

# Un accouchement sans péridurale : Mais oui! Je suis capable!

[Julie Barbe](#) 31 janvier 2017



Maman de 3 filles, je me remémore mes accouchements à chaque anniversaire. Des moments inoubliables, gravés à jamais dans mes souvenirs, dans ma tête et dans mon cœur. Aussi souffrant puisse-t-il être (eh oui! ça l'est!), l'accouchement transforme le corps d'une mère pour laisser place à une petite merveille qui, quelques mois plus tard, l'appellera « maman ».

## Je suis devenu maman en début d'année 2009

À ce moment, j'attendais l'[accouchement](#) avec toute ma naïveté. Beaucoup d'inconnu et d'anticipation. Pour mon premier accouchement, mon plan était d'accoucher le plus naturellement possible (évidemment). Sans péridurale! Pas de médicaments. Bien respirer. Tout ce qu'on nous enseigne durant les cours prénataux. Mais, tout ne va pas toujours comme prévu... J'ai dû avoir un suivi rapproché durant les dernières semaines de ma grossesse, puisque je présentais un risque de pré-

éclampsie.

Le docteur que j'ai vu lors de mon rendez-vous de suivi a décidé de me garder et de me provoquer. Me provoquer! = médication! Pas comme mon plan! Je n'étais pas prête!

Un premier accouchement est, avouons-le, très stressant. Les douleurs augmentaient, ça n'allait pas du tout comme dans mon plan de naissance. Et ça avançait TRÈS tranquillement! Et j'ai pris la péridurale...

20 mois plus tard, je me présentais à l'hôpital pour accoucher de ma deuxième princesse. Cette fois, ma mère nous accompagnait. Celle qui m'a donné la vie allait me voir amener, à mon tour, un enfant dans ce monde. Quel beau privilège je lui offrais.

**Mon plan? Pas de péridurale. Respirer mieux et rester calme! J'étais prête!**

En y repensant... pendant que les douleurs augmentaient tranquillement, après un accouchement précédent de 12 heures, j'ai eu peur... peur que ma maman me voie en souffrance, peur de lui laisser un mauvais souvenir d'un beau moment. Et j'ai encore pris la péridurale...

4 ans plus tard, je m'apprêtais à [accoucher](#) pour la troisième et dernière fois.



## Mon plan? Pas de péridurale! Point final!

Je voulais vivre pleinement (et le mot est faible) l'[expérience](#). Je me suis beaucoup informée auprès de femmes l'ayant vécu (jusqu'à leur demander « est-ce que ça fait SI mal que ça? »). J'ai demandé à mon homme de m'encourager, en me disant que je suis capable et que c'est NATUREL.

Un beau jour d'octobre (à un moment où je ne m'attendais pas du tout à accoucher), nous sommes allés prendre des photos en plein air avec les 2 grandes filles. J'avais des contractions ici et là, mais rien d'alarmant. Lorsque le soir est arrivé, je suis allée prendre un bain (ouch!). J'ai essayé de sortir du bain (impossible!). OK, ça fait mal!

J'ai réveillé mon chum, (qui n'avait pas l'air de me prendre au sérieux). J'ai des contractions qui font MAL, TRÈS MAL! Je dis à mon homme : « à l'hôpital, je veux la péridurale! » Il me répond : « Mais non! Tu ne la veux pas. »

(mauvais timing pour me contredire...)

Bizarrement, je ne me rappelais pas de la douleur aussi aiguë. Les minutes avançaient et la douleur s'accroissait (eh bien oui, c'est comme ça que ça se passe un accouchement). Ça allait très rapidement. Et je répétais que je voulais la péridurale.

Mon homme continuait de me dire qu'il devait m'encourager (il ne comprenait pas trop mon changement de plan). Ça faisait vraiment mal!

On est finalement arrivés à l'hôpital. Je hurlais (voici la réponse à « est-ce que ça fait SI mal que ça? »). Je n'ai pas trop eu le temps de me rendre compte de ce qui se passait... en 7 minutes, j'avais mon bébé tout rose dans mes bras.

Émue, comblée, tenant ma troisième princesse dans mes bras, j'essayais d'oublier les douleurs de ce qui venait de se passer. Mon homme, me regardant fièrement, me dit : « Bon! Tu l'as eu ton accouchement sans péridurale! »

Toute mère ayant vécu l'accouchement naturel comprendra les pensées que j'ai eues à ce moment même où il m'a dit ce commentaire. Vivre un accouchement sans péridurale peut néanmoins être souffrant. Ce n'est toutefois pas l'important. L'important, c'est de mettre au monde un enfant, d'en profiter pleinement. De savourer chaque moment et d'en conserver de beaux souvenirs.

Et, pour ce qui est de la douleur, oui ça fait mal, mais la [femme](#) est bien faite, alors on l'oublie!

Bon accouchement!