

# LES 4 CLÉS D'UN ACCOUCHEMENT PHYSIOLOGIQUE RÉUSSI

POUR VIVRE UN ACCOUCHEMENT EN CONFIANCE ET SE RECONNECTER À LA FORCE INTÉRIEURE QUI RÉSIDE EN CHACUNE DE NOUS, IL N'EST QUESTION QUE D'UN SUBLIL MÉLANGE D'ÉCOUTE, DE TEMPS, D'OUVERTURE ET DE LÂCHER-PRISE. JE VOUS LIVRE MES ESSENTIELS...

Par Aurélie Paino

**S**'il est un événement majeur dans la vie d'une femme, c'est sans conteste la mise au monde d'un enfant.

Hormis les cas de grossesses pathologiques, qui nécessitent un suivi médical particulier, toutes les femmes sont capables d'accoucher par elles-mêmes de manière naturelle. Leur corps est conçu pour ça.

La physiologie moderne nous renseigne sur ce qui facilite l'enfantement ou, au contraire, ce qui pourrait perturber son bon déroulement.

Voici donc quatre voies que je vous propose d'explorer et de

combiner pour vous préparer à vivre un accouchement naturel.

## **1/ Se reconnecter à son corps**

Pour faire confiance à son corps, et s'autoriser à écouter les messages qu'il nous transmet, il faut commencer par l'habiter pleinement.

Si nous avons l'habitude de vivre coincées dans le mental, comme c'est le cas pour la majorité d'entre nous en Occident, ou de prendre des antidouleurs au moindre mal de tête, il y a fort à parier que les vagues de contractions lors du travail nous feront tomber de haut.

Afin de se préparer à cette mise en branle de l'être, qui touche

non seulement le corps physique mais aussi la sphère émotionnelle, la méditation et la danse sont des alliées précieuses.

Une alimentation saine est évidemment importante : mieux vaut éviter les aliments industriels et raffinés et privilégier les aliments naturels et vivants, riches en vitamines, minéraux et antioxydants.

Les maux de la grossesse sont des indicateurs de notre état psychique, les écouter permet de les décoder. Il peut être intéressant de profiter de cette période sensible, accompagnée d'un.e praticien.ne compétent.e, pour débloquer les mémoires



qui ressurgissent et qui demandent réparation.

## 2/ Se connecter à son bébé

On aurait presque tendance à l'oublier, mais le bébé a lui aussi son histoire. S'incarner dans un si petit corps et franchir le tunnel utérin pour accéder à notre

monde sont de sacrées épreuves pour lui.

Afin de l'accompagner au mieux dans cette traversée, nul doute que créer un lien fort avec lui dès les premières semaines de grossesse lui procurera le réconfort dont il a besoin.

Lui parler, écouter ses réactions, le rassurer face aux événements du quotidien lui donneront confiance et force. Tout ce que vit la mère, le fœtus le vit avec elle et se construit avec.

On ne le dira jamais assez : une femme enceinte doit s'autoriser

à prendre du temps, se nourrir de beau (par exemple la nature, la musique ou la poésie) et éviter toute forme de stress. Quelle que soit la façon dont l'enfant a été conçu, en conscience ou par "accident", c'est d'amour et de joie dont il se nourrit.

N'oublions pas non plus que c'est lui qui décide de naître en envoyant le signal hormonal nécessaire au déclenchement des contractions.

### 3/ S'ouvrir à l'inconnu

L'accouchement n'est pas un événement isolé ; il est circonstanciel et en lien avec notre histoire personnelle. Malgré la meilleure des préparations, nous ne savons pas ce qui va vraiment se passer. Ce qui se vit est de l'ordre du mystère, et pour chaque naissance cela diffère.

Ce qui est nécessaire, c'est de comprendre que l'accouchement est un rite de passage, une initiation où la jeune femme "meurt" pour devenir mère.

Symboliquement, mais pas que : il se passe quelque chose de subtil, une transformation d'ordre ontologique, une expansion de conscience permettant à la mère de connaître de l'intérieur ce qui est bon ou pas pour son enfant et, si le cadre s'y prête, d'endosser son nouveau statut social de mère.

S'ouvrir à l'inconnu c'est s'ouvrir à l'imprévu. C'est accepter la vie dans tout ce qu'elle a de fulgurant, à la frontière même de la mort. Il y a toujours des risques lors de la mise au monde d'un enfant, cela fait partie de la vie.

Ici le contrôle n'est d'aucun secours, seuls le lâcher-prise et l'abandon sont les garants d'un accouchement physiologique et initiatique.

### 4/ Poser le bon cadre

L'environnement le jour J est un facteur-clé du bon déroulement de l'accouchement. Préparer un cadre propice est donc essentiel. Comme nous l'apprend Michel Odent, il convient d'éviter tout ce qui stimule le néocortex : la lumière, le froid, les conversations, le bruit.

On optera pour une musique qui nous embarque, comme par exemple des battements de tambour : ce type de rythmes répétitifs calme le système nerveux et neutralise la douleur, stimule la production d'ocytocine et d'endorphines, tout en réduisant l'activité néocorticale.

On veillera à s'entourer de personnes bienveillantes et sans peur (les états émotionnels sont contagieux) ou à s'isoler, si l'on préfère, car le fait de se sentir observée ou jugée est une entrave au lâcher-prise.

Et, par-dessus tout, il est essentiel de prendre son temps. Inutile de s'affoler une fois que le bébé est là.

Dans l'extase de ce moment hors du temps, on savoure tendrement cette rencontre précieuse et l'extraordinaire dose d'hormone de l'amour qui coule abondamment dans nos veines : non seulement ça n'arrive pas si souvent, mais c'est la pierre angulaire d'une relation mère-enfant intuitive et enjouée, le pilier d'une humanité empathique et mature.

Une fois passé ce cap sans aide extérieure, la femme comme l'enfant seront alors pourvus d'une force intrinsèque qui les accompagnera leur vie durant.

Quel merveilleux cadeau à l'humanité que des mères et des futurs adultes confiants en leurs compétences naturelles, et qui peuvent puiser en eux cette force tranquille face aux épreuves de l'existence ! ■

### L'AUTEURE

Transformée par la maternité et passionnée par la dimension initiatique de l'enfantement et par les mystères de la femme.

Aurélie Paino s'engage en tant que doula pour accompagner les futures mères dans cette métamorphose et informer sur les enjeux humanitaires d'une naissance libre et consciente.

Elle est aussi cofondatrice d'Amsha et la réalisatrice du documentaire *De la Peur à la Joie*.

Son site : [naissancelibre.fr](http://naissancelibre.fr)