

ACCOUCHER PAR SOI-MÊME
Le Guide de la naissance non assistée

© Mama Éditions (2012)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-046-8
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Laura KAPLAN SHANLEY

*ACCOUCHER
PAR SOI-MÊME*

Le Guide de la naissance non assistée

Traduit de l'américain
par Daliborka Milovanovic

Préface
du Dr Michel Odent

(Édition enrichie par l'autrice)

Translated from the English language edition of *Unassisted Childbirth*,
by Laura Kaplan Shanley, originally published by Bergin & Garvey,
an imprint of ABC-CLIO, LLC, Santa Barbara, CA, USA.

Copyright 1993 by the author. Translated into and published
in the French language by arrangement with ABC-CLIO, LLC. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means
electronic or mechanical including photocopying, reprinting, or on any information storage
or retrieval system, without permission in writing from ABC-CLIO, LLC.

MAMA ÉDITIONS

Un miracle, c'est la nature en toute liberté.

Jane Roberts

PRÉFACE

Lorsqu'un phénomène nouveau émerge soudain et se répand à travers le monde, il convient de l'analyser et de l'interpréter. Il en est ainsi de l'accouchement sans assistance. Quelle est sa signification au XXI^e siècle ?

Rappelons d'abord que, depuis des millénaires, l'accouchement est fortement socialisé. Les milieux culturels ont multiplié les façons de suggérer qu'un bébé ne peut pas venir au monde sans la participation d'au moins une autre personne. L'ancienneté des conditionnements, induits par des croyances et des rituels, est attestée par les racines de notre vocabulaire. Par exemple, le mot « obstétrique » est un dérivé du latin *obstetrix*, qui désigne la sage-femme. L'origine de ce mot (*ob-stare*) suggère la présence nécessaire d'une personne qui se tient en face de la femme qui accouche. Les mères disent rarement qu'elles ont mis au monde leurs bébés. Elles parlent du médecin ou de la sage-femme qui les ont accouchées. Ces perceptions millénaires ont été renouvelées au cours des dernières décennies par de nouvelles formes d'interférence culturelle. Il y a, d'une part le contrôle par l'institution médicale ; d'autre part, dans les milieux « naissance naturelle », les conditionnements ont été récemment renforcés par la puissance des messages visuels qui caractérisent notre époque, et tout particulièrement par une véritable épidémie de vidéos d'accouchements

dits « naturels ». Les scènes sont stéréotypées : une femme en train d'accoucher est entourée de deux ou trois personnes qui la regardent (plus une caméra puisqu'il y a une vidéo). Ces naissances sont qualifiées de « naturelles » parce que cela se passe à la maison, ou parce que la femme est à quatre pattes, ou parce qu'elle est dans une piscine. Le message perçu est qu'une femme n'est pas capable d'accoucher si elle n'est pas entourée de personnes qui apportent leur soutien émotionnel ou leur expertise. C'est ainsi qu'un degré extrême de conditionnement culturel a été atteint.

C'est dans un tel contexte que le mouvement de l'accouchement non assisté, symbolisé par le livre de Laura Shanley, prend à contre-pied tous les conformismes, depuis les défenseurs de l'accompagnement global jusqu'à ceux qui réclament la césarienne à la demande. L'autrice nous rappelle soudain que, pour une naissance, il n'y a que deux acteurs obligatoires : le bébé et la mère. Elle nous rappelle que tous les mammifères s'isolent pour accoucher, comme l'ont fait les mères des sociétés qui ont précédé l'agriculture et l'écriture. Elle nous aide à interpréter des concepts physiologiques bien établis, mais mal digérés, tels les concepts d'antagonisme adrénaline - ocytocine et d'inhibition néocorticale, qui aboutissent tous à la conclusion que, pour accoucher, une femme a besoin de se sentir en sécurité sans se sentir observée. À la lumière de la physiologie moderne, l'accompagnement n'apparaît pas comme l'un des besoins de base de la femme qui accouche, même si, pour certaines femmes, l'accompagnement par un certain type de personne peut sembler un moyen de satisfaire ces besoins de base.

À un tournant dans l'histoire de la naissance, ce livre nous incite à formuler nos objectifs de façon nouvelle. La tendance actuelle est d'utiliser la forme négative : il faut réduire les taux d'interventions obstétricales, et de césariennes en particulier. Laura Shanley nous rappelle que la priorité est d'apprendre

à rendre les accouchements aussi faciles que possible. À l'ère de la technique simplifiée et rapide de la césarienne, l'attitude à avoir en cas d'accouchement difficile n'est plus une préoccupation essentielle. Dans un tel contexte, Laura nous suggère que la priorité, à l'échelle de la planète, soit formulée de façon positive : faire en sorte que le plus grand nombre de femmes mettent au monde leurs bébés grâce à la libération d'hormones naturelles, c'est-à-dire grâce à un véritable cocktail d'hormones de l'amour.

Dr Michel Odent

Ancien directeur du service de chirurgie et de la maternité
de l'hôpital de Pithiviers pendant vingt ans,
fondateur du Primal Health Research Centre,
auteur traduit en une vingtaine de langues.

AVANT-PROPOS

Un jour viendra où les femmes n'enfanteront plus à l'hôpital parce qu'elles auront compris que l'accouchement n'est pas une maladie. Elles ne paieront plus des sommes importantes à des médecins pour qu'ils les examinent, les découpent et leur disent quoi faire. Elles ne se soumettront plus à des lavements, des perfusions, des moniteurs fœtaux, des examens vaginaux ou des césariennes. Elles n'installeront pas non plus l'hôpital à la maison, en la personne du substitut bien intentionné du médecin qu'est la sage-femme, équipée de ses instruments stérilisés, de ses gants en caoutchouc et de ses techniques de respiration. Car, rien de tout cela ne sera plus nécessaire.

Alors, tout comme leurs sœurs animales, les femmes viendront à mettre au monde leur bébé par elles-mêmes, paisiblement et sans douleur, à la maison. Elles comprendront que la naissance n'est dangereuse et douloureuse que pour celles qui croient qu'elle l'est.

Un jour, les femmes et les hommes comprendront que l'enfantement (tout comme n'importe quel autre événement de leur vie) est le fruit de leurs croyances personnelles. Ils n'écouteront plus les voix des institutions leur expliquant que leur vie échappe à leur contrôle conscient. Ils écouteront plutôt leur autorité intérieure leur affirmant: « *Votre vie est votre propre création. Croyez en vous-même et vous n'aurez rien à craindre.* »

Mon but en écrivant ce livre est de contribuer à rendre présent ce futur.

INTRODUCTION

Pourquoi nous contenterions-nous d'un accouchement sans douleur? De toute évidence, il est de notre devoir d'aspirer à rien moins que la perfection. Puisque nous ne pouvons concevoir la perfection d'une fonction physiologique vitale aussi étroitement reliée à la conscience que l'enfantement sans qu'elle nous procure du plaisir, nous sommes contraints d'établir que c'est l'enfantement agréable qui doit être la norme, le modèle auquel nous devrions aspirer pour toutes les femmes en bonne santé et en bonne condition physique.

Anthony M. Ludovici, *The Truth about Childbirth**

En 1976, mon mari David et moi-même avons pris conscience que nous produisions notre propre réalité conformément à nos désirs, nos croyances et nos intentions. Les événements malheureux ne sont ni des punitions administrées par un dieu en colère ni les fruits du hasard prenant leur origine en dehors du moi sans aucune cause apparente. Ils sont au contraire le produit d'un esprit inexpérimenté qui n'est pas encore devenu conscient de ses propres talents.

L'année suivante, après avoir travaillé sur nos croyances et appliqué avec succès ces réflexions à différents aspects de notre vie, nous avons décidé d'avoir un bébé. Pourquoi, pensions-nous, si nous sommes nous-mêmes les créateurs de notre

* «La vérité sur l'enfantement», E. P. Dutton & Co., 1938 (N.d.T.).

vie, devrions-nous vivre autre chose qu'une naissance sûre, indolore, émotionnellement et physiquement épanouissante ? Mieux encore, si la naissance pouvait se dérouler ainsi, pour quoi ne mettrions-nous pas le bébé au monde nous-mêmes ?

En août 1978, David a mis au monde (ou, plus exactement, a « attrapé ») notre fils John, après un travail court et facile. En 1980, 1982 et 1987, j'ai enfanté respectivement, Willie, Joy et Michelle, toute seule.

Depuis, j'ai lu de nombreux ouvrages et articles sur la naissance à la maison et à l'hôpital. J'ai compris que la plus grande partie de ce que nous faisons intuitivement était en fait recommandée par les plus libres penseurs parmi les professionnels de la naissance. Cependant, je me distingue d'eux, car je ne considère pas leur participation comme nécessaire. L'intervention médicale est fondée sur la croyance que l'accouchement est essentiellement dangereux. Lorsque nous choisissons de croire différemment, toute intervention ou assistance, quelle qu'elle soit, devient inutile.

Au cours de mes études, j'ai également découvert que contrairement à l'idée véhiculée par la croyance populaire, les récentes « avancées » technologiques en médecine ont en réalité conduit à l'augmentation du nombre de complications obstétricales plutôt qu'à leur diminution. Dans les régions où les femmes sont autorisées ou, plus exactement, s'autorisent à donner naissance plus naturellement et avec moins d'interventions, l'issue pour la mère et le bébé est remarquablement positive.

La plupart des femmes de notre culture ont été conditionnées à croire qu'elles étaient incapables de mettre au monde leurs bébés. Même les féministes, qui envisagent avec horreur l'époque où l'on considérait les femmes comme dépendantes émotionnellement et financièrement des autres (généralement des hommes), n'hésitent pas, dans leur grande majorité, lorsqu'il s'agit de l'enfantement, à se tourner vers une personne « d'autorité ». Au stade actuel de l'histoire des femmes, l'idée que celles-ci sont des êtres humains autonomes, indépendants

et compétents n'a pas été pleinement appliquée à l'acte d'enfanter. L'accouchement, un événement qui idéalement devrait renforcer le sentiment de pouvoir et d'autonomie d'une femme, est aujourd'hui vu comme une épreuve douloureuse et dangereuse. Or, cela renforce sa conviction qu'elle est effectivement sans défense et dépendante, comme un enfant.

Beaucoup de femmes ne veulent tout simplement pas mettre leurs enfants au monde par elles-mêmes. Elles apprécient l'assistance de tiers dans tous les aspects de leur vie. Je n'ai pas l'intention de les en dissuader. Je soutiens complètement les femmes, quelle que soit la façon dont elles choisissent d'accoucher. Cependant, si une femme décide de partager le moment de la naissance avec d'autres personnes, cela devrait être parce qu'elle l'a réellement voulu et non pas parce qu'elle croit qu'elle doit le faire, par peur de la douleur ou des complications.

Par conséquent, je présente la naissance sans assistance non comme la façon dont l'accouchement *devrait* être, mais plutôt comme la façon dont il *peut* être. Enfanter sans assistance médicale a été une expérience qui a bouleversé ma vie et qui m'a complètement épanouie. J'éprouve un besoin irrésistible de partager mon histoire avec ceux qui jugent le modèle technocratique de naissance moins que satisfaisant. (Le *Webster's* définit la technocratie comme « la gestion de la société par les experts techniques ».)

Nous créons notre propre réalité. Lorsque le monde aura pleinement compris ce concept, alors la guerre, la maladie, la pauvreté et le malheur ne feront plus partie de notre expérience. Cependant, le monde est composé d'individus. C'est à chacun de s'affranchir de ses doutes et de ses peurs et de commencer à croire en ses capacités. Quelle meilleure manière de commencer que la naissance d'un bébé ?

On a fait beaucoup de chemin – ou peut-être pas tant que ça ?

Plus les peuples sont civilisés, plus les douleurs de l'enfantement semblent intenses.

Grantly Dick-Read, M.D., *L'Accouchement sans douleurs**

Je me souviens quand, enfant, j'écoutais ma mère raconter ses expériences d'enfantement. Elle souriait pendant qu'elle me parlait du rasage des poils pubiens, de la « légère » douleur des contractions, de la péridurale et de l'épisiotomie. Mais je pouvais sentir la peur dans sa voix. L'accouchement n'avait pas été facile pour elle ; et elle attribuait à la médecine moderne le mérite de tout ce qu'il y avait eu de bon.

« Peux-tu croire, m'a-t-elle dit une fois, qu'il y a une centaine d'années, les femmes devaient endurer l'accouchement sans l'aide d'aucun médicament ? » « Que faisaient-elles ? », ai-je demandé, horrifiée. « Elles souffraient. »

Je ne me souviens pas non plus avoir entendu quelqu'un dire dans mon enfance une chose agréable au sujet de la naissance.

* Le grand classique de cet obstétricien anglais, publié la première fois en 1942 sous le titre *Childbirth Without Fear*, et traduit en français en 1953 sous le titre *L'Accouchement sans douleurs: les principes et la pratique de l'accouchement naturel*, éditions Colbert (N.d.T.).