

*ENFANTER
EN CONSCIENCE*

*La dimension initiatique
de l'accouchement*

Collection Naissances

dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue

© Mama Éditions (2021)

Tous droits réservés pour tous pays

ISBN 978-2-84594-433-6

Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Aurélie PAÏNO

*ENFANTER
EN CONSCIENCE*

*La dimension initiatique
de l'accouchement*

Préface du Dr Pierre-Yves Albrecht

Photographies de Melissa Jean

Postface de Laura Uplinger

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les points de vue exprimés dans ce livre n'engagent que leurs auteurs.

Toute utilisation des informations contenues
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

*D'après moi, c'est la femme qui sauvera le monde;
c'est la femme qui tient entre ses mains la clé de la vie;
c'est à travers la femme que la grande et puissante
impulsion de l'Amour peut se manifester
et nous donner la vie.*

Peter Deunov

Je dédie ce livre aux femmes qui portent la vie
À mes filles
À ma mère
À mes grands-mères
À toutes celles qui ont vécu avant
Et toutes celles qui vivront après

)O(

Préface

L'être humain n'est pas accompli dès son entrée dans l'existence. Une série d'étapes, de la naissance à la mort, balise le chemin qui va lui permettre de se parfaire et de devenir « humain debout » : ces étapes portent le nom d'« initiation ». La naissance en est l'alpha, la mort l'oméga. Réussir la naissance comme réussir la mort participent essentiellement à ce processus initiatique qui nous amène à devenir pleinement humain, car il y a plusieurs manières d'être « humain » et des degrés d'humanité caractérisent différenciellement les individus.

Aurélie Païno, dans son ouvrage délicat, précise avec prudence et intelligence les conditions qui devraient être présentes a priori à l'aurore d'une vie, lors de cette première initiation, capitale pour la suite, où une âme nouvelle entre dans le circuit existentiel. Elle décrit précisément, en se basant sur son expérience et les écrits « d'anciens », comment imaginer avec bonheur les contextes et actions hautement favorables pour le passage de la naissance et les rites pubertaires qui suivront.

ENFANTER EN CONSCIENCE

C'est à partir de cette source du « naître » et en fonction de l'attention juste et bienveillante des parents que se construiront, brique après brique, l'existence qualitative de l'enfant, la capacité d'aimer et de créer, son bonheur et sa joie.

Dr Pierre-Yves Albrecht

Philosophe, pédagogue, écrivain et docteur en anthropologie

PARTIE I

Mon expérience de maternité

L'accident

Deux ans avant d'être enceinte pour la première fois, j'ai eu un très grave accident de la route. Je conduisais de nuit en état d'ébriété et j'ai fait une sortie de route fulgurante lors d'un virage. Après un vol d'une vingtaine de mètres au-dessus de la chaussée, le camion s'est encastré dans un platane. Mon pied droit, celui de la pédale d'accélération, s'est quant à lui encastré dans le moteur. Ça fait un peu mal quand je l'écris, mais je vous rassure, sur le coup je n'ai rien senti. Le choc était bien trop brutal pour que mon âme reste consciente.

Au total, je me suis retrouvée avec pas moins d'une quinzaine de fractures : deux au pied gauche (cuboïde et astragale), plusieurs à la cheville droite (malléole complètement explosée), le fémur brisé en deux en son milieu, le cotyle¹ et « évidemment » quelques côtes. On dit souvent que je ne fais pas les choses à moitié.

À mon réveil, embourbée de morphine, je découvre non sans stupeur ma jambe droite maintenue en l'air par des câbles métalliques qui avaient l'air de sortir de mon

genou ou de ma cheville, peut-être des deux, je ne sais plus. C'est assez effrayant comme réveil mais tout est si flou, si lourd et si pesant, choc et morphine obligent, que je ne tarde pas à me rendormir. Il me fallait bien encore un peu de sommeil pour accuser le coup, littéralement.

J'ai néanmoins quand même eu le temps de comprendre que j'étais encore vivante, mais il s'en était fallu de peu...

Quelques jours plus tard, lorsque je reprends plus ou moins mes esprits, et que je réalise l'ampleur de mon problème, le médecin m'apprend qu'il est probable que je ne remarque pas. Cette annonce terrifiante, glaçante au plus haut point, eh bien, je n'ai pas voulu y croire. Non, cela m'était franchement impossible. Dans ma tête je me répétais inlassablement « je remarquerai, je remarquerai... »

Après plusieurs semaines à l'hôpital, me voilà partie en ambulance dans un centre de rééducation, proche d'une belle rivière et au décor luxuriant de verdure. Lors de mes sorties journalières en fauteuil roulant, j'ai peu à peu pris goût à quelque chose que je ne connaissais pas, ou plus : ne rien faire. Ne rien faire et observer. Ne rien faire et être.

Je me suis soudainement retrouvée sous le charme de la beauté de la nature. Enchantée par la beauté de la nature. Et, surprise des surprises, je me sentais vraiment bien. Je crois même que jusqu'alors je ne m'étais jamais sentie aussi bien. Bien par le simple fait d'être seule, seule à méditer dans mon fauteuil roulant, loin du brouhaha de mon ancien quotidien parisien.

Je me sentais si bien que j'y ai vécu une réelle illumination : lorsque je regardais des heures durant le ciel, les nuages, le soleil, les oiseaux et les papillons dansants, j'y percevais de fines particules dorées en suspension. De l'or partout ! De l'or scintillant en filigrane du réel observable. C'était si beau, si parfait, tellement reconfortant et empreint d'une magie ineffable.

Frôler la mort pour découvrir la beauté de la vie, c'était sûrement ce dont j'avais besoin.

Croyez-moi, j'étais plus que motivée à remarquer rapidement. Aussi, je ne prenais aucun médicament : je les jetais tous. Et je ne mangeais que végétal. À partir d'un moment, malgré les indications qu'on m'avait données, à savoir ne pas bouger inutilement, je parvenais à me rendre aux toilettes seule – non sans difficultés je dois l'avouer, histoire de me prouver que je pouvais gagner un peu d'autonomie, et conserver malgré tout un peu de dignité.

Dès que cela me fut possible, j'ai commencé à faire mes exercices de rééducation avec ferveur. Que ce soit en salle ou en piscine, j'étais la plupart du temps « à fond », même si c'était éprouvant. J'avais bien conscience que c'était le prix à payer pour remarquer un jour, pour remarquer rapidement.

À force d'efforts et d'obstination, non sans peine physique, non sans haut et bas de moral, je suis sortie de rééducation au bout de deux mois, béquilles sous les bras, pour rejoindre, dans une région que je n'ai plus quittée depuis, l'amour de ma vie, celui qui deviendra le père de mes filles. Celui qui m'avait apporté ce bouquet de coquelicots déjà fanés, en me rendant visite par

surprise dans ma chambre alors que j'épilais les longs poils de mes jambes fraîchement déplâtrées !

Et, croyez-le ou non, alors que j'ai eu mon accident en avril, j'ai fait la saison d'été en tant que barmaid – derrière un comptoir donc – à cloche-pied au départ, puis sur mes deux pieds à la fin. J'avais donc réussi. J'ai remarqué. Et surtout, j'avais envoyé valser les projections mortifères de ce médecin tout en me prouvant à moi-même que quand on veut on peut. Et aujourd'hui, bien que j'aie quand même parfois des douleurs à la cheville, je marche, je cours et je danse !

Par la suite, j'ai compris que cet accident n'était pas dû au hasard. J'ai compris qu'à ce moment-là – et depuis un bon moment – je faisais fausse route dans ma vie, et que j'avais besoin de « lever le pied ». Quelle ironie. Évidemment, la vie me l'a fait comprendre de manière brutale – c'est le moins que je puisse dire, mais aussi je l'avais bien cherché. Ma manière de vivre était chaotique, je ne me respectais pas, je m'autodétruisais depuis trop longtemps, il fallait que ça cesse. Coûte que coûte.

Il faut dire que je n'y suis pas allée avec le dos de la cuillère avec ma petite personne. Dès le lycée, j'ai consommé toutes sortes de drogues de manière régulière. Je buvais vraiment beaucoup aussi. Et pour couronner le tout, j'étais anorexique-boulimique. Mélange explosif et délétère ; mais, avant que cela ne se transforme en habitude, ou plutôt en engrenage duquel on ne peut plus vraiment sortir, c'était une tentative d'évasion. Un moyen trivial pour accéder à une certaine transcendance, une porte vers un au-delà plus vaste, un horizon moins barbant

que la triste et pauvre réalité que ce système auquel je ne pouvais pas me conformer. Je ne voulais pas me conformer. En gros, j'étais une rebelle idéaliste, une insatiable insatisfaite, fan de Jim Morrison et des « portes de la perception », de Baudelaire et des « paradis artificiels ».

La route n'a pas été simple. Mon œuvre au noir a duré bien longtemps. Plus de dix ans à tenter de « rassembler ce qui était éparé », à me purger inconsciemment de ce qui n'était pas vraiment moi, à coups de vomissements, de laxatifs, de privations... Pourtant, je sauvais les apparences avec brio. Parfois un peu moins.

Avec le recul, je dirais que ce sont toutes ces années d'errance et de déliquescence qui ont créé le terreau propice à ma maturation. Car sans toucher le fond, sans toucher le tréfonds de son âme, est-il vraiment possible d'accéder à la lumière ? La graine n'a-t-elle pas besoin d'obscurité afin de pouvoir germer ?

« Aucun arbre, dit-on, ne peut atteindre le ciel sans que ses racines touchent à l'enfer », disait Jung.

Interpréter les signes relatifs à mon accident m'a permis humblement de ne pas sombrer dans la culpabilité, ni dans le jugement. Deux des plus grands fardeaux de l'existence. Alors oui, j'aurais pu déprimer encore, et encore bien plus qu'avant. Mais, pour la toute première fois, j'ai enfin accueilli ce qui était, c'est-à-dire « le réel tel quel » pour reprendre l'expression de Lee Lozowick².

Aurait-il fallu que je sombre davantage ou que je daigne me relever, comme je l'ai fait ? Et au final, est-ce moi qui ai choisi, ou bien la Vie elle-même ?

En parlant de signes, alors que j'étais en rééducation, étant donné que j'étais végétalienne, on m'a fait

rencontrer une diététicienne nutritionniste. Une femme dont je garde un souvenir doux comme du miel sauvage. Une certaine Marie. Qui au-delà de ses fonctions autour de la nutrition, s'avérait être calée en symbolique et décodage biologique, en plus d'avoir des connaissances assez poussées en numérologie et en astrologie.

C'était dingue, car quand elle est entrée dans ma chambre la toute première fois, mon lit était plein de livres d'alchimie. Il n'a pas fallu beaucoup attendre pour qu'elle me propose une interprétation symbolique de mes os fracturés... Le hasard – ou devrais-je dire la destinée – fait, semble-t-il, toujours bien les choses. Marie m'a par ailleurs offert *L'Évangile de Marie* que je n'avais pas encore lu. Merci la vie.

Finalement, l'un des événements les plus traumatisants de mon incarnation s'est avéré être l'une des plus belles choses qui me soient jamais arrivées. De là, mon regard sur le monde a changé. Et mes plus belles années ont commencé.

Si je partage avec vous cette expérience de vie peu glorieuse de prime abord, dans ce livre sur la naissance, c'est pour témoigner qu'avec de la volonté et surtout avec la foi, rien n'est impossible. Ou plutôt tout est possible. Car j'aurais pu me morfondre et me dire « c'est terrible je ne remarquerai plus jamais » ou encore que cette fracture du cotyle, pas si vieille, allait me faire souffrir lors de la mise au monde de mon premier bébé. Mais j'ai choisi de ne pas y penser. J'ai choisi de croire et de faire confiance.

Le mental aide à dépasser les fatalités, et le lâcher-prise à s'émanciper du mental.

Notes

1. Un cotyle est une cavité articulaire de l'os iliaque, située de chaque côté du bassin, dans laquelle vient s'articuler la tête fémorale (extrémité hémisphérique du fémur) pour constituer l'articulation de la hanche.
2. Lee Lozowick fut un maître spirituel anti New Age, disciple de Ramsuratkumar et se réclamant de la tradition Bâul (chanteurs mendiants itinérants du Bengale Indien).

Première grossesse

Lorsque j'ai été enceinte la première fois, je ne connaissais absolument rien sur la grossesse et l'accouchement. Rien sur l'éducation prénatale et rien sur la vie intra-utérine. Je ne connaissais rien non plus de la pratique chamanique, ni tout ce que je décris dans les lignes qui vont suivre. Je ne savais pas que la majorité des femmes accouchent sous péridurale, en général avec injection d'ocytocine de synthèse et souvent avec utilisation de forceps. Je ne savais pas que sans projet de naissance mûrement réfléchi et méticuleusement rédigé, on se retrouve à la merci d'un protocole standardisé. Comment pourrait-on soupçonner tout ça sans s'y intéresser vraiment au préalable ?

Dans la plupart des cas, comme ce fut le cas pour moi, c'est à l'annonce d'une grossesse qu'une femme commence à se renseigner sur le processus de l'accouchement. Et neuf petits mois paraissent très courts (en réalité ces neuf mois se réduisent plutôt à six mois de préparation)