< RETOUR À LA CATÉGORIE À DÉCOUVRIR

ARTICLE

La Naissance en BD : reprenez confiance en votre puissant potentiel de mise au monde

CATÉGORIE(S) : À DÉCOUVRIR, ART DE VIVRE, BIEN-ÊTRE, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, ENFANCE, HAPPI.BODY, LIVRES, NATURE, RITUELS, SAGESSE & SPIRITUALITÉ, SANTÉ

Quelle joie, pour une femme enceinte, d'imaginer les merveilleux moments qui l'attendent, en tant que future mère. Exception faite, peut-être, de l'accouchement, et ses promesses de douleur qui inspirent à certaines d'entre elles, une véritable terreur. Mais y-a-t-il vraiment une raison valable à cela ? Dans son livre, *La Naissance en BD* (Mama éditions, janvier 2020), l'auteure, graphiste et illustratrice Lucile Gomez jette un pavé dans la mare de la surmédicalisation de cet épisode clé qu'est la naissance. Avec justesse, humour et intelligence, cet album rend aux femmes la connaissance intime du fonctionnement de leur propre corps afin de faire taire définitivement cette angoisse de donner vie inculquée par des siècles d'erreur et, enfin, laisser agir la nature en elle, celle qui sait mieux que quiconque comment mettre au monde.

Happinez : Pourquoi le thème de la naissance vous tient-il particulièrement à cœur ?

Lucile Gomez : La naissance de mon premier enfant a été un bouleversement. Un moment très beau. Cela a été possible grâce à l'accompagnement d'une sage-femme formidable qui m'a suivie pendant ma grossesse et qui était présente le jour J. Puis, je me suis aperçue que beaucoup de femmes de mon entourage avaient mal vécu leurs accouchements. J'en ai été triste. Et en colère, parce que selon moi, leurs mauvaises expériences étaient en premier lieu dues au manque d'information. Ce sujet est au croisement de beaucoup d'autres, et touche tous ceux qui sont en vie ! Mais il est finalement très mal connu, même des femmes, qui sont pourtant directement concernées. Pire, un grand nombre d'idées sont fausses. Le féminisme des années 70, qui avait, c'est évident, d'autres priorités, a souvent considéré que devenir mère était une entrave à l'émancipation. Aujourd'hui, j'ai à cœur de transmettre que donner la vie peut aussi être l'occasion de se sentir puissante !

Tout porte à croire que la société définit la grossesse comme un problème, voire une maladie…

Pendant longtemps, le savoir autour de l'accouchement s'est transmis de façon empirique, entre femmes, dans l'intimité des foyers. C'est dans un contexte de domination masculine, qui considérait les femmes comme "le sexe faible", les écartait des études et de la pratique de la médecine, que la gynécologie est apparue. Ajoutons à cela l'héritage chrétien avec notamment le fameux *« Tu enfanteras dans la douleur »*, et nous pouvons comprendre dans les grandes lignes, comment nous en sommes arrivés là. Par ailleurs, à certaines époques, la mortalité en couche était importante. Des traces sont restées dans l'imaginaire collectif : l'accouchement est encore perçu dans notre société comme un moment avant tout dangereux. Or, la plupart des grossesses ne présentent pas de risques de réelles complications. Comprenez bien mon propos : la naissance est évidemment un moment intense et délicat à la fois. Elle est à surveiller de très très près. Mais surveiller, ce n'est pas forcément intervenir. Les interventions médicales calibrées pour une meilleure gestion des naissances plus que pour améliorer l'accompagnement des femmes et de leurs bébés, sont à l'origine même de certaines complications.

Malheureusement, l'idée que le corps de la femme est forcément dysfonctionnel est tellement omniprésente depuis des siècles, que les femmes elles-mêmes pensent qu'elles ont forcément besoin d'interventions extérieures, de tout un attirail technique pour les aider et qu'il est normal de souffrir. Or, il n'est pas normal de souffrir ! Même pendant son accouchement. La souffrance, c'est de la pathologie. Et accoucher n'est pas une maladie.

Quels sont les super pouvoirs de la femme ?

D'un côté, les femmes ont des super pouvoirs innés, liés à leurs corps : elles possèdent un utérus, par exemple, qui est un organe hyper puissant ! De l'autre, elles ont le super pouvoir de la connaissance. Plus on en sait sur la physiologie, plus on prend confiance en ses capacités, plus on comprend ce qui se passe, et plus on est à même de choisir, en toute connaissance de cause, ce qui nous convient vraiment. Et lorsqu'on a bien acquis l'idée que notre corps sait faire, on peut mettre en veille son néocortex humain au profit de son cerveau de mammifère. Parce que les hormones de l'accouchement sont sécrétées dans la partie "sauvage" du cerveau ! C'est ce qui semble paradoxal : la femme doit acquérir les connaissances conscientes pour pouvoir laisser agir cette ocytocine, aussi appelée "hormone du plaisir". Elle est à l'origine des contractions de travail de l'accouchement, mais également des orgasmes, par exemple. Elle a besoin de confiance et de lâcher-prise pour apparaître et s'accompagne de l'endorphine. Cette dernière est une hormone apaisante, un anti-douleur naturel. Avec ce bon cocktail d'hormones, on bénéficie de la puissance et de l'apaisement. Et on ne souffre pas. Mais si nous ne sommes pas dans de bonnes conditions, de l'adrénaline est sécrétée, et tout le processus est perturbé…

Quels conseils donneriez-vous à une femme enceinte pour la première fois qui ne sait pas comment gérer cet état et qui peut-être a peur ? Et à un(e) conjoint(e) ? Comment rester une présence aidante dans ces instants certes naturels mais qui peuvent impressionner ?

Je dirais à cette femme de varier les sources d'informations. D'aller vers ce qui l'attire… haptonomie, hypnose, méditation, chant prénatal… ou même, si elle se sent en confiance, rien de particulier. Mais surtout de ne pas négliger ses ressentis. Si elle ne se sent pas à l'aise dans une maternité, qu'elle cherche un autre endroit où elle se sent mieux accompagnée. L'état émotionnel d'une femme enceinte est primordial. Il est important de s'entourer de professionnels en qui on a confiance, qui prennent le temps d'écouter.

Pour le ou la conjoint(e), la meilleure manière d'aider, c'est de respecter et faire respecter la "bulle" de la mère. Surtout, de ne pas transmettre de stress. Le stress est très contagieux, et vraiment délétère à l'accouchement. Bien sûr, il est très bienvenu de ne pas rester trop à l'écart de la grossesse, de s'informer, d'apprendre des gestes qui soulagent, des massages, des positions pour que la femme s'étire… tout cela peut servir ! Mais honnêtement, on ne peut pas trop prévoir si ces outils seront les bons le moment venu. Avoir confiance en celle qui donne la vie est le plus important. Être présent et à l'écoute de ses besoins. Ne pas chercher à intervenir à tout prix. Diffuser son amour, c'est essentiel ! Parfois, on fait beaucoup en ne faisant rien.

Propos recueillis par Aubry François

Visuel © Mel Elías / Unsplash

Portrait © Alain Potignon