

# Apprivoiser la douleur de la naissance

[février 1, 2020](#)



« Une femme qui accouche est comme une fleurs qui s'ouvre »

Dans la société actuelle lorsque l'on tombe enceinte une peur vient très vite s'immiscer dans les pensées : l'accouchement. Parce que aujourd'hui, une naissance fait peur, elle est synonyme de danger et de douleur et les femmes de manière insidieuse sont condamnées à penser qu'accoucher est un acte qui ne peut se faire sans aide extérieure. Or, c'est en redonnant cette capacité aux femmes en les re-posédant de cette force qu'elles ont toutes en elles, que l'accouchement devient sécuritaire.

\* La douleur de l'enfantement est une douleur qui a une cause. Elle est là pour aider le bébé à descendre et à se frayer un chemin dans le bassin, l'utérus, le vagin. En connaissant la physiologie de l'accouchement : la mécanique bien huilée des hormones, l'effet des vraies contractions on parvient à en saisir l'importance.

\* La libération des endorphines provoquées par celle de l'ocytocine permettent à la femme de voyager dans un état second et de se reposer entre deux contractions.

\* Le lâcher prise est fondamental. Nous avons vu à de nombreuses reprises qu'il est très difficile à avoir en milieu hospitalier : va et vient, questionnement du personnels, lumières aux néons ... Mais il n'est pas impossible ! Une femme qui accouche a le DROIT de faire respecter ses souhaits et souvent le personnel hospitalier se montre bienveillant à ses demandes.

Vivre la douleur dans l'instant et non pas dans l'appréhension de celle qui va venir ou dans le souvenir de celle qui vient de passer. Vivre dans l'instant. Ne pas réfléchir à ce qui va se passer « si ça continue je ne tiendrais pas » ; « dans combien de temps cela va finir » ; laisser les douleurs nous traverser. Lâcher prise. C'est extrêmement difficile à réaliser et cela demande une préparation certaine en amont

\* Très souvent arrive un moment dans l'accouchement où la femme se sent désespérée et sent qu'elle n'y arrivera pas. Cette période appelée « phase de transition ou de désespérance » est normale et physiologique. Malheureusement c'est souvent lors de cet instant que l'on va proposer une péridurale afin de la soulager et ça part d'une bonne intention. Il est difficile pour les personnes qui gravitent autour de la femme de rester dans l'immobilisme lorsqu'elle souffre. Surtout pour l'accompagnant c'est ce qui nécessite une préparation.

Une femme qui accouche a besoin de bouger, marcher, se suspendre, se faire confiance, de boire et de manger. Il est nécessaire de créer un environnement propice à cela.

Notons qu'accoucher n'est pas toujours synonyme de douleur. La sexualité est un sujet tabou dans notre société, or, accoucher est un acte sexuel et il est parfois transcendant.

Il est fondamental de se reconnecter au côté sacré de la naissance. L'acte en lui-même est enchanteur, il s'agit de la création même de la vie.

© Laura Boil Photography