

# Vaincre la peur de l'accouchement et la douleur

Publié le [28 mai 2012](#) par [ImaBulle](#)

## L'impact de la peur sur le corps lors de la naissance

L'origine de la peur peut provenir de l'inconscient collectif, de sa propre expérience, d'une ancienne émotion éveillée ou d'un événement situationnel.

## Rôle de l'adrénaline

Voyons l'impact de la peur sur le corps lors de la naissance. Lorsque la peur est éveillée, des [catécholamines](#) sont sécrétées par les grandes surrénales et dans ces catécholamines, on y retrouve entre autre de l'adrénaline. On connaît bien cette hormone, lorsqu'il y a urgence, nous sommes heureux que l'adrénaline coule dans nos veines. Elle permet une force, une rapidité exemplaire. Nous pouvons même effectuer des actions inimaginables en situation d'urgence, avec cette hormone.



Par contre, lors de la naissance, cette hormone ne doit en aucun cas être présente. C'est l'ennemi numéro un de l'accouchement. Une femelle en pleine nature qui se fait surprendre par un prédateur lors du processus de la naissance, va soudainement sécréter de

l'adrénaline en présence de ce danger. L'adrénaline fera arrêter ses contractions, elle pourra ainsi se sauver et une fois qu'elle aura fui le danger et trouvé un endroit sécuritaire, le processus démarrera à nouveau pour ainsi donner naissance paisiblement.

Nous, dans notre culture, accouchement égal douleur, est un synonyme souvent associé. Avant même le début du processus, la peur est présente. Lorsque les contractions se font sentir, le corps de la femme sécrète de l'adrénaline. Que fait cette adrénaline ? L'adrénaline envoie le sang dans les extrémités du corps soit pour se sauver (les jambes), soit pour se battre (les bras). C'est le contraire de l'hypothermie. En hypothermie, le corps conserve le sang dans les organes internes et oublie les extrémités. Alors que là, ce sont les extrémités qui sont nourries par le sang et les organes internes sont beaucoup moins alimentés en sang, donc en oxygène. Le muscle utérin devient par le fait même iskémique. Un muscle iskémique est un muscle qui est moins bien oxygéné et devient douloureux lorsqu'activé. Donc le muscle utérin devient douleur en étant sollicité par les contractions.

## **Structure musculaire et adrénaline**

De plus, dans l'utérus, il y a des muscles circulaires et longitudinaux. Les muscles circulaires n'ont plus de fonction lors de la naissance, ils servaient à tenir bébé pendant la grossesse et à ce moment, normalement, ils sont au neutre. Les muscles longitudinaux qu'en ont eux, travaillent lors de la contraction, ce sont eux qui permettent la progression du col de l'utérus. Ces deux muscles sont entre croisés, perpendiculairement. Normalement, les muscles longitudinaux se contractent à travers les muscles circulaires qui sont qu'en a eux relâchés, non sollicités lors de la contraction. Avec de l'adrénaline dans le corps, c'est totalement différent. Les muscles circulaires sont qu'en a eux, maintenant contractés, puisque l'adrénaline fait contracter tous les muscles dans le corps. Et les muscles longitudinaux se contractent alors à travers les muscles circulaires et c'est là que la douleur apparaît.

Souvenez vous lors de votre premier examen gynécologique, probablement que vous étiez stressée vous aussi et que l'adrénaline

circulait dans votre corps. Lorsque le médecin entre le spéculum dans votre vagin contracté, dû à l'adrénaline, cela est douleur. Alors que maintenant, habituée par cet examen, le spéculum qui entre dans un vagin décontracté, fait toute la différence.

C'est pareil lors de la naissance, avoir une contraction dans un corps en présence ou pas d'adrénaline fait toute la différence. Avec adrénaline, les muscles longitudinaux travaillent à travers les muscles circulaires contractés et ce, moins bien oxygéné et c'est là que la douleur apparaît. Ce ne sont pas les contractions qui sont douloureuses, ce sont les contractions, dans un muscle contracté qui crée la douleur.

Sans adrénaline, l'utérus est suffisamment oxygéné, les muscles longitudinaux travaillent dans des muscles circulaires totalement relâchés, ce qui permet au corps de faire ce pourquoi il est conçu, donner naissance.

Pensez à ceux qui ont peur face à une prise de sang, à quel point la peur, l'adrénaline dans le corps a un impact au niveau des veines qui peuvent devenir fuyantes, ou empêcher le sang de sortir et que dire de la douleur à ce moment pour la personne apeuré versus la personne très calme.

Que pouvons-nous faire pour empêcher la présence d'adrénaline dans le corps de la femme lors de la naissance ? Il y a deux choses. La préparation avant la naissance et l'accompagnement pendant la naissance.

## **Rôle de la préparation**

Il est important d'avoir une préparation pour rassurer la femme, plutôt même le couple. Les connaissances rassurent énormément. Imaginez, vous avez un malaise et vous ne savez pas ce que vous avez. Si par contre, on vous explique que ce n'est pas grave et que tout va entrer dans l'ordre sous peu, comment c'est rassurant. Pensons à une petite fille qui découvre elle-même ses premières menstruations sans jamais avoir

## été informé... Il s'en passe des choses dans sa tête

Alors un cours prénatal, lecture ou autre dans le but d'informer, d'expliquer ce qui se passe pour ainsi rassurer le couple. Autant des connaissances sur ce qui va se passer, les étapes de la naissance. Autant des connaissances biologiques pour comprendre comment fonctionne le corps. La femme doit arriver à avoir hâte de vivre ce moment, de savoir, qu'elle a toute la force pour le vivre et surtout, de prendre conscience que son corps a tout ce qu'il a besoin pour donner naissance.

Biologiquement, ce n'est pas la femme qui donne naissance mais bel et bien son corps. Tout comme la digestion, ce n'est pas nous qui digérons mais plutôt notre corps. Le corps sait quoi faire et comment le faire, il faut arriver à lui laisser tout l'espace dont il a besoin pour donner naissance. Pour ça, nous devons le savoir, en prendre conscience pour travailler en équipe avec son corps.

Une autre hormone intéressante lors de la naissance est l'endorphine. Avec vous déjà vu une femme qui donne naissance, sans peur, sans adrénaline. En plus de ne pas avoir d'adrénaline, son corps sécrète des endorphines. La femme semble être droguée. Si, elle l'est. Son corps sécrète de la morphine, un anti-douleur naturel très puissant. Le corps a tout pour donner naissance.

## **L'accompagnement lors de la naissance**

Le deuxième point est l'accompagnement lors de la naissance. Il est primordial pour la femme de se sentir en totale sécurité, évidemment pour éviter toute adrénaline. L'environnement est important, lumière tamisée, douce musique, calme, être dorlotée. Tout pour lui permettre de se sentir en sécurité, respectée et accompagnée. Dans ce contexte, il est plus facile pour elle de se laisser aller et de laisser aller son corps

Certaines femmes, simplement en ayant les connaissances, en étant rassurée, sécurisé et accompagnée, sera suffisant pour ainsi laisse le

corps fait ce pourquoi il est conçu. Par contre, d'autres femmes auront besoin de plus. Par exemple, s'il existe une peur pratiquement phobique en vous en lien avec la naissance, la simple connaissance ne suffira pas, il faudra aller libérer cette peur, par une des nombreuses approches thérapeutiques qui existent.

Un certain Dr Read à écrit un livre : *birthning without fear*, un accouchement sans peur, écrit en 1935. Dans son livre, il explique sa théorie : peur / tension / douleur. Le fait que la femme ait peur, elle est tendue et ce qui crée la douleur. Avec sa clientèle, il expliquait aux femmes ce qui allait se passer dans le processus de la naissance. Il apportait la connaissance. Par contre, il s'est rendu compte que la femme était quand même tendue et il y avait de la douleur. Par la suite, en plus d'apporter la connaissance, il demanda aux femmes de faire un petit exercice par jour. Simplement de prendre le temps de respirer et de décontracter leur mâchoire. Et là, il a vu toute la différence. Les femmes savaient ce qui allait se passer, elles arrivaient à se décontracter et les résultats étaient formidables.

## **Principe de la décontraction**

Pour comprendre le principe de la décontraction. Imaginez-vous l'hiver dehors, le visage au grand vent. Il fait froid et on a tendance à se crispier devant cette rafale de vent. Expérimenté de vous décontracter, de laisser les cellules de votre visage souples, relâchés. Vous constaterez, on dirait que le vent passe simple à travers le visage et que finalement, il n'est pas si froid...

Il est possible de s'entraîner pour arriver à se décontracter facilement et rapidement.

Sylvie Guilbault, Fondatrice Douce- naissance.

**Si vous désirez vous préparer de cette façon, consultez le site de**

**notre partenaire [www.douce-naissance.com](http://www.douce-naissance.com), la totalité de ce cours vous est maintenant accessible en ligne sur le site internet par contribution volontaire ou il est aussi possible de se procurer le coffret.**