

Se préparer en couple à l'accouchement Maïtie TRÉLAÛN

EXTRAIT

Comment préparer le couple ?

Chaque membre du couple va avoir une place et des besoins spécifiques. Parfois je souhaiterais dire des choses aux pères sans que les femmes les entendent, leur donner des repères qui ne sont que pour eux. Si la femme les connaît, elle risque de faire « comme si » le jour J au lieu de laisser parler son corps : les cartes risquent d'en être brouillées. Ce n'est pas bien grave, le couple aura probablement davantage besoin de la sage-femme pour leur expliquer où ils en sont.

Pour la femme, le jour de l'accouchement, il va être principalement question de faire un voyage intérieur : s'ouvrir à ce qui se passe en elle. Elle sera guidée par ses sensations, par son bébé, par la douleur, par ce que lui dicte son corps. Mais elle ne pourra se lancer dans cette aventure que si elle se sent en sécurité et protégée par quelqu'un qui veille sur elle. Ce sont le père de son enfant (ou un autre accompagnant de confiance) et la sage-femme qui s'en chargeront. Le père par la connaissance qu'il a de sa compagne ; la sage-femme par sa connaissance de l'enfantement.

Donc la préparation de la femme va consister principalement à :

- lui permettre de comprendre ce qui va se passer en elle
- travailler sur ses peurs
- connaître ses besoins pour être rassurée
- l'amener dans un travail corporel afin qu'elle sache être à l'écoute de ses sensations
- chercher quels éléments dans sa vie l'ont préparée à cette aventure
- l'amener à utiliser ce qui se passe pendant la grossesse pour se préparer

Pour le père, le jour de l'accouchement va plutôt être une ouverture à ce qui se passe en l'autre. Être présent, attentif, veillant, protecteur. Ses besoins dans la préparation seront plutôt :

- travailler sur ses peurs
- comprendre ce qui va se passer dans le corps de sa compagne
- connaître les besoins propres à sa compagne
- avoir des repères pour suivre le déroulement de l'accouchement
- savoir développer des outils afin de soulager sa compagne en s'adaptant à ce qu'elle vit.

Ensemble, il sera question d'aborder leur projet de naissance et voir comment le rendre réalisable dans la structure où ils vont donner naissance à leur enfant.

Je suis étonnée de constater à quel point le sujet de la douleur pose problème à bien des sage-femmes qui font de la préparation à la naissance. Elles n'osent pas en parler, utilisent d'autres mots ... L'une d'elle était scandalisée que j'emploie le mot douleur ; pour elle l'accouchement était possible sans douleur. Je suis d'accord sur ce point puisque la douleur dépend de l'interprétation que nous faisons d'un signal, mais c'est actuellement le cas pour une petite minorité de femmes. Une autre sage-femme s'évertuait à m'expliquer qu'elle appelait contraction, ce que j'appelais douleur. Une autre parlait du *stade de la désespérance* comme le moment où « *la petite phrase vient* » ; cette petite phrase c'est « *je n'y arriverai pas* » par exemple. C'est comme si elles cherchaient à minimiser l'épreuve pour ne pas effrayer la femme ; comme si elles voulaient arrondir les angles. D'un autre côté, je rencontre beaucoup de femmes qui regrettent qu'on ne leur ait pas parlé franchement de la douleur, qu'on n'ait pas mentionné la force du stade de la désespérance. Je suis persuadée que, pour aider la femme, il ne faut pas

mâcher ses mots, il ne faut pas cacher le côté parfois extrêmement bousculant de l'épreuve. Ainsi nous lui donnons les clés pour qu'elle se prépare. Et si l'épreuve pour elle est facile, elle en sera d'autant plus étonnée. Ce n'est pas pour cela qu'il faut noircir le tableau. Contentons-nous de rester dans la réalité et d'aller voir pourquoi nous n'osons pas parler avec des mots vrais. Cela m'évoque une maman qui avait eu un accouchement difficile. Son bébé puis jeune enfant pleurait souvent et beaucoup. Je lui conseillais de parler de sa naissance à son petit. C'est ce qu'elle avait fait : *« tu sais, ta naissance n'a pas été celle que je souhaitais, elle a été difficile, mais la sage-femme a été douce avec toi, et j'ai été si heureuse de te voir... »*. Et cela n'avait rien changé. Je l'invitais à exprimer son ressenti avec toutes ses émotions, à dire les vrais mots de ce qu'elle avait vécu. C'est ce qu'elle fit devant moi : elle raconta comment elle se sentait meurtrie dans son corps et dans son cœur par les actes qu'elle avait subis, combien elle avait eu peur pour la vie de son bébé, ... Elle le disait en pleurant. C'était poignant. Son enfant qui avait deux ans, la regardait, immobile. Cela s'est fini par un énorme câlin, dans lequel elle a pu lui dire combien elle l'aimait et qu'elle ne lui en voulait pas,... De ce jour, l'enfant a cessé de pleurer. En mettant des mots vrais, elle lui avait donné les clés dont il avait besoin. Comme cet enfant, la femme a besoin de mots vrais pour pouvoir se préparer.