

# La respiration magique qui diffuse la douleur des contractions (mais pas seulement)

[Anne-Laure Brunelle](#)



Parmi les vraies bonnes astuces que m'a appris ma sage-femme, il y en a une que je tiens à partager avec le plus grand nombre possible de futures mamans (et tout particulièrement avec les plus angoissées) : **la respiration de la vague.**

Ça peut paraître un peu « futile » ou « accessoire ».

Beaucoup de femmes qui racontent leur accouchement affirment que les respirations qu'elles ont apprises pendant les cours de préparation à la naissance ne leur ont servi à rien...

Mais je vous promets que cette technique de relaxation issue du yoga prénatal et de la sophrologie a tout changé lors de ma dernière grossesse

et m'a vraiment été utile lors de mon accouchement.

A chaque fois que je me réveillais la nuit et que j'avais du mal à retrouver le sommeil, je la mettais en pratique et me rendormais rapidement.

Dès que je me sentais angoissée, dépassée par la peur de l'accouchement, l'appréhension d'une nouvelle organisation que l'arrivée d'un bébé implique, ou l'angoisse de ne pas être à la hauteur, je faisais quelques respirations et mes pensées rentraient dans l'ordre !

Mais cette respiration ne m'a pas servie uniquement pendant ma grossesse.

Le jour de mon accouchement aussi, la respiration de la vague m'a vraiment aidée à gérer les contractions en ne me focalisant pas sur un point de douleur (le bas du dos) et en laissant l'énergie des contractions se diffuser dans mon corps.

Oui, j'ai bien dit l'énergie des contractions !

## **Accompagner la puissance des contractions**

*"Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer",* a dit Joseph Goldstein, un des papes de la méditation aux Etats-Unis.

Pour les contractions, c'est exactement l'image que vous devez garder en tête.

Elles sont comme des vagues bienfaitrices, dont il faut accompagner la puissance grâce à la visualisation et à la respiration.

La douleur des contractions est très différente de celle ressentie lors d'une blessure ou d'un traumatisme. Cette douleur est bienfaitrice puisqu'elle vous indique que votre corps fait bien son travail et non que

quelque chose ne va pas.

Il est donc **important de l'accompagner**, et non d'essayer de lutter contre.

Pour cela, je vous conseille vraiment de vous entraîner à pratiquer chaque jour pendant quelques minutes la respiration de la vague. Elle deviendra vite un automatisme dont vous pourrez vous servir dès que vos contractions deviendront difficiles à gérer pendant votre accouchement.

## Comment pratiquer la respiration de la vague

Vous allez voir que cette respiration-là n'a rien à voir avec celle qu'on vous apprend dans les cours de préparation à la naissance de l'hôpital (qu'on arrive d'ailleurs jamais à refaire le jour J!).

**Position** : Je vous conseille de commencer faire la respiration de la vague en étant allongée, puis quand elle vous sera plus familière, vous pouvez la pratiquer dans la position que vous préférez.

- couchée sur le sol,
- jambes allongées,
- bras le long du corps.
- Si vous êtes en fin de grossesse, allongez-vous sur le côté gauche et caliez-vous sur votre coussin de grossesse.

## Pratique :

A l'inspiration : l'air rentre par les pieds et remonte vers le crâne comme une vague qui amène au corps toute l'énergie dont il a besoin. Vous pouvez visualiser cet air comme un courant lumineux bienfaiteur.

A l'expiration : l'air descend du crâne vers les pieds et emmène toutes les toxines, les déchets dont vous voulez vous débarrasser.  
Cette respiration est une respiration énergétique.

En la pratiquant, vous tournez votre regard vers l'intérieur de votre corps, vous visualisez votre bébé, votre utérus, votre bassin...

### **Vous balayez votre corps intérieurement en déplaçant ce courant d'énergie bienfaitrice :**

- de la tête vers les pieds à l'expiration ;
- des pieds à la tête à l'inspiration.

En vous laissant porter par le souffle de la vague et en prenant conscience petit à petit de la circulation d'énergie.

Elle permet de faire l'expérience de « *Là où la pensée va, l'énergie va* » .

### **Laissez-vous porter par les vagues des contractions**



*Vous pouvez pratiquer cet exercice tout au long de votre grossesse, dès que vous en ressentez le besoin.*

La vague est un mouvement de flux et de reflux.

Comme les contractions.

A chaque contraction, essayez de visualiser cette vague puissante et laissez vous emporter par sa puissance.

Elle fait mal certes, mais elle permet à votre col de s'ouvrir, elle pousse votre bébé vers la sortie.

Imaginez votre corps qui s'ouvre doucement comme jamais ils ne l'a fait auparavant, pour laisser passer votre bébé.

Imaginez comment les contractions agissent, aidez-les à accomplir ce merveilleux travail, ouvrez-vous à votre bébé qui vient à vous en descendant à chaque contraction.

Même lorsque vous penserez que vous n'avez plus d'énergie, votre corps saura ce qu'il a à faire, vous n'aurez qu'à vous laisser porter, qu'à vous ouvrir.

Donnez-lui la permission de s'étirer encore et encore, de s'ouvrir au maximum pour laisser passer votre bébé.

Dites « oui » à chaque contraction, laissez-la faire son travail malgré la douleur qu'elle vous procure car son travail est considérable.

En pratiquant la respiration de la vague, vous envoyez la douleur autre part, pour qu'elle ne se focalise pas que dans votre ventre et le bas de votre dos.

Entre chaque contraction, essayez de visualiser un endroit calme où vous ressourcez, prenez le temps de vous détendre au maximum, fermez les yeux, reprenez une respiration lente et profonde pour ne pas vous épuiser....

Et quand la contraction revient, repartez sur votre vague et continuez à vous laisser porter...

La respiration de la vague peut vraiment devenir un précieux allié pour apaiser vos émotions et votre stress, pour vous détendre et prendre davantage de recul face à l'épreuve physique et émotionnelle que représente l'accouchement.

Cette respiration profonde, par la conscience qu'elle implique : vous invite à être davantage attentif à votre corps et à vos besoins.

En plus de contribuer au soulagement de la douleur intense des contractions, cela va aussi vous aider à vous libérer de certains blocages et à vous faire accéder au fameux lâcher-prise, si important pour vivre un bel accouchement.

Anne-Laure Brunelle

**PS :** Si mes explications ne vous semblent pas très claires ou que vous n'arrivez pas à les mettre en pratique, j'ai trouvé cette vidéo gratuite sur youtube qui devrait vous aider : <https://www.youtube.com/watch?v=cuwlNmP8N9g>

## Sources

1. MayoClinic Staff (2013, January 22). Prenatal yoga :What you need to know, trouvé sur : <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-yoga/>
2. National Association of Complementary & Alternative Medicine (2014). Trouvé sur : <http://www.nacams.org/yoga/disciplines/prenatal-yoga/>
3. Yildirim G, Sahin NH, "The effect of breathing and skin stimulation techniques on labour pain perception of Turkish women", *Pain Research and Management*, 2004. Trouvé sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15605131>

1. Williams M., *Yoga is Beneficial During Pregnancy*, 2014. Trouvé sur : <http://www.bastyrcenter.org/content/view/836/>