga prénatal. J'avais complété la préparation de la maternité avec diverses lectures autour de la naissance. Aujourd'hui, avec le recul, je réalise que ce n'était pas suffisant. Je ne m'étais pas assez préparée ! Un accouchement, ça s'anticipe c'est comme un marathon ! Mon état d'esprit à ce moment-là : « la douleur ? Je gère ». De toute évidence, je n'étais pas assez préparée.

Maternité des Bluets : Paris 12, le 13 novembre 2015, vers 17h : 1<sup>ère</sup> contraction. Soir des attentats

Mes premières contractions commencent et je suis aux anges, mais, à mon arrivée à la maternité, je me sens stressée. Une part de moi ne veut pas laisser sortir mon bébé alors que plus de 200 personnes viennent d'être abattues à quelques mètres pendant les attentats de 2015. Le travail s'arrête. Je suis inquiète et personne ne m'explique que cela peut arriver, que ce n'est pas grave. J'ai bloqué le travail et aujourd'hui, avec le recul, je sais que tout ceci a joué un rôle dans mon envie d'accoucher chez moi.

Les réactions de mon corps s'enchaînent. Je me coupe de mon corps, je me coupe de mon bébé. Je ne réalise pas ce qui se passe. J'ai peur. Mon mental veut accoucher mais une partie de moi recule. Le travail s'arrête finalement pendant plus de 24 heures malgré les contractions.

Les attentats répandent la terreur dans Paris. J'apprends le décès de la fille d'une collègue au Bataclan à ce moment-là.

Je suis renvoyée chez moi. Dès que je franchis la porte de mon domicile, de mon cocon, le travail se remet en route mais il faut repartir, direction la maternité. Problème : il n'y a plus de place, on va donc me transférer. Dans le même temps, j'apprends que mon chéri ne pourra pas rester dormir dans la chambre de ce nouvel endroit dont j'ignore tout. Après tout ça, c'est la mauvaise nouvelle de trop ! A partir de là je m'effondre.

Je me retrouve à la Maternité des Diaconesses, Croix St Simon, Paris 12.

La sage-femme est très gentille mais elle fait la sourde oreille. Elle n'accorde aucune importance au poids de mes mots/maux.

Les heures s'éternisent. Les équipes changent, il faut s'habituer à ces nouveaux visages. On explique de nouveau les choses, on se répète. J'ai perdu tout lien, toute connexion avec mon bébé. Nous sommes épuisés.

Je me décide finalement pour la péridurale, déçue de moi-même. Mon compagnon et moi, sommes dans la peur. Cette peur prend le pas sur notre joie. L'imprévu règne en maître sur la situation ce qui est déstabilisant.

Au moment de pousser, je ne me sens pas bien. Je le dis à toute l'équipe mais personne ne m'entend. Et moi je n'entends que : « Non, non ce n'est pas grave... » et « Oui oui poussez...C'est l'heure, il faut pousser ! » J'ai mal, je suis paniquée. Je ne sais plus rien. Je pleure.

Au bout de 30 minutes, une femme essaie de m'appuyer sur le ventre. Brutalité de cet acte que je repousse. On me crie dessus que l'accouchement est un moment heureux, que je dois arrêter de pleurer. Puis, le médecin me menace : « Si la prochaine fois vous ne poussez pas bien, c'est l'épiso... »

Je fais ce que l'on me dit de faire. Je suis terrifiée.

Forceps.

Elliott parvient à sortir le 17 novembre soit 4 jours après les premières contractions. Il est abîmé et moi aussi. Je le prends dans mes bras et dès que je croise son regard, c'est l'explosion de joie qui m'envahit. L'amour !

Très vite j'ai ressenti la violence et l'agression en moi. J'ai mal. Je sens toujours les mains du médecin sur ma peau, la nuit ça me réveille. Un traumatisme, en fait. A ce moment-là, je me dis que jamais je ne réaccoucherai. Je me sens vidée, victime mais heureuse de la merveille qui se trouve dans mes

bras. Je me demande comment font les femmes pour subir ça depuis toujours, mais peut-être que c'est moi qui ne suis pas normale...

J'ai mis des mois à me remettre de la fatigue physique et émotionnelle liée à mon premier accouchement. J'étais dans le déni de tout ce que je vous raconte ici, persuadée que c'était ça, accoucher. Que tout ce que j'avais vécu était normal.

Bien que mes proches m'aient apporté tout leur soutien dans les premiers mois qui ont suivi l'accouchement je me suis sentie amoindrie et affaiblie dans ma féminité. C'était dur de devenir maman dans ces conditions.

Quelques mois après, ma passion et mon envie d'en savoir plus sur la maternité m'habitent toujours. Je décide alors de suivre une formation en hypno natale avec Lise Bartoli, au cours de laquelle nous avons abordé le récit de notre accouchement. Je mets des mots sur les maux et là je me retrouve submergée par ce traumatisme, cette colère et cette tristesse enfouis en moi. Je m'en veux de ne pas avoir donné à mon fils la naissance que j'estimais qu'il aurait dû avoir.

En reconnaissant ce que j'ai vécu, je me suis dit qu'il était temps que je me libère, que je guérisses mais surtout que je me pardonne.

Un travail introspectif sur plusieurs mois démarre, je fais de l'hypnose pour essayer de digérer tout cela et de clarifier les choses. J'entame plusieurs démarches et je me décide à écrire une lettre à mon fils pour lui expliquer sa naissance. Le pouvoir libérateur de l'écriture me soulage, associé à toutes les démarches que j'entreprends. Le yoga, l'hypnose, l'EMDR... je dois me libérer !

La nature reprend ses droits et un an après la naissance de mon premier enfant, l'envie d'un second enfant renaît. La maternité, c'est tellement fort !

Octobre 2017, mon envie est à son apogée. Mon corps, lui, subit encore les conséquences du premier accouchement. La sage-femme m'annonce qu'une seconde grossesse n'est pas envisageable. C'est la douche froide, le coup de massue. Au même moment, une amie chère perd son bébé à neuf mois de grossesse. Je me dis : La vie avant tout ! Je suis scrupuleusement les séances de rééducation et j'attends le feu vert de la sage-femme pour me lancer dans ce projet bébé.

#### Récit de mon second accouchement :

Pour cette seconde grossesse, j'avais réalisé moins d'achats que pour mon premier enfant. J'ai donc pu investir dans la préparation à la naissance. Toutes les recherches que j'ai effectuées sur la maternité et sur l'accouchement naturel dans le cadre de la préparation de mes cours et ateliers de yoga m'ont nourries. C'est tout une réflexion qui s'est amorcée, qui m'a portée et habitée pour envisager ce projet. J'ai été entourée de « bonnes fées ». Chacune d'entre elles m'a prodigué confiance et bienveillance, tout au long de ma seconde grossesse. Elles militent toutes pour le féminin, la femme. J'ai pu me préparer comme je le souhaitais.

-La préparation à l'accouchement de Karine, la sage-femme a été déterminante pour moi et pour mon conjoint. Elle m'a ouvert les yeux. Il s'agit d'une préparation virtuelle à l'accouchement naturel qui s'adresse aux mamans comme aux papas. Elle redonne une place importante au papa et redonne confiance aux femmes. De plus, toute la communauté de femmes regroupées autour de Karine a représenté pour moi une belle énergie féminine ! Sa méthode m'a portée et les échanges avec les autres mamans m'ont donné force et soutien pour bien vivre ce second accouchement. J'ai pu suivre sa formation à Grenoble : une révélation !

- Isabelle De Logivière est une acupuntrice merveilleuse. Du début à la fin de la grossesse, elle m'a accompagnée avec l'acupuncture sur le plan physique comme sur le plan émotionnel. Elle m'a permis de créer du lien avec le bébé et d'être à l'écoute. A ses côtés, j'ai vécu un des plus beaux moments de la grossesse lorsqu'elle a pris mon pouls et a senti le pouls du bébé avant même la toute première échographie. Quelle émotion !

- Je remercie également, Carolina Dupont pour ses massages intuitifs et son approche du féminin. Elle m'a ancrée dans la grossesse avec son soin des roses et elle m'a apaisée tout au long de ces 9 mois.

- Lisa Freudenberger, Ostéopathe (spécialisée pour les femmes). Elle m'a soulagée de mes tensions, elle m'a conseillé des lectures intéressantes.

- Marie Caizzo, ma formatrice en hypnose m'a accompagnée en hypno natal pour préparer l'accouchement et créer du lien avec le bébé. C'était magique.

- Le chant prénatal avec Emmanuelle Ibanez m'a été d'une aide précieuse pendant l'accouchement, notamment pour faire face à l'intensité des contractions. Libérateur pour relâcher les tensions !

Une autre bonne fée : mon conjoint ! (Rires). A chaque instant, il m'a soutenu et il m'a épaulé malgré l'appréhension parfois. Nous étions dans une démarche commune de confiance réciproque.

Le yoga au quotidien a également joué un rôle déterminant. Il participe à ma vie depuis 10 ans et m'a permis d'acquérir la pleine conscience de mon corps. Toutes mes années de pratique m'ont aidé à prendre la décision d'accoucher à domicile. J'étais déjà dans une conscience de mon corps. Cela m'a donné confiance en moi et en mon corps. Même avec plus de 20 kilos, j'étais en forme. Accoucher, c'est renaître. A chaque enfant, une part de soi renaît.

Je remercie aussi ma sage-femme, Marie-Agnès Cabot qui a été une clé dans ce projet d'accouchement à domicile. Même si nous n'avons pas créé le lien que je souhaitais, elle a contribué-par son travail- à rendre les choses possibles.

#### Naissance de Milo :

Je suis restée active jusqu'à la fin. « Je montais ma côte tous les jours<sup>1</sup> », comme le préconisait Karine la sage-femme. J'étais quand même extrêmement fatiguée et lourde. Je n'avais qu'une hâte : accoucher ! Ce matin-là, mon fils avait parlé au bébé et son papa aussi. "Tu peux venir bébé, nous sommes prêts, nous t'attendons".

#### 1h30 du matin, depuis mon lit :

Une première contraction arrive et me réveille. Je reste calme et je reste à l'écoute de mon corps. Les contractions reviennent régulièrement. Je vérifie que le bébé est bien positionné. Je suis heureuse très attentive et concentrée. Le moment que j'attends depuis 9 mois arrive enfin, je vais enfanter chez moi et d'ici quelques heures je tiendrai mon bébé dans mes bras.

#### 2h du matin :

Je réveille mon conjoint et chacun prend sa place, ses marques. Echanges de regards complices, fous rires de l'instant. Les radiateurs sont boostés à leur température maximale. Nous installons notre salon pour vivre l'événement. Ballons, bougies, draps, musique ... Elliott, mon fils dort à poings fermés dans sa chambre à côté. Ma sœur viendra le chercher à son réveil.

---

<sup>1</sup> Au Canada, l'expression signifie marcher en montée pour se maintenir en forme.

Je reste très concentrée et je me mets à l'écoute du bébé et de mon corps. Je visualise mon utérus s'ouvrir. Je suis dans ma bulle : chaque contraction est pour moi l'occasion d'appeler mon bébé. Je n'en rate aucune !

### 3h du matin :

Le travail s'intensifie. On appelle la sage-femme mais pas de réponse. Je compte sur moi et sur mon chéri pour poursuivre l'aventure dans le calme. Je marche, je m'accroupis, je me mets sur le ballon, à quatre pattes, debout dans les bras de mon compagnon. Sur chaque contraction, je fais de long HAAAAAAAAA, OOOOHHH avec une voix grave qui vibre. Cela me fait du bien.

### 6h : Réveil de mon fils Elliott :

Il me donne un baiser puis part chez ma sœur sans protester, tout naturellement. Lorsque mon fils quitte notre domicile, j'atteins alors le sommet du travail, c'est le moment le plus intense. Je pense avoir crié : "Je veuuuux la péridurale" (rires). Nous sommes assez inquiets de voir que nos appels à la sage-femme restent sans réponse. Heureusement que mon compagnon assure avec sérénité toute cette phase. Il a été un repère, un pilier. Il m'a permis de traverser chacune de mes contractions en prenant conscience de leur début et de leur fin.

Le chant prénatal et les visualisations m'aident à passer l'intensité de chacune de mes contractions. Mon corps a besoin de bouger et de passer d'une position à l'autre. Pendant tout l'accouchement, je me suis sentie transcendée par la vie qui arrive. Mon corps faisait tout, je me suis laissé habiter par l'instant. Je m'ouvrais sans lutter. Les sons que je produisais étaient pour moi une libération.

Puis les contractions s'enchaînent, j'entre dans la phase de désespérance. Je pense ne plus pouvoir y arriver. Je suis debout, à bout ... Soudain, ça pousse fort dans mon corps et je me sens passer à un état de femme sauvage. Ma voix change, mon corps se meut différemment. Je n'ai plus mal.

Ça y est, c'est le moment ! Bébé descend !

Je rejoins mon salon, un peu désespérée de ne pas voir arriver ma sage-femme. Mon moi sauvage prend le dessus déterminé à tenir bon. Je m'accroupis, je parviens à sentir avec mes doigts la poche des eaux. Il est là !

Remplie d'adrénaline, la femme-louve qui sommeille en moi m'injecte toute la confiance dont j'ai besoin à ce moment-là. La tête du bébé sort tandis que son petit corps s'agite en moi. Il fait son chemin, Il est bien vivant !

### 7h30 : Naissance de Milo

La sage-femme sonne enfin à la porte. Elle a tout juste le temps d'enfiler ses gants et d'attraper la tête de Milo qui sort, doux comme un petit agneau.

C'est l'admiration et l'amour au premier regard ! Son cri retentit dans la pièce. Magie de l'instant.

J'accouche dans la foulée du placenta que je prends soin d'observer et de toucher, le cordon n'est alors pas coupé. La délivrance se passe bien. Puis, la sage-femme coupe le cordon.

J'ai lu dans le regard de mon homme la fierté, il n'en revient pas : "Ma femme a accouché toute seule !!!". Nous vivons notre moment, le lien se crée. C'est fort ! Je me suis levée pour aller dans mon lit avec mon chéri, mon second fils dans les bras, heureuse. Une joie immense m'habite ! Je suis chez moi dans mes odeurs, mon environnement ! C'est chouette d'accoucher !

Nous avons passé la journée tous les 3, Milo a dormi bien au chaud entre son papa et sa maman. Personne n'est venu nous déranger. Elliott est revenu en fin d'après-midi et ma maman est restée toute la semaine à la maison afin que je puisse me reposer avec Milo. Le rêve.

La première nuit qui a suivi mon accouchement, j'ai repensé à tout ceci. J'ai ri. Je chéris ce premier accouchement qui m'a permis de vivre le second dans la joie.

Avec le recul je me rends compte qu'accoucher sans péridurale et chez soi n'a rien d'exceptionnel. J'ai juste fait ce que font les femmes depuis des milliers d'années. J'ai fait ce qu'ont fait toutes les femmes de ma lignée avant moi. Cela me procure un grand bonheur.

La vie a repris son cours mais désormais nous sommes quatre à la maison. Et je me sens plus forte que jamais.

Dans notre pays, nous avons la chance de pouvoir bénéficier de l'avancée de la médecine ce qui n'empêche pas de mettre des outils à disposition des mamans désireuses d'accoucher à domicile. Nous avons le savoir et l'accompagnement, c'est une chance ! Je pense que la société actuelle a tendance à déresponsabiliser les femmes de leur accouchement. Certains récits de femmes en témoignent sur la Toile et en librairie. Je crois qu'il est essentiel pour toute femme, quel que soit sa façon d'accoucher, de ne pas perdre de vue son pouvoir de femme qui consiste à se dire « c'est moi qui accouche », quoi qu'il arrive. Pour moi, le plus important c'est que chaque maman puisse accoucher comme elle le souhaite et que chacune d'entre nous ait confiance en sa capacité à donner la vie. Je suis de la génération *Spice Girl* alors le Girl power, pour moi c'est aussi ça !

Entretien avec Sandra Bourdeaux.

Propos recueillis par Anne-Claire Paingris.

*(Envie d'un récit de naissance ? Consultez notre site : [www.lesmemoiresvives.fr](http://www.lesmemoiresvives.fr))*