

# 'L'accouchement se vit dans la douleur': un précepte à déconstruire !

 DIDGERIDOULA - DOULA, HYPNOTHÉRAPEUTE, ACCESS BARS, REBOZO. · MARDI 24 JUILLET 2018

Si on met notre main au feu, la douleur de la brûlure nous alertera immédiatement afin que l'on retire cette main de la flamme.

Des récepteurs particuliers sont stimulés, on les appelle les nocicepteurs. Ils sont répartis dans la peau, les muscles, les articulations et les viscères. Ces récepteurs sont en réalité des terminaisons nerveuses. Une fois activés, ces récepteurs envoient un signal qui va se propager dans les fibres nerveuses de la douleur jusqu'à la moelle épinière et le cerveau. Ce dernier décode le message et perçoit la sensation douloureuse.

Nous écoutons le corps, il nous envoie des signaux d'alerte constamment. Il rentre en communication avec nous au travers d'impulsions nerveuses.

Connaissez vous l'analgésie congénitale? Souffrir d'analgésie congénitale c'est ne pas ressentir de douleur lorsque l'on se fait mal. A priori on pourrait penser que cette maladie génétique présente des avantages. Mais être insensible à la douleur c'est aussi se faire mal sans le savoir. En l'absence de douleurs, les malades deviennent alors très vulnérables. Ils peuvent se brûler, se mordre la langue ou se fracturer un membre sans même s'en rendre compte.

La douleur serait donc une alliée ?

La douleur joue un rôle majeur notamment dans la fonction d'apprentissage. Quand une personne approche sa main d'une flamme et qu'il se brûle une première fois, son cerveau ordonne de retirer la main mais, il va aussi mémoriser que le feu est une source de douleur.

Aujourd'hui nous allons déconstruire le principe que l'accouchement est nécessairement synonyme de douleur, et venir reconstruire la communication entre le corps et l'esprit.

## **Et si la douleur était un message du corps ?**

La douleur, dans sa forme la plus basique, peut être décrite comme une sensation physique désagréable résultant d'une variété de stimuli extérieurs, d'une piqûre d'épingle à une brûlure grave. Cependant, la douleur est une expérience complexe qui échappe aux définitions simples.

Non seulement le système nerveux central joue un rôle crucial dans l'expérience de la

douleur, mais les facteurs psychologiques peuvent également affecter la façon dont un individu perçoit la douleur. La plupart des douleurs résultent de la stimulation intense des terminaisons nerveuses. Pour la majorité des gens, cette douleur est immédiate et intense. Cependant, dans certaines situations, le sentiment de douleur peut être retardé ou même tout bonnement être nié (c'est le cas de certains soldats au combat qui ne se rendront pas compte d'une blessure). Un autre aspect de la douleur est sa persistance après la source de la douleur, telle que la douleur du membre fantôme qui continue même après l'amputation du membre blessé.

### **La douleur est inévitable - La souffrance est optionnelle**

Il faut également éviter de confondre la douleur, qui est l'effet secondaire du processus physiologique normal, avec la souffrance, qui est plutôt causée par des facteurs psychologiques (ex. : solitude, manque de soutien, peur, sentiment de détresse antérieure) et qui peut teinter la perception de la douleur.

La douleur est une sensation physique ou un signal (dans le corps) qui vous indique que quelque chose est en train de se produire dans votre corps en relation avec un événement ou une situation. Le seuil de tolérance à la douleur varie également selon les personnes et dépend de notre histoire personnelle, de notre vécu. Enfin, la perception de la douleur est aussi éminemment liée à la fatigue, à la peur et aux expériences passées.

La souffrance est une interprétation ou une histoire que vous vous racontez à propos de la douleur (par exemple : pensées, jugements, croyances etc.) Exemple : 'Je ne vais jamais y arriver.'

La souffrance est votre expérience émotionnelle. La souffrance peut être liée ou non à la douleur physique. La souffrance est l'histoire négative que vous vous racontez de ce qui se passe maintenant, de ce qui est arrivé dans le passé ou de ce qui pourrait potentiellement arriver dans le futur. C'est là que la pleine conscience peut être une alliée utile. En effet, se concentrer sur l'instant présent et non sur ce qu'il s'est passé dans le passé et ce qu'il se passera (peut être) dans le futur est salvateur.

Une certaine part de douleur est inévitable dans la vie, nous allons tous un jour ou l'autre être confronté au deuil, la maladie etc. La souffrance, en revanche, est optionnelle.

L'association douleur + résistance = on souffre

L'association douleur + acceptation = on ne souffre pas

Il ne s'agit pas ici de nier la douleur, bien au contraire. La douleur est réelle. C'est ce que l'on fait de l'information qui détermine si on tombe dans la souffrance ou non.

L'accouchement peut donc (parfois) être un acte douloureux mais le choix de souffrir lors de l'accouchement reste le votre.

## **Comment interpréter ces messages du corps lors de l'accouchement ?**

C'est aussi simple que ça : différentes étapes = différents messages !

### *Si vous avez un pré-travail*

Une nuit de vagues successives de pré-travail (je n'aime pas le terme de 'faux travail') nous permet parfois juste de réaliser que l'on va accoucher, que la naissance est proche ou qu'il faille vraiment se préparer pour l'arrivée de ce bébé. Il peut y avoir un 'déblocage' à faire au niveau psychique chez la maman. On accueille. Un pré-travail est toujours bénéfique.

### *Début du travail*

L'arrivée des premières vagues que l'on ne peut plus ignorer est un indicateur important pour la maman : il est important qu'elle se mette à l'abri (n'oubliez pas que nous sommes des mammifères) afin de pouvoir accoucher dans un lieu sûr, dans l'intimité et bien souvent dans la pénombre.

### *Pendant le 'travail actif'*

C'est votre col qui s'ouvre sous l'action des contractions utérines qui peut provoquer des sensations de règles douloureuses, de brûlures tout en bas. C'est une douleur d'effort, signe que le muscle utérin travaille, et non d'alerte, comme c'est le cas lorsqu'on se brûle ou quand on se donne un coup. Elle est intermittente, c'est-à-dire qu'elle correspond au moment précis où l'utérus se contracte.

Certains facteurs physiologiques comme la position de l'enfant ou la forme de l'utérus peuvent effectivement influencer la perception de la douleur. On peut également très vite accentuer une douleur par une mauvaise posture, c'est pourquoi on encourage les mères à bouger pendant le travail. Si des sensations d'inconforts se font ressentir dans le dos, il se peut que le bébé soit 'dos à dos'. Une femme qui écouterait ses instincts, adopterait naturellement une position favorisant le soulagement au niveau lombaire et qui inciterait son bébé à se repositionner (bien souvent à quatre pattes).

Les changements fréquents de positions sont à favoriser, ainsi que les passages aux toilettes. Ils permettent d'utiliser la gravité, d'ouvrir le bassin, et de faire de la place à votre bébé.

Revenons à ce concept de la pleine conscience et de vivre l'instant présent. Le secret de cette phase de l'accouchement, c'est de profiter des pauses entre les vagues. N'analysons pas la vague qui vient de partir et n'anticipons pas la vague à venir. Profitons au maximum de cette pause qui s'offre à nous.

### *Pendant la poussée*

Les femmes décrivent (souvent) une sensation d'écartement, de déchirure, fort heureusement extrêmement brefs. Contrairement à la phase de dilatation où la femme

accueille la contraction, pendant l'expulsion, elle est dans l'action et surpasse ainsi plus facilement la douleur.

### **Sécurité affective, ocytocine, endorphines, environnement serein : des facteurs qui diminuent la douleur**

La douleur de l'accouchement provient donc de mécanismes physiques bien précis, mais elle ne se résume pas qu'à cela. Il est en effet bien difficile de savoir comment cette douleur est ressentie car, c'est sa particularité, elle n'est pas perçue de la même façon par toutes les parturientes.

Si la douleur nous fait peur, nous libérons de l'adrénaline, on se crispe, on a mal.

A l'inverse si on accueille cette douleur, qu'on se fond dedans et bien on est dans l'ouverture tant au niveau psychique que physique.

Lorsque l'on accepte cette douleur, tout devient plus simple. Vraiment. Se battre contre la douleur est une bataille vaine, et même dangereuse car ce combat entretient cette perception de la douleur, il lui donne de l'importance, une place...

En tant que doula, je répète souvent :

'Abandonne toi dans la douleur',

'Laisse toi aller dans la douleur',

'Laisse toi porter par la douleur... et elle diminuera à la hauteur du lâcher prise tu as su engager.'

Communiquons avec notre corps.

Écoutons le.

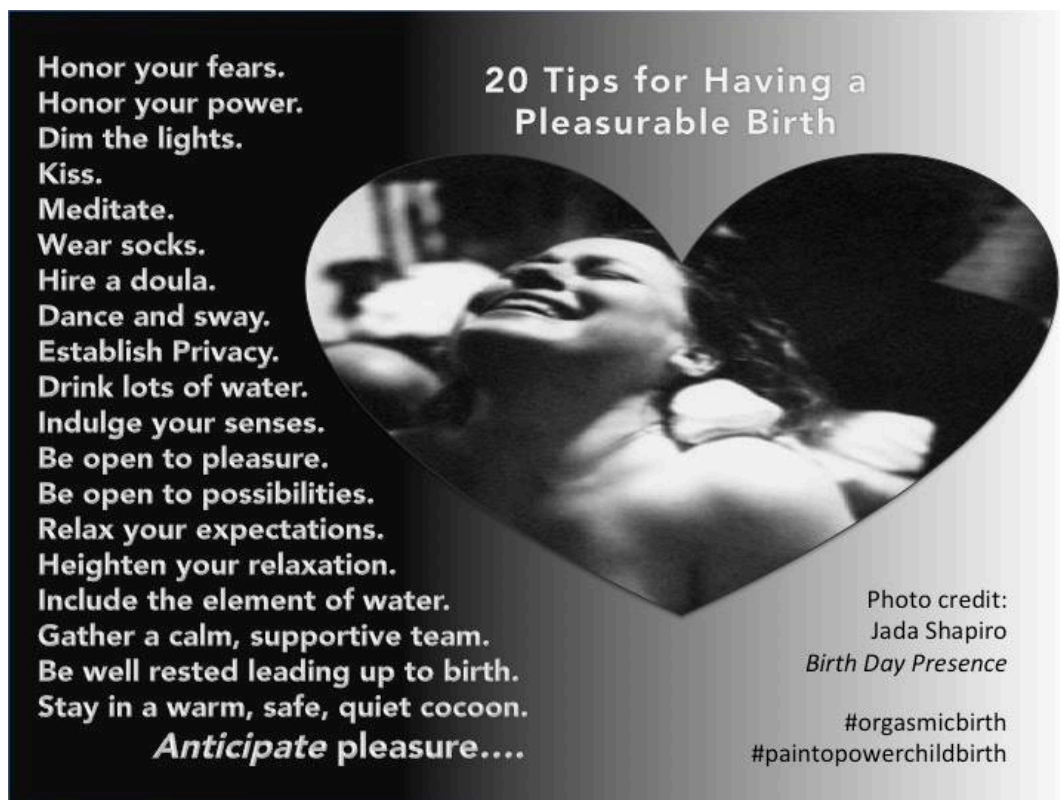
Replaçons la douleur au statut de message. C'est pour moi une des clés principales pour la réussite d'une naissance naturelle.

La douleur n'est pas problématique.

Comment saurions nous que nous traversons les étapes si nous ne ressentions rien lors de l'accouchement ?

D'où l'importance que la future maman se prépare à la naissance et soit accompagnée le jour J par un conjoint, une sage-femme ou une doula qui l'écoute et la rassure. La sécurité affective est un élément essentiel dans ce moment exceptionnel qu'est l'enfantement. Si la maman se sent en confiance avec ses gardiens, alors elle s'en ira dans son vortex plus facilement.

## Comment se préparer au mieux ?



Je ne peux que vous conseiller de suivre la [Préparation virtuelle à la naissance](#) avec Karine La Sage-Femme. L'éducation est la clé. Comprendre la physiologie et comprendre le vortex de la naissance.

Rappelez-vous que l'accouchement est un évènement normal de la vie.

L'art de la respiration consciente: Les respirations lentes et profondes sont à privilégier. Lorsqu'elles sont conscientes plutôt qu'automatiques, elles favorisent la détente et assurent une bonne oxygénation du bébé. Les respirations rapides sont à éviter parce qu'elles peuvent vous faire hyper-ventiler.

'Bypasser' la douleur : Les massages, le toucher, les baisers permettent de libérer des endorphines.

Il y a aussi la [Méthode Bonapace](#) : lorsque la femme ressent des douleurs tant pendant la grossesse qu'au cours de l'accouchement, son compagnon peut presser certains points précis (appelés zones gâchettes) pour créer un deuxième point douloureux à distance, et faire en quelque sorte diversion. Non seulement le cerveau se focalise moins sur la douleur initiale, mais en plus il sécrète des endorphines. Ces hormones naturelles, proches de la morphine, bloquent la transmission de la sensation douloureuse au cerveau. Ces pressions servent

également à améliorer l'efficacité des contractions. Quant aux massages, sur la région lombaire par exemple, ils apaisent la future maman après la contraction et l'aident à entrer à nouveau en contact avec son bébé. Selon une étude réalisée au Québec, cette méthode permettrait de diminuer les douleurs de plus de 50 % par rapport aux préparations traditionnelles. Voici un court extrait du [DVD](#)

L'hypnose, la sophrologie, le yoga, la méditation etc. sont d'excellentes pratiques qui peuvent vous aider à lâcher prise. Accéder à un état de conscience modifié qui va laisser votre corps libérer les hormones nécessaires au bon déroulement de votre accouchement.

La pratique de la pleine conscience, ce livre est une mine d'or : [Se préparer à la naissance en pleine conscience](#).

Chanter sa contraction avec la pratique du chant prénatal (vidéo [Naître Enchantée](#)).

La baignoire d'accouchement est un outil magnifique qui permet la libération d'endorphines (morphine naturelle) que je conseille à toute personne tentée par l'expérience. La plupart des femmes ayant eu recours à l'eau en parlent comme de leur 'péridurale naturelle' ou 'aquadurale' (sensations d'inconfort diminuées par 3 pour certaines).

Faites vous accompagner si vous en ressentez le besoin. Une doula, avec qui vous aurez noué une relation de confiance pendant la grossesse, saura vous parler, vous masser, vous soutenir dans les moments les plus forts. C'est une présence rassurante et, à mes yeux, inestimable. Des [études scientifiques](#) montrent les effets bénéfiques de la présence d'une doula lors de l'accouchement :

- 50% de diminution du taux de césarienne
- 25% de réduction du temps de travail
- 60% de réduction de demande de péridurale
- 30% de réduction d'utilisation d'analgésique
- 40% réduction de l'utilisation de forceps
- moins de dépressions post partum
- un meilleur souvenir de l'accouchement
- une confiance en soi accrue
- un meilleur taux d'allaitement et un allaitement plus long

**Aller encore plus loin**

Rappelez-vous aussi qu'il est tout à fait normal d'avoir des craintes à l'approche de l'accouchement, que ce soit votre 1er enfant ou pas. C'est la grande inconnue et les mamans de plusieurs enfants sauront vous dire qu'à chaque fois c'est une nouvelle expérience.

Plutôt que de parler de 'gestion de la douleur' qui pour moi est une erreur (on ne gère pas la douleur, on l'accueille), si on accueillait ces messages comme des informations, tout simplement.

On pourrait même repenser la naissance... et éventuellement vivre la naissance comme une opportunité de répondre à ces messages avec les techniques qui permettent en général de mieux vivre et de libérer de l'ocytocine, l'hormone de l'amour... et c'est là que je vais vous parler d'accouchement orgasmique... ou plutôt je vais vous conseiller de regarder ces vidéos : [Enfantement plaisir](#) et [CHILD BIRTH ORGASM : Best Kept Secret of Labor](#)



L'accouchement naturel, Enfantement plaisir 1/2 (première partie)  
226 547 vues



CHILD BIRTH ORGASM : Best Kept Secret of Labor? | SEXUAL CONTENT | ABC News 20/20  
1 548 930 vues

Et vous, qu'est ce qui vous a le plus aidé à dépasser la douleur ?

Avez-vous vécu un accouchement sans douleur ?

Un accouchement orgasmique ?

J'attends vos témoignages.

Love & Light,

**Elise – DidgeriDoula**

*Références :*

*Préparation virtuelle à la naissance avec Karine La Sage-Femme*

*Livre : J'accouche bientôt, que faire de la douleur (Maitie Trélaün)*

*Livre : La Naissance Orgasmique (Elizabeth Davis & Debra Pascali-Bonaro)*

*Livre : Childbirth Without Fear: The Principles and Practice of Natural Childbirth (Grantly Dick-Read)*

*Livre : Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace (Julie Bonapace)*

*Livre : Se préparer à la naissance en pleine conscience (Nancy Bardacke)*

*Livre : Guide de la naissance naturelle (Ina May Gaskin)*