



LIFE

Personne ne m'avait dit qu'un accouchement pouvait bien se passer

C'est aussi parce qu'on parle des



Personne ne m'avait dit qu'un accouchement pouvait bien se

Par Sandra Lorenzo

Journaliste responsable de la rubrique LIFE, Le HuffPost

07/12/2018 07:00 CET | Actualisé décembre 7, 2018





MUSTAFAGULL VIA GETTY IMAGES

Tout au long du travail, j'étais détendue et confiante.

Avant de tomber enceinte, la seule mention du mot accouchement me faisait serrer les cuisses instinctivement. Des souffrances sans fin, une boucherie innommable, voilà comment je me représentais la venue au monde de mon enfant. Au début de ma [grossesse](#), il s'agissait encore d'une peur immense.

Quand j'étais enceinte, de nombreuses femmes, parfois même des inconnues, m'ont raconté leur [accouchement](#) sans aucune demande de ma part. Celles qui se sont lancées dans ce type de narration avaient un point commun. Elles avaient toutes gardé un souvenir douloureux, terrible ou angoissant de ce moment. "Non mais tu verras, je t'en dis pas plus", m'ont lancé certaines, après avoir balancé quelques détails bien sentis... Espéraient-elles que je vive les mêmes souffrances? J'en suis même venue à me poser la question. Un accouchement qui se passe bien, cela n'existait pas.

Avec une petite semaine d'avance sur la date officielle, mon accouchement s'est finalement très bien passé. Ce ne fut pas le plus beau jour de ma vie mais certainement l'une des expériences les plus émouvantes et étranges. Je garde le souvenir d'un moment très

calme malgré l'intensité de ce qu'il se passait dans mon corps.

S'INSCRIRE

Avec notre newsletter, recevez le meilleur de la rubrique LIFE directement dans votre boîte mail, deux fois par semaine.

adresse@email.fr

S'inscrire

Vous avez envie de raconter votre histoire? Un événement de votre vie vous a fait voir les choses différemment? Vous voulez briser un tabou? Vous pouvez envoyer votre témoignage à temoignage@huffingtonpost.fr et consulter tous les [témoignages](#) que nous avons publiés.

Ce jour-là, j'ai eu de la chance, j'en suis bien consciente. Nous sommes arrivés à la maternité après quelques heures de contractions régulières et les sages-femmes étaient disponibles et détendues. J'ai eu la chance aussi que le travail avance vite, je suis allée directement en salle de travail et sept heures plus tard, sans complications, mon petit garçon était né. Bien sûr, il y a eu la douleur des contractions, le stress, l'appréhension de la tant attendue rencontre et la fatigue.

Mais avec la sage-femme qui nous a accompagnés ce jour-là, nous avons pu parler, prendre notre temps pour me préparer aux poussées, trouver une bonne position mais aussi dormir, nous détendre. J'ai pourtant accouché dans un grand hôpital public de la

région parisienne qui n'avait pas une bonne réputation.

Tout au long du travail, j'étais détendue et confiante, des premières heures de contractions seule dans mon salon, aux dernières poussées

Cela a aussi été possible car, depuis quelques années, la parole s'est libérée autour des [violences obstétricales](#). Le travail de personnes comme [Marie-Hélène Lahaye](#) ont beaucoup aidé pour que je fasse entendre ma voix auprès des personnels soignants. Je suis arrivée à la maternité pour donner naissance et non pour me faire accoucher. Quoi qu'il arrive, césarienne, épisio, péridurale, travail interminable, j'allais donner naissance à mon enfant et j'avais confiance en moi, en mon corps et au bébé pour y arriver.

J'ai pu bâtir cette confiance en m'entourant de professionnelles à l'écoute - essentiellement des femmes - et en m'informant sur toutes les possibilités qui s'offraient à moi. Comme beaucoup de futures mères, je craignais de subir une épisiotomie, j'ai donc décidé de suivre la méthode "Epi.no". Sur prescription de ma sage-femme, à partir du cinquième mois de grossesse, avec l'aide d'une kinésithérapeute spécialisée, j'ai entraîné mon périnée. Un travail mené à raison d'une séance mensuelle et de quelques minutes d'exercice par jour.

Il s'agit d'un petit appareil composé d'un ballon relié à une petite pompe. Une première phase de la préparation consiste à muscler son [périnée](#) en le contractant sur le ballon à peine gonflé. Ensuite, il

faut placer le ballon dans son vagin, le gonfler chaque fois un peu plus jusqu'à arriver au périmètre crânien du bébé à terme et l'expulser.



Ce travail, qui m'a semblé bien fastidieux, m'a aussi donné confiance en mon corps et en la capacité du bébé à s'y frayer un chemin. Six semaines après mon accouchement, j'ai commencé ma rééducation périnéale avec un périnée intact qui a gardé une bonne tonicité. Cet appareil peu connu en France est remboursé pour moitié par la sécurité sociale et généralement bien pris en charge par les mutuelles, tout comme les séances de kinésithérapie.

J'ai aussi eu envie de tester l'[haptonomie](#) comme préparation à l'accouchement en plus des cours classiques dispensés par la maternité. Cette méthode permet aux deux parents et au bébé de communiquer par le toucher avec l'aide d'une sage-femme. Cette préparation qui peut paraître un peu ésotérique de prime abord, nous a permis de sortir de la routine des prises de sang et des examens médicaux en tout genre pour nous concentrer sur la famille que nous formions déjà.

Grossesse : à quoi sert l'haptonomie ? - La Maison des ...



Nous avons ainsi réalisé cinq séances d'une heure pendant la grossesse. Elles sont entièrement remboursées par la sécurité sociale si c'est la seule préparation à la naissance suivie par la future mère. Ces séances m'ont beaucoup aidée à adopter de bonnes postures pendant la grossesse, à bien porter mon ventre et mon bébé. J'ai pu ainsi envisager et vivre l'accouchement de manière plus sereine. Le futur père a pu, lui aussi, trouver sa place pendant la grossesse et jusqu'en salle de travail.

J'ai attendu mon premier enfant en même temps que plusieurs autres femmes de mon entourage. Elles n'ont pas eu forcément l'accouchement qu'elles espéraient. Ce jour-là, il faut aussi garder à l'esprit que tout ne se passe pas toujours comme prévu: des personnels soignants débordés, des contractions peu efficaces, un rythme cardiaque qui ralentit, une césarienne en urgence, les imprévus et les complications existent.

Tout ne dépend pas de nous, tout n'est pas une question de volonté, la nôtre comme celle du personnel soignant, mais arriver avec confiance et détermination est un pré-requis qui devrait être

transmis à toutes les femmes enceintes. Sans cela, toute chanceuse que j'étais, je n'aurais pas vécu mon accouchement avec autant de sérénité

À voir également sur *Le HuffPost*:

4 étapes pour se remettre en douceur de votre accouche...



[Envoyer une correction](#)

PLUS: [ACCOUCHEMENT](#) [CEST-LA-VIE](#) [GROSSESSE](#) [MATERNITÉ](#)
[PARENTALITÉ](#)