

N'aie pas peur d'accoucher

Publié le [20 mars 2018](#) par [Maryka](#)



À toi la maman qui va accoucher bientôt, pour la première ou la énième fois, il y a tant de choses que j'aimerais te dire.

J'aimerais pouvoir effacer les histoires d'horreur et les images de souffrances terribles qui te hantent quand tu penses à l'enfantement. J'aimerais pouvoir nettoyer ton cerveau de ces a priori violents qui teintent ta vision de la naissance. J'aimerais te parler d'accouchements d'une beauté qui donne des frissons et qui se vivent dans une ambiance feutrée et d'une douceur sans nom malgré toute l'intensité du moment. J'aimerais que ce soit ces images emplies de zénitude qui tournent en boucle dans ta tête quand tu fermes les yeux en pensant au moment où tu vas donner la vie.



J'aimerais te dire que ton corps connaît son travail. Qu'il sait quoi faire. Fais-lui confiance. Il a fabriqué un petit humain pendant neuf longs mois, il est également capable de le faire sortir. Ton travail à toi est de plonger, de le suivre. J'aimerais te dire d'entrer dans la danse. Crois-moi, ce sera ton plus beau slow. Le seul qui te permettra de danser dans une autre dimension, celle du vortex de la naissance. Cette dimension où tu deviendras à la fois femme et animal. Cette dimension où tu pourras te connecter à ton bébé comme jamais auparavant. Sens ce lien invisible qui vous unit, savoure-le. J'aimerais tellement que tu vives une naissance à la hauteur de tes attentes, qui laissera une douce et profonde empreinte dans ton cœur, ton corps et ton esprit.

J'aimerais te dire que je comprends parfaitement que pour toi, le processus est aussi important que le résultat. Que bien que ton but ultime est d'avoir ton bébé dans les bras, tu préfères qu'il y atterrisse sans analgésique. J'aimerais te dire qu'une naissance est un moment sacré et que ce moment a le pouvoir de nous changer à tout jamais. J'aimerais te dire que chaque fois qu'une femme met un enfant au monde, elle renaît un peu elle aussi. Qu'il s'agit d'un passage important dans la vie d'une femme. Embrasse ce passage initiatique. Salue-le. En plein cœur des contractions, rappelle-toi de profiter de chaque instant de ce merveilleux voyage. Au bout de la route, même si les plans ont changé, tu auras la certitude d'en avoir pleinement profité.

J'aimerais te dire de bien t'entourer. Tu vas vivre une épreuve surhumaine. Tu vas escalader l'Everest. Tu vas accomplir l'extraordinaire. Tu seras tout en puissance, tout en ayant jamais été aussi vulnérable. J'aimerais que ce ne soit pas des protocoles hospitaliers qui rythment ton accouchement, mais simplement tes contractions et ton ressenti. J'aimerais qu'on t'offre de la chaleur humaine plutôt qu'une aiguille dans le bas du dos. Choisis avec attention ceux qui auront l'immense privilège d'assister à la naissance de ton enfant. Entoure-toi d'amour. Laisse-toi guider par leurs mots qui encouragent, qui réconfortent, qui embrassent. Laisse-toi guider par leurs mains qui massent, qui serrent, qui enlacent. Ils seront tes meilleurs alliés pendant les moments plus difficiles. Ils sauront te supporter, t'écouter, t'accompagner.

Finalement, je veux juste te dire de ne pas avoir peur d'accoucher. Que si ton désir est d'accoucher naturellement, crois-y. Laisse faire ceux qui lèvent les yeux au ciel ou qui rigolent quand tu leur exposes ta vision de la naissance. N'écoute surtout pas ceux qui essaient de te décourager. Crois en tes capacités de donner la vie. Tu es merveilleuse. Tu es forte. Tu es capable. Allez, laisse-toi bercer par les vagues et bientôt, c'est toi qui vas bercer ton bébé.

