



Comment aider les familles à se connecter
à leur propre sagesse dans ce moment particulier
de l'accueil d'un nouveau-né ?

*À ma petite maman,
qui brille maintenant parmi les étoiles.*

Formation Accompagnement à la naissance 2017

Centre pleine lune – Isabelle Challut

Introduction

Jamais je n'aurais imaginé que l'univers me donne l'opportunité d'écrire mon travail de recherche de doula. Malgré toutes les difficultés que cette pandémie fait vivre et malgré l'isolement de certains, cette situation inédite ralentit le monde et offre la possibilité de se retrouver en soi, de se reconnecter à l'essentiel.

Je n'ai plus qu'à (ac)coucher sur le papier de la gestation de mon projet.

En effet, cela fait trois ans bientôt, que j'ai suivi la formation *Accompagnement à la naissance* d'Isabelle Challut du centre Pleine Lune.

Ce long processus de transformation, de maturation, a cheminé en moi tout ce temps nécessaire, traversant différentes expériences et continuant à me former.

Le printemps fait éclore la petite graine semée il y a bien longtemps.

COMMENT AIDER LES FAMILLES A SE CONNECTER A LEUR PROPRE SAGESSE DANS CE MOMENT PARTICULIER DE L'ACCUEIL D'UN NOUVEAU-NÉ ?

Je parle de la période du post-partum.

Pour répondre à cette question, je vais tout d'abord me présenter et retracer mon parcours. Puis, je définirai le post-partum et enfin, je présenterai mes outils pour envisager comment articuler mon rôle.

Mon parcours



Le livre préféré de mon enfance

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été attirée par les bébés et plus particulièrement les nouveaux-nés. L'idée d'exercer le métier de sage-femme ne m'a jamais effleurée à cause de sa dimension médicale. Comme j'ignorais l'existence des doulas, j'ai choisi d'orienter mes études auprès des enfants.

J'ai ainsi un diplôme d'éducatrice spécialisée, une formation d'éducatrice Montessori et une validation d'acquis d'éducatrice de la petite-enfance.

Lors de mon parcours professionnel, je me suis orientée de plus en plus vers les tout-petits, sans toutefois pouvoir m'occuper de nouveaux-nés.

C'est lorsque mes deux enfants sortaient de l'adolescence que j'ai eu envie de renouer avec ma passion des bébés. A l'occasion d'un atelier d'écriture intuitive, j'ai pris connaissance de l'existence des doulas, rôle qui m'offrirait l'opportunité d'être au contact des nouveaux-nés. C'est alors que de belles synchronicités m'ont amenée jusqu'à Isabelle Challut, avec qui j'ai suivi ma formation en Bretagne en juin 2017.

Cela m'a demandé de travailler sur mes expériences d'accouchements qui ont été de réelles épreuves. J'ai vécu une césarienne suivie d'une éclampsie et de plusieurs jours de soins intensifs pour la naissance de mon fils en 1997. Puis, le traumatisme d'un AVAC pour la naissance de ma fille en 2000, avec une telle incompréhension et une telle peur que la péridurale n'a pas réussi à calmer ma douleur. Je me suis alors promise de ne plus m'infliger cela.

Je sais maintenant que ces expériences, contraires à des accouchements physiologiques épanouissants, m'ont fait traverser de grandes difficultés, comme pourraient le vivre des parents que je serai amenée à accompagner. Ainsi, je pourrai sentir de l'empathie, apporter une écoute, un accompagnement dont j'aurais eu besoin lors de mes maternités. J'aurai l'ouverture de m'adapter aux différents besoins des familles que je rencontrerai, avec une conscience incarnée.

Comme le dit si bien Claire Aguirré, une amie thérapeute d'Annecy : « Nos plus grandes peurs sont tout près de nos plus grands accomplissements. ».

Aussi belle, riche et transformatrice qu'ait été cette formation, il m'a néanmoins fallu beaucoup de temps pour percevoir la couleur personnelle que je pourrai apporter en tant que doula. Même si la bienveillance est une qualité très présente dans mes relations, cela ne suffirait pas à définir le rôle que je voudrais jouer auprès des bébés et de leurs parents.

Lorsque j'ai découvert la formation d'Ingrid Bayot sur le 4ème trimestre et avant-même d'y participer, le post-partum s'est imposé à moi comme une évidence. Il faisait le lien avec mon expérience professionnelle, il me donnait une certaine légitimité et une assurance en mes compétences.

La découverte du Rebozo lors de ma formation avec Isabelle m'a reliée à ma transmission familiale (ma grand-mère était couturière et ma maman tisserande). Sensible au tissu, j'ai voulu en connaître davantage sur ce châle traditionnel mexicain ancestral et les qualités de cet outil formidable dans les différentes étapes de la maternité. J'ai commencé par tisser trois rebozos dans l'atelier de ma maman sur les conseils d'Esther Tétreault de l'Atelier Rebozo (<https://www.facebook.com/AtelierRebozo>). Puis, j'ai suivi la formation *Savoir utiliser un rebozo: le rebozo au service du lien* de Laurence Kerbarh de l'École Française du Rebozo pour découvrir les différentes utilisations possibles.

À l'automne 2019, après avoir accompagné ma chère maman vers son dernier voyage, j'ai eu l'idée de relier le chant à ma future pratique de doula. Ayant chanté pour ma maman, pratiquant le chant harmonique, formée aux sons guérisseurs par Catherine Darbord, j'ai voulu découvrir le chant prénatal. C'est cette formation que je devais suivre en Belgique auprès de Geneviève Fraselle qui a été reportée par la pandémie. Animer des ateliers de chant prénatal me permettrait de rencontrer des familles et ainsi débiter dans ma pratique d'accompagnante.

Le post-partum

Définition

Comment définir le post-partum ?

Par essence, le post-partum se définit comme une période, celle qui suit l'accouchement. Ceci n'indique cependant pas ce qui le caractérise.

La maternité est habituellement définie en deux temps : la grossesse puis la naissance. Comme si la suite était évidente ou sans importance !

D'un point de vue hormonal, Valérie Namer, dans la revue *Spirale n°86* indique : « Le post-partum commence avec la délivrance : l'expulsion du placenta entraîne la chute de toutes les hormones gestationnelles : œstrogène, progestérone, et hormone lactogène placentaire. »

Cette période a un rythme très particulier, souvent déroutant. « Le Mois d'Or est une phase paradoxale faite de vide et de trop-plein d'émotions, où se côtoient lenteur et intensité. » définissent Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin, dans leur livre *Le Mois d'Or*.

« Les semaines qui suivent une naissance sont intenses et décisives, aussi "initiatiques" que la naissance elle-même. » précise Ingrid Bayot dans son livre *Le quatrième trimestre de la grossesse*. Son manque de nom révèle son manque de reconnaissance sociétale. Il permet pourtant d'accueillir le nouveau-né dans son environnement familial, s'inscrivant dans une communauté. « Il y a du coup un décalage abyssal entre l'intensité du don maternel des premières semaines et sa reconnaissance sociale » précise Ingrid Bayot.

Pourtant, un petit d'homme naît immature, vulnérable, sensible et totalement dépendant de sa mère. Le post-partum est la continuité de la grossesse, telle une grossesse extra-utérine tant ses besoins sont importants et imprévisibles. Jean Liedloff parle de « continuum » dans son essai *Le concept du continuum - La recherche du bonheur perdu*. Elle cherche à démontrer la nécessité de conserver le contact physique mère-enfant jusqu'à ce que l'enfant s'en détache tout seul de manière confiante.

L'allaitement est l'une de phases naturelles du cycle reproducteur au même titre que la grossesse et l'accouchement, qu'il suit donc en toute logique. En cela, l'allaitement fait partie intégrante du post-partum même si, depuis que les laboratoires mettent sur le marché des substituts de lait maternel, le choix est rendu possible pour une phase pourtant intrinsèque à notre condition de mammifères.

La question de l'allaitement est donc une véritable question en soi ! Ce sujet est abordé dans le numéro hors série de *Grandir autrement* consacré à l'allaitement.

Et si allaiter nos petits ne "coule pas toujours de source" pour les mères, c'est qu'elles manquent autant de connaissances sur la physiologie de l'allaitement que de modèles à suivre.

J'ai beaucoup aimé le concept de Céline El founi, doula hôte de notre formation en Bretagne. Elle propose toujours « une tétée de bienvenue » aux mamans qui ne souhaitent pas forcément allaiter, ce qui parfois les oriente vers un autre choix.

Le post-partum est aussi une période de déconstruction physique du corps de la maman qui vient de mettre tout en œuvre pour créer un nouvel-être. Ingrid Bayot a inventé pour cela le mot de « dégestion » pour nommer ce corps en transition vers un nouvel équilibre.

Enfin, durant cette période la jeune mère, dont l'identité est en construction, est d'une grande vulnérabilité psychologique et émotionnelle.

En effet, Daniel N. Stern et sa femme Nadia Bruschweiler-Stern dans leur livre *La naissance d'une mère* parlent de « psyché maternelle » et expliquent que les femmes deviennent mères en plusieurs étapes durant la grossesse, au moment de l'accouchement mais surtout pendant les premiers mois occupés à prendre soin du bébé.

La «matrescence » est un terme qui a été inventé en 1973 par l'anthropologue américaine Dana Raphael. « L'accouchement entraîne une série de changements spectaculaires sur l'état physique de la nouvelle mère, son état émotionnel, ses relations aux autres et même dans son identité de femme. » écrit-elle dans un essai sur l'allaitement. « Je distingue cette période de transition des autres, en l'appelant matrescence pour mettre en avant la mère et se concentrer sur son nouveau mode de vie. »

Ce n'est qu'en 2017 que la psychiatre américaine Alexandra Sacks reprend ce terme délaissé. Elle légitime ainsi cette période transitoire de la naissance d'une mère, l'aidant à se déculpabiliser de ce flot de sensations contradictoires qu'elle traverse.

Contraction de "maternité" et "adolescence", ce mot fait exister cette transition que traverse la nouvelle mère. Elle nous l'explique très clairement dans sa conférence TED dont voici le lien :

https://www.ted.com/talks/alexandra_sacks_a_new_way_to_think_about_the_transition_to_motherhood?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare

Ingrid Bayot définit à quel point cette période est psychologiquement et émotionnellement remuante « Le parentage de l'après naissance, l'allaitement et la proximité avec un bébé recrutent toute la personne, toute son histoire, ses forces et ses plus grandes vulnérabilités. » Ainsi, les « manques » inscrits en elle vont ressortir parfois avec force, mais heureusement, elle pourra s'appuyer sur les « pleins » également inscrits en elle.

Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin nomment ce processus de transformation « Le temps de mue ». « Un bébé, aussi petit soit-il, détient une puissance incroyable : il bouscule notre géographie et ses frontières intérieures, en révélant le meilleur comme le plus inavouable, il fait surgir ce que nous avons soigneusement enfoui, notre vécu, nos blessures... mais il révèle aussi les plus belles dimensions de notre personne, parfois éteintes ou abîmées, par des expériences de vie difficiles. »

Daniel Stern et Nadia Bruschiweiler-Stern expliquent que la grande difficulté de la nouvelle mère, au-delà de garantir la survie du nouveau-né, est de développer une relation intime avec lui. Ils définissent cette relation d'inhabituelle. Elle est fondée sur une interaction qui ne passe pas par la communication verbale et elle est complètement inattendue de part son intensité. « La puissance de cette interaction est due au fait que lorsque vous vous occupez de votre bébé, vous êtes obligatoirement confrontée à des aspects importants de votre personnalité. [...] Avec l'arrivée de la maternité, vous êtes obligée de réexaminer une partie de vous dont on parle généralement peu -la manière dont vous vous connectez aux autres- et être amenée à vous poser un certain nombre de question sur vous en tant que personne. [...] Pendant ces premières années, vous ne vous forgez pas seulement une identité maternelle, mais vous avez aussi l'occasion de vous réinventer en tant qu'individu. »

« Les complications médicales les plus fréquentes dans les pays industrialisés sont maintenant psychiatriques. » rappelle Ingrid Bayot, avec 18 à 20 % de dépression, « [...] le plus souvent dans les 3 mois qui suivent une naissance. » La présence régulière et conviviale d'intervenants comme les sages-femme, infirmière, doula, membre de la famille, ami(e), a déjà un effet préventif. Il est cependant nécessaire de rester attentif aux signes de mal-être qui perdurent.

La maternité étant universelle, le post-partum l'est également. Vivant dans une société éloignée de la nature, il me paraît judicieux d'observer les cultures des civilisations plus traditionnelles, et de retrouver à travers elles, les rituels qui viennent en aide dans cette période particulière de vie.

Sujet de départ

Partant du postulat que certains rituels étaient universels, je pensais, par exemple que la période des 40 jours suivant une naissance, correspondait à une période faisant référence à une sagesse ancestrale.

Je posais, à travers mon travail de recherche, la problématique suivante :

COMMENT AIDER LES FAMILLES A SE RECONNECTER AUX SAGESSES UNIVERSELLES DANS CE MOMENT PARTICULIER DE L'ACCUEIL D'UN NOUVEAU-NÉ ?

Ce que j'ai découvert lors de mes lectures m'ont incité à reformuler ma problématique.

Héritage historique

Michel Odent, obstétricien français de renommée internationale s'est intéressé aux processus physiologiques de la maternité (entendons grossesse, accouchement, allaitement, lien maternel).

Il définit la physiologie comme étant universelle et liée aux fonctions corporelles. Il a rassemblé des recherches pluri-disciplinaires, notamment sur les effets comportementaux d'hormones comme l'ocytocine pour mettre en avant les mécanismes d'amour et d'attachement.

Il explique dans son livre *L'amour scientifié*, qu'à travers son centre de recherche *Primal Health Research Centre*, il a déterminé des corrélations entre l'altération de la capacité d'aimer (comme la criminalité juvénile, les comportements auto-destructeurs...) et des troubles de l'état émotionnel de la mère enceinte ou d'une naissance qui ne respecte pas la physiologie.

Il définit que les cultures ont une empreinte sur l'accueil des bébés et que la plupart des rituels culturels interfère non seulement dans les processus physiologiques de l'accouchement, mais aussi au moment des premiers contacts mère-bébé.

Il mesure l'agressivité de ces rituels au besoin plus ou moins important d'une société à développer des capacités d'agressivité. Il illustre son propos par le cas extrême des Spartiates dans la Grèce antique, ils « [...] étaient avant tout des guerriers. Quand un garçon naissait, on commençait par le jeter sur le sol. Sa survie permettait d'anticiper qu'il deviendrait un bon guerrier. »

Il explique l'universalité de ces rituels culturels par les besoins de « [...] survie des groupes humains et l'évolution de l'espèce. »

Ces études ethnologiques concernent, pour la majorité, des populations agricoles du XX^e siècle qui « [...] partagent les mêmes principes stratégiques de survie, à savoir la domination de la nature et aussi la domination des autres groupes humains. »

Les quelques peuples à civilisation archaïque qui ont pu être observés, montrent des pratiques plus proches des mammifères (accouchement sans assistance et à l'abri des regards) et des comportements instinctifs et de respect du milieu naturel. « De toute évidence, les processus physiologiques étaient perturbés le moins possible dans les groupes humains où les bases de la stratégie de survie n'étaient pas de dominer la nature. » Michel Odent conclut que l'approche ethnologique renforce les autres approches.

« Les conséquences à long terme d'une courte période entourant la naissance sont confirmées. »

Similitudes géographiques

Lise Bartoli, psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute a écrit le livre, *Venir au monde, les rites de l'enfantement sur les cinq continents* dans lequel elle recense les coutumes de l'enfantement propres à certaines ethnies sur les cinq continents. Elle constate que « Les rites de naissance en disent long sur la place des femmes dans chaque culture, et ceux de l'accueil proprement dit du nouveau-né nous révèlent assez précisément les mœurs en vigueur dans une société. »

Les rituels sont souvent là pour parer aux peurs et donner un certain pouvoir aux hommes qui sont exclus du processus d'enfantement. Ainsi, Lise Bartoli explique : « [...] des rites de protection sont pratiqués afin de protéger femme et enfant avant la naissance. [...] Comme lors de tous les processus incontrôlables de la vie, ils se sont employés à instaurer des interdits et des règles de comportement dans le but de tenter de maîtriser et de conjurer les menaces qui pèsent sur le moment le plus important de la vie. [...] Bien souvent les femmes ne se souviennent pas de l'origine de ces rites, mais elles continuent à les perpétuer, respectant la tradition ancestrale. En effet, ces références culturelles symbolisent déjà l'appartenance de l'enfant à son milieu social. »

Le manque d'éducation de la plupart des filles qui vivent la discrimination sexuelle dans ces sociétés traditionnelles ne leur permet pas de faire des choix pour améliorer leurs conditions de vie. « Cette amélioration ne pourra survenir que si les fillettes ont accès à l'éducation et à l'instruction. Ainsi pourront-elles mieux connaître et imposer plus tard leurs droits fondamentaux, plutôt que subir des sévices avec fatalité, ou même les considérer comme normaux, puisque appliqués à l'ensemble des femmes de leur communauté. » conclut-elle.

Remise en cause

Cette analyse des pratiques culturelles périnatales, qui iraient à l'encontre des capacités physiologiques humaines à développer l'amour et le respect de la nature, met à mal les fondements de nos civilisations et les valeurs qu'elles véhiculent.

Michel Odent rappelle les difficultés que rencontrent les scientifiques dénonçant ces pratiques et cite notamment : « Wilhelm Reich, cet étudiant d'avant-garde de la nature humaine qui a osé affirmer que la civilisation commencera le jour où le souci du bien être des nouveaux-nés l'emportera sur toute autre considération. W. Reich est mort en prison. »

Qui d'entre-nous n'a jamais entendu, pensé ou dit quelque chose sur des pratiques de maternage proximal ? Comme si, malgré les confirmations scientifiques des besoins du nouveau-né, notre héritage culturel était plus fort !

Ingrid Bayot explique que « Nous avons tendance à projeter beaucoup de choses sur le passé [...] . Dans les passés les plus fréquentés en périnatalité, on en retrouve plus particulièrement quatre. [...] le passé infernal [...] dénommé selon l'imaginaire de la personne qui parle, le Moyen Age ou la préhistoire [...] le passé d'esclaves reproductrices [...] Les avancées technologiques permettent des choix, des sécurités et des autonomies rarement atteints par les femmes dans l'histoire. Le problème, c'est que ces vérités se transforment parfois en doctrine crispée [...] le bon vieux temps, celui où l'on avait le droit ne pas trop en faire pour les bébés [...] et de les éduquer à la dure [...] Les représentations du bébé manipulateur [...] circulent encore dans presque toutes les familles [...] Il y a enfin le passé mythique : il y aurait eu un âge d'or [...] de la maternité et de l'allaitement [...] »

Michel Odent affirme : « L'humanité est à un tournant : toutes les croyances bien enracinées et tous les rituels de la période périnatale sont en train de perdre leurs raisons d'être. »

Prise de conscience

Depuis quelques décennies, des études scientifiques et des observations cliniques poussent et accompagnent l'humanité dans sa prise de conscience écologique et dans de nouvelles stratégies de survie. Espérons que cette crise planétaire de pandémie pourra aussi y contribuer !

Ingrid Bayot constate : « Entourer la période postnatale des premiers mois a des conséquences immenses pour l'enfant, pour sa mère, son père et bien au-delà. De plus en plus de nouveaux parents, informés et conscients de ces enjeux souhaitent offrir à leur nouveau-né l'accueil, les stimulations sensorielles et affectives, les portages, l'allaitement ... qu'eux-mêmes n'ont pas toujours reçus. » Mais cette tâche ne doit pas reposer sur les épaules des seules mères. Elle affirme : « Ce quatrième trimestre doit d'abord devenir une prise de conscience sociétale. »

Dans nos sociétés occidentales, alors que les deux parents bénéficient de congés suite à la naissance de leur enfant, il est très soutenant de pouvoir compter sur des personnes de ressource. A notre époque, la famille nucléaire s'est construite sur l'idée d'indépendance, ne voulant pas forcément subir l'influence des parents afin de choisir ses propres modes d'éducation.

A contrario, le système des sociétés tribales apporte un soutien et un modèle parfois trop rigides, mais il favorise tout de même la disponibilité maternelle. La collectivité prend en charge les autres tâches de la maman comme l'entretien de la maison, la préparation des repas ou les soins des autres enfants.

Les nouvelles mères ont également besoin d'être soutenues et encouragées dans la traversée de ces premières semaines déroutantes. Il s'agit de s'adapter sans cesse et de tâtonner pour répondre aux besoins du nouveau-né. Tout ceci survenant dans la période de grande fragilité physique, psychologique et émotionnelle qui suit l'accouchement.

Les soutenir pour qu'elles aient confiance en elles est une priorité. Maïtie Trélaün en fait la conclusion de son livre *J'accouche bientôt que faire de la douleur ?* : « Retrouver son savoir enfanter et son savoir de mère, c'est accepter d'être soi et de s'affirmer telle que l'on est en s'appuyant sur ce que l'on ressent. »

« En permettant à l'enfant de s'élever, et en favorisant son intérêt plutôt que le sien, la jeune maman sert l'humanité tout entière. Cette intelligence de l'autre contribue à l'évolution de l'humanité. » écrivent Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin. Ainsi soutenir une femme qui vient de donner la vie à un bébé, comme on prend soin d'une femme enceinte, est un acte engagé. « L'aider lors de cette période spéciale, c'est servir la vie. » soulignent-elles.

Les 40 jours

Lise Bartoli constate que dans les « [...] pays où les taux de mortalité tant néonatale que maternelle sont élevés, une réclusion est imposée [...] »

Ainsi, elle nomme « réclusion », cette période postnatale dans les sociétés qui respectent encore leurs traditions car son objectif, n'est pas seulement de protéger la santé de la mère, mais également de la tenir éloignée de la société car elle est souvent considérée comme impure.

Elle précise : « La durée de la réclusion postnatale varie énormément d'une ethnie à l'autre. Elle peut s'étendre de trois jours à deux mois, voire plus. De nombreux pays s'accordent sur une durée traditionnelle de quarante jours. [...] c'est une durée de marge qui marque le passage d'une étape à une autre. »

C'était le cas des relevailles dans la religion catholique. Maïtie Trélaün le rappelle à la fin de son livre : « La jeune accouchée pouvait se laisser aller à être mère. Dans beaucoup de traditions, il était de mise qu'elle se repose pendant 40 jours après la naissance. Chez nous, on célébrait les relevailles à l'issue de cette période. Pendant ce temps on prenait soin d'elle (massages, soins, nourriture...) afin qu'elle se referme, retrouve des forces et nourrisse son enfant. Cela correspondait d'ailleurs au temps de vulnérabilité physique qui met le périnée de la femme en péril si elle en fait trop. Nous sommes loin de ces traditions. »

Lise Bartoli indique également : « En règle générale, un repos total est demandé à la mère. » Elle sera souvent assistée par ses proches contrairement aux habitudes de nos pays industrialisés qui offrent la plupart du temps un congé postnatal pendant lequel la mère est isolée ! Heureusement, les congés paternité commencent à apparaître, même s'ils sont encore de trop courte durée. En Europe, les pays nordiques se distinguent par des congés parentaux particulièrement longs.

Lise Bartoli explique « Durant neuf mois, l'enfant a vécu dans la chaleur et dans l'obscurité d'un ventre maternel. Pendant les jours, voire les semaines qui suivent la naissance, la réclusion le maintiendra dans un univers clos, prolongeant ainsi avec sa mère une parfaite symbiose. »

De cette symbiose prolongée bénéficieront, autant le nouveau-né que sa maman grâce aux réponses physiologiques de leurs besoins. Ainsi le bal des hormones facilitera l'allaitement et l'attachement.

Michel Odent en parle très bien : « Grâce aux connaissances récemment acquises des efforts comportementaux des hormones impliquées dans l'accouchement et la naissance, il est aujourd'hui possible d'interpréter le concept de période sensible introduit par les éthologues. Les différentes hormones sécrétées par la mère et le bébé pendant l'accouchement ne sont pas éliminées immédiatement après la naissance, et chacune d'entre elles joue un rôle spécifique dans l'interaction mère-bébé. [...] l'ocytocine est l'hormone de l'altruisme et la prolactine l'hormone du maternage, les endorphines [...] hormones du plaisir et [...] antidouleur. [...] Rappelons que, pendant l'accouchement, le fœtus secrète ses propres endorphines, de sorte que, lors de leur premier contact après la naissance, la mère et le bébé sont encore sous l'effet des opiacés. C'est le début d'une dépendance. C'est le début d'un attachement. »

C'est donc en amont que le rôle d'accompagnante peut aider à changer les mentalités, amenant les couples à penser et à prévoir le moment du postnatal. Ce soutien leur permettra de s'organiser matériellement et humainement. Ils pourront alors faire leurs choix en prenant en compte leurs propres intuitions, les avancées scientifiques ainsi que les connaissances empiriques des autres cultures.

Le concept du continuum

Même au-delà des 40 jours, le post-partum peut se prolonger et être bénéfique autant au bébé qu'à sa maman.

C'est en passant deux ans et demi, principalement auprès de la tribu Yékwana dans la jungle d'Amérique du sud, que Jean Liedloff a découvert ce concept de continuum. En observant leur façon de vivre, elle a déduit que leur bonheur répandu venait de leur manière d'accueillir et de s'occuper de leurs bébés.

« Le continuum humain peut être défini comme un enchaînement d'expériences qui correspond aux attentes et tendances de notre espèce [...] ».

La place du bébé, selon ce concept, se trouverait au creux des bras de sa mère dès qu'il sort du corps de celle-ci. « Ce qu'il vit lorsqu'il est dans les bras est acceptable pour son continuum, répond à ses besoins du moment et contribue correctement à son développement. »

Elle définit cette phase dans les bras comme une période allant de la naissance à l'exploration à quatre pattes. « Lorsque le bébé porté a reçu en suffisance la protection et les stimuli dont il a besoin, il peut s'aventurer dans le monde au-delà du corps de sa mère, sûr de lui et habitué à un bien-être naturel. [...] Il commence à se déplacer mais retourne souvent vers sa mère pour s'assurer de sa disponibilité. [...] Un enfant pourvu d'un solide bagage d'expériences continuum ne réclame le réconfort physique de sa mère qu'en cas d'urgence. » Porter son bébé pendant les six à huit premiers mois lui permet d'emmagasiner un grand nombre d'expériences qui lui permettront d'apprendre à connaître le monde tout en créant la confiance en lui. « L'indépendance et la maturation émotionnelle trouvent principalement leur origine dans la relation dans les bras. » Cette expérience « [...] fera de lui une personne coopérante et heureuse. ».

Jean Liedloff conclut « De plus, je crois sincèrement qu'à partir du moment où une maman sert le continuum de son bébé (et donc aussi le sien), son instinct déstabilisé par sa culture se réaffirmera et retrouvera ses motivations naturelles. Elle ne *voudra* pas déposer son bébé. Ses pleurs parleront directement à son cœur [...] son instinct ressurgira, car le continuum est une force puissante qui essaie sans cesse de se faire entendre. La plénitude que ressentira la maman en agissant en accord avec sa nature contribuera à rétablir son propre continuum [...] ».

Dimension énergétique

L'apport de la pensée chinoise nous aide à mieux appréhender les phénomènes de la vie. En effet, plus de 2000 ans avant notre ère, les chinois ont observé les manifestations de vie sur Terre et dans le Ciel. Le fait que tout ce qui existe, meurt et se transforme, selon un rythme et des cycles, et que chacun de ces phénomènes naturels se définissent de manière relative à son opposé (jour/nuit), les a amené à classifier le monde selon les termes YIN & YANG sans que ceux-ci soient stables puisqu'en perpétuelle transformation. Le dynamisme du YIN et du YANG ainsi que leur interdépendance sont exprimés dans le symbole du TAO.



L'énergie du vivant s'exprimant de mille manières, ils ont également classifié les phénomènes à travers cinq éléments symboliques qui sont le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Ces cinq éléments s'équilibrent selon une dynamique de transformation des uns et des autres qui s'engendrent ou se contrôlent. Les cycles de vie vont s'identifier à ces éléments : naissance, croissance, maturité, vieillesse et mort. Des qualités vont émaner de ces phases : vivacité, activité, lenteur, involution et stagnation.

Dans son livre *Les cinq saisons de l'énergie*, Isabelle Laading nous explique qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise : « L'énergie circule dans le corps selon des trajets précis, appelés *méridiens*. ». Elle ajoute : « Les saisons représentent la combinaison des énergies du Ciel et de la Terre et il convient à l'homme d'accorder ses propres souffles à l'environnement atmosphérique et aux mouvements énergétiques de la nature. ». Ainsi, le printemps, l'été, l'automne, l'hiver et l'intersaison qui prend place à la fin de chaque saison, rythment le cycle de l'année terrestre.

L'homme serait le microcosme à l'image du macrocosme.

En regardant la grossesse à travers le prisme de "l'énergie chinoise", nous voyons un phénomène plutôt Yin tant que le fœtus baigne dans l'eau à l'intérieur de l'utérus. Le travail va transformer l'énergie du plus Yin au plus Yang, pour cela la future mère va passer par la saison du printemps, l'énergie du bois, saison de la croissance et de la transformation. La naissance baignera le bébé et sa maman dans l'énergie Yang, à son

paroxysme dans la saison de l'été et de son énergie du Feu, c'est la rencontre entre le bébé et le monde extérieur et le début du processus de l'attachement mère-enfant. Puis, viendra l'automne et son énergie du métal qui annonce le déclin du Yang et la naissance du Yin, relié au laisser-aller et à la contemplation. Enfin, l'hiver marque la fin d'un cycle, la terre est épuisée comme la mère ayant donné naissance. C'est la manifestation du Yin maximum avec l'intériorisation et l'involution. C'est le temps du repos qui permet de restaurer les forces pour amorcer un nouveau cycle.

Ainsi, Suzanne Yates et Tricia Anderson dans leur livre *Shiatsu et grossesse* expliquent les changements énergétiques pendant l'accouchement : « La naissance est essentiellement un mouvement énergétique du Yin, état de la grossesse avec le bébé dans l'eau, au Yang, amenant le bébé en dehors, dans le monde [...] Une fois le bébé né, il commence à nouer des relations avec d'autres personnes que sa mère, ce qui met en jeu l'énergie Feu, l'énergie la plus Yang. La mère doit faire appel à son énergie Feu pour nouer une relation différente à son bébé, et à son énergie métal pour quitter le schéma relationnel précédent et se relier à son enfant en tant que personne séparée [...] La perte de sang pendant la naissance draine le Sang et le Yin. L'expulsion du placenta utilise le Ki originaire. Tout ceci signifie qu'une déficience de Ki, de Sang et de Yin sont les conditions prédominantes de la femme après la naissance [...] il est toujours important qu'elle prenne soin d'elle dans les premières semaines pour permettre à ses énergies de se renouveler. [...] Or si elles ne se reposent pas suffisamment le plus tôt possible, elles puisent sur leurs énergies les plus profondes [...] A long terme, elles risquent de souffrir d'épuisement. »

Elles ajoutent que les chinois considèrent « l'exposition au froid [...] comme l'une des principales causes de problèmes dans le post-partum. »

Ingrid Bayot, lors de sa formation *Le post-partum, un 4^e trimestre de gestation ?*, aborde cet éclairage du Yin et Yang. Elle décrit la mère après l'accouchement comme très Yin (sensations de froid, vide...), son Yang effondré (fonte musculaire, perte de tonus...) et le nouveau-né très Yang (chaud, rouge, en construction...).

« Sur le plan énergétique, le bébé « nourrit » sa mère. Coller son bébé contre elle rééquilibre la mère. D'autre part, le bébé « *trop Yang* » a besoin de coller sa mère très *Yin* pour s'équilibrer. » C'est pourquoi, Ingrid Bayot rappelle l'importance de ne pas séparer le bébé et sa mère et de favoriser le peau à peau car si le bébé est laissé seul il devient de plus en plus Yang et s'agite.

L'allaitement est aussi là pour rééquilibrer le système. Les seins sont très Yang dans un corps très Yin. Le lait est un aliment très Yin qui équilibre le bébé très Yang. « Quand le bébé est au sein pour une tétée directe, la circulation énergétique est équilibrante pour sa mère et lui. » conclut-elle.

Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin décrivent ce mois suivant la naissance comme une période particulière, « [...] un temps suspendu [...] » qui ne ressemble pas à notre vie habituelle : « Dans cet autre espace-temps, vous êtes entrée dans le rythme doux de la nature, le temps horticole, auquel répond notre corps de mammifère. [...] La nature a porté le fruit à maturité. Elle prend maintenant le temps de rentrer en elle et d'y puiser son énergie. De même, l'arbre s'intériorise l'hiver. Pour assurer ses fondements, il concentre son énergie vers l'intérieur. C'est en développant ses racines qu'il pourra renaître au printemps. ». Ainsi la femme traversera plus aisément cette période si elle accepte ce rythme particulier, lui permettant de se focaliser uniquement sur ses propres besoins et ceux de son bébé. « Respecter cette lenteur, c'est être en cohérence avec la temporalité de la nature et celle de notre corps, le cycle naturel de la vie. » confirment Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin.

Cette étape de retour à soi permet d'intérioriser les grands bouleversements et d'intégrer des nouveaux repères. Ce temps paraît lent, en décalage avec la vie extérieure mais se l'offrir est un précieux cadeau qui évitera de se sentir débordée. « Le Mois d'Or est le mois de la transition et du lâcher-prise [...] Vous disposez de quarante jours de tranquillité pour aborder votre nouvelle vie et ses nouvelles valeurs [...] Les médecines chinoise et ayurvédique conseillent de se protéger de tous les éléments indésirables [...] le froid, la maladie, le mal-être psychique et émotionnel, les projections ou les jugements, les violences de tout ordre [...] » concluent-elles. Il est donc important de se créer un cocon douillet, chaud et protecteur favorisant des relations saines et harmonieuses. Il s'agit en effet d'une période de totale ouverture et de vulnérabilité. Elles ajoutent : « Les quarante jours du Mois d'Or ne sont pas un simple repos après un effort, leur rôle est de préparer un nouveau départ . [...] Le cycle œuvre à l'harmonisation de cette transformation. »

Dans cette vision du cycle, Maïtie Trélaün, coach, thérapeute, sage-femme française propose des articles, des formations, des web-conférences et des accompagnements sur ses sites.

Elle a défini différents cycles qui nous accompagnent, le cycle de vie, le cycle de la femme, celui de la maternité et propose de les harmoniser aux saisons.

<https://www.naitre-femme.com/maitie-trelaun-specialiste-de-la-femme/>

<https://www.metamorphose-naissance.com/articles/webconference/40-jours-apres-naissance/>

<https://phoenix-evolution.learnybox.com/saisons-de-la-mere/>

Ma nouvelle problématique

A la lumière de mes recherches, je ne considère plus "les sagesse universelles" de la même manière qu'avant.

Nous sommes pétris d'une humanité vieille de plusieurs millénaires et sommes façonnés par de multiples croyances. La science est la nouvelle doctrine à laquelle s'attache notre civilisation occidentale. Ce besoin de privilégier notre néocortex, de prouver, de démontrer, nous éloigne parfois de notre savoir intuitif. Pourtant, cela fait inévitablement partie de l'évolution humaine.

Malgré cela, une prise de conscience s'opère, amenant de plus en plus de personnes à s'intéresser à la physiologie, au ressenti, en adoptant une posture plus humble face à la nature. Celle-ci détiendrait les secrets de la vie.

Dans le cadre de ma future activité de doula, je souhaite participer à ce mouvement. En incarnant une posture centrée, j'encouragerai les parents à aller chercher leurs propres ressources, à se connecter à eux et à leur bébé pour découvrir leur propre sagesse. Quels que soient les outils que je choisirai, je n'oublierai pas qu'ils peuvent être utiles et adéquats pour certains et encombrants pour d'autres. Je ne souhaite pas trouver des solutions mais préfère chercher des pistes d'accompagnement dans les chemins de vie, dans cette étape unique de l'accueil d'un nouveau-né sur terre.

COMMENT AIDER LES FAMILLES A SE RECONNECTER AUX SAGESSES UNIVERSELLES DANS CE MOMENT PARTICULIER DE L'ACCUEIL D'UN NOUVEAU-NÉ ?

Se transforme naturellement en :

COMMENT AIDER LES FAMILLES A SE CONNECTER A LEUR PROPRE SAGESSE DANS CE MOMENT PARTICULIER DE L'ACCUEIL D'UN NOUVEAU-NÉ ?

Mes outils

Notre pouvoir divin



Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : " Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. " Mais Brahma répondit : " Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera. "

Alors les dieux répliquèrent : " Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans. "

Mais Brahma répondit à nouveau : " Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface. "

Alors les dieux mineurs conclurent : " Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. "

Alors Brahma dit : " Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher. "

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

Mon premier outil m'a été transmis par ma mère. Cette légende affichée chez nous, au fil du temps, m'a imprégnée, prenant au fil des âges un sens de plus en plus subtil.

En effet, savoir que toutes les ressources sont en nous est la plus belle découverte que chaque être humain peut faire.

Préparer l'environnement pour favoriser l'enfant à révéler ses propres potentiels est une clé des enseignements de Maria Montessori. Ce principe que j'ai pu appliquer en tant qu'éducatrice, je souhaite le mettre en pratique dans mon rôle d'accompagnante.

Avec bienveillance, j'instaurerai un climat de confiance, de non-jugement et j'apporterai des outils et des connaissances.

Ainsi, plus les nouveaux parents accèderont à leur propre confiance, plus ils déploieront leurs ressources intérieures. La confiance se renforcera dans l'équipe que forme les parents entre eux mais aussi avec leur nouveau-né qui détient en lui « les lois de la nature ». Dans son dernier livre *La formation de l'homme*, Maria Montessori développe l'idée que l'enfant sait ce dont il a besoin pour grandir : « La vie se divise en périodes bien distinctes. Chaque période développe des propriétés différentes dont la construction est guidée par les lois de la nature. [...] les enfants [...] trouvent leur guide dans les lois de la nature [...] On peut dire que l'enfance est un âge de « vie intérieure » qui amène les êtres humains à grandir et à se perfectionner. Quand au monde extérieur, il n'a de valeur, pour l'enfant, que dans la mesure où il lui offre les moyens nécessaires pour atteindre les buts fixés par la nature. C'est pourquoi l'enfant ne désire rien d'autre que ce qui est adapté à ses besoins [...] ».

De cette confiance mutuelle naîtront l'intuition et l'harmonie.

Servir

Rappelons que le mot « doula » vient du grec « doulé » qui signifie « servante ».

Il n'y a rien de péjoratif à ce que l'accompagnement puisse également se définir comme étant « au service » de la femme enceinte et de sa famille pendant la grossesse et après l'accouchement.

J'imagine aisément que mon rôle puisse être, celui de faire des courses, m'occuper d'un aîné, faire de l'ordre ou du nettoyage, préparer un repas équilibré ou toute autre tâche qui pourrait aider.

D'autant plus que la jeune mère a besoin d'intimité pour tisser la relation à son petit et se familiariser avec l'allaitement. Il me paraît important de respecter ses besoins et ses choix et être disponible à lui rendre ces menus services qui dégageront du temps pour elle et son bébé.

Présence

La qualité de présence est selon moi à l'origine de la qualité d'écoute.

Pour cela, j'utilise les techniques suivantes :

- La méditation et plus particulièrement la pratique de la pleine conscience qui peut se faire dans toutes les situations de la vie.
- Le qi-gong, gymnastique traditionnelle chinoise, que je pratique depuis longtemps qui me permet de me centrer et me relier à la terre et au ciel.
- La cohérence cardiaque importée par le Docteur David Servan-Schreiber, qui par une respiration volontairement calée sur un rythme précis de 6 respirations par minute pendant 5 minutes, trois fois par jour, permet de retrouver un bon équilibre dans le rythme des fonctions biologiques vitales. Ces exercices réguliers de respiration permettent, de réguler le système nerveux autonome, le niveau de stress, d'augmenter le système de défense immunitaire et de développer l'intuition pour prendre de meilleures décisions.

Je pratique régulièrement ces techniques et je suis heureuse de pouvoir également les partager en cas de besoin.

Au centre de ma démarche, l'écoute et la bienveillance me permettront d'aider à révéler plutôt que de conseiller. Prendre le temps d'écouter et d'accueillir la future et/ou nouvelle mère dans ses émotions et ses questionnements me paraît essentiel. Offrir un espace d'écoute à l'autre parent sera tout aussi important. D'autant plus qu'il devra se préparer à ce que la structure de la famille change et que la mère aura plus besoin d'un véritable partenariat que d'un simple soutien.

Poser les bonnes questions et donner de justes informations pourront être une manière de guider les parents à s'acheminer vers leurs choix. Je ne chercherai pas à leur apporter des réponses mais plutôt à proposer un échange et analyser des possibles. J'aimerais, par mon rôle de doula, les accompagner vers une parentalité autonome en leur offrant la possibilité d'un choix éclairé. D'abord liés à leurs propres vécus, je souhaiterais accompagner les parents à déconstruire leurs croyances limitantes et éventuellement s'affranchir des théories éducatives. Ainsi ils parviendront petit-à-petit à suivre leur propre chemin en tâtonnant, expérimentant, écoutant leurs cœurs et leur enfant. La pratique du parentage proximal et du cododo dont on entend de plus en plus parler, pourront les aider à répondre au mieux aux besoins de leur petit en se connectant à leur propre sagesse. Nul besoin de vouloir être un parent « parfait », le simple fait de faire des erreurs les amènera à se questionner et à s'ajuster. La parentalité est une aventure humaine imprévisible. Partager leurs expériences à travers un réseau d'autres parents pourrait également les aider à trouver une ressource et un soutien pendant les moments de doute.

L'Unicef a édité un guide pour les mères qui allaitent *Partager un lit avec votre bébé* que l'on peut télécharger sur le site de la CoFAM, la COORDINATION FRANÇAISE pour l'Allaitement Maternel :

<https://www.coordination-allaitement.org/s-informer/etudes-et-recherches-diverses/71-plan-d-action-blue-print-protection-promotion-et-soutien-de-l-allaitement-maternel-en-europe>

40 affirmations pour les 40 premiers jours postpartum

Afin d'apporter de la bienveillance, un jeu de cartes comme celui créé par Camille Laperle sur son site <https://maternitesacree.ca/> est un bel outil !

Nous avons vu à quel point l'entourage, la famille élargie, les ami(e)s et les professionnels sont importants pour que le post-partum puisse se dérouler au mieux.

Même si les structures familiales prennent de multiples formes à l'heure actuelle, elles restent souvent sur le modèle de la famille nucléaire qui n'offre pas beaucoup de possibilité de soutien. « Tisser sa tribu consiste à convoquer des amis, des collatéraux ou des ascendants dans une proximité acceptable pour tous des aires géographiques et des zones d'influences. » propose Ingrid Bayot.

Car chaque petite tâche que prendra en charge un proche, libérera du temps et de l'attention pour les jeunes parents qui pourront s'occuper plus sereinement de leur(s) enfant(s) et tisser entre eux des liens forts.

Loin d'être un luxe, toute cette aide du réseau constitué, est le meilleur moyen d'accueillir un nouvel être humain avec toute la bienveillance qu'il mérite et de prévenir la dépression du post-partum.

C'est pour cela qu'il est important pour une accompagnante d'encourager les futurs parents à réfléchir en amont à ce qu'ils peuvent mettre en place. Demander de l'aide est nécessaire car « [...] les besoins d'un nouveau-né sont trop importants pour être supportés par une seule personne. » rappelle Ingrid Bayot.

Constituer une tribu permet aux parents de choisir et de répartir les rôles de ceux qui pourront prendre le relais.

Les parents auront également besoin d'être préparés à ce que traversera physiquement la nouvelle mère après l'accouchement. En effet, trop peu savent que, par exemple, l'utérus pèse encore environ 1 kilogramme après l'expulsion du placenta. En position verticale, cela crée une véritable pression vers le bas. Pour préserver le périnée, il n'est donc pas recommandé de prolonger les stations debout ou de porter de lourdes charges. Même si la mère peut bouger selon ses souhaits, ce n'est que solidement épaulée par son entourage qu'elle pourra privilégier la position allongée pendant le premier mois du post-partum.

La récupération physique passera aussi par une bonne alimentation qui peut être au début difficile à mettre en œuvre. Anticiper en cuisinant soi-même et en congelant des bons plats ou faire appel à sa tribu en optant pour le "meal train" conseillent Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin. « Le principe est simple: l'un de vos amis coordonne l'organisation de vos repas grâce à un planning en ligne partagé par toutes les personnes à proximité de chez vous, amis et familles, disposés à vous rendre service en préparant et en livrant un repas pendant le Mois d'Or. » Cela peut être plus simplement communiquer à l'entourage lors de l'organisation des visites.

C'est un véritable chemin d'humilité et de lâcher-prise sur la performance! Si demander de l'aide est difficile, j'adore l'idée d'Ingrid Bayot qui propose l'utilisation d'un carnet de chèques cadeau de naissance sur son site: <http://www.ingridbayot.com/matriel-pdagogique/>



Les nouvelles mamans auront également recours à leur réseau afin d'échanger avec d'autres femmes sur la maternité afin de recevoir un soutien et d'être validée dans ce nouveau rôle. Daniel Stern et Nadia Bruscheiler-Stern indiquent : « La maternité est un apprentissage et toutes les mères ont besoin de se référer à un modèle -un maître qui a déjà fait ses preuves. »

Le fait de découvrir comment font d'autres femmes selon les coutumes de leurs origines ouvre de nouveaux horizons aux mères en recherche de modèles.

Le magnifique livre *Mamans du monde, grossesse, accouchement, soins, éducation... Et elles, comment font-elles ?* écrit par Ania Pamula et Dorothee Saada, montre à quel point ce besoin d'échange est fédérateur.

Ce livre fait partie des ouvrages sur la maternité que je prête volontiers, au même titre que je conseille des articles ou des sites spécialisés aux parents demandeurs.

Je dois cependant rester attentive à ne pas flatter "nos têtes d'occidentaux" avec cette littérature et d'en oublier d'aller chercher au fond de nos cœurs. Je retiens l'idée de J. Claire K. Niala, ostéopathe et écrivaine kényane qui écrit: « Lisez votre bébé et pas des livres. » dans son article *Pourquoi les bébés africains ne pleurent pas- une perspective africaine* qu'on peut notamment lire sur le blog de mamans Oummi Materne <https://www.oumni-materne.com/pourquoi-les-bebes-africains-ne-pleurent-pas-une-perspective-africaine/>

L'attention de l'entourage se détourne souvent de la femme après l'accouchement pour se focaliser sur le nouveau-né. La nouvelle mère a pourtant besoin d'être maternée. Elle donne tellement à son bébé qu'elle a besoin en retour qu'on remplisse son réservoir émotionnel. Restons attentifs à ce que l'aide ne soit pas uniquement matérielle, le soutien peut aussi être affectif et se décliner par une attention particulière que la femme apprécie comme une promenade entre amies, un massage ou tout simplement lui permettre de prendre soin d'elle-même sans se soucier de son bébé.

Loin de se comporter comme des invités, les proches qui se relayent régulièrement pour des visites "utiles" évitent ainsi l'isolement de la mère focalisée sur les soins à donner à son bébé.

Mon rôle sera aussi de connaître les ressources pluridisciplinaires et si besoin de diriger les parents vers les professionnels concernés.

Le rebozo

Le rebozo est un châle mexicain souple et résistant. Tissé à la main, traditionnellement il accompagnait et accompagne encore les femmes dans chaque étape de leur vie. Pendant la période de la maternité, le rebozo va servir de ceinture pour un soutien du ventre. Avant, pendant ou après l'accouchement, il peut être utilisé pour des suspensions, des serrages, des bercements afin d'apporter détente et bien-être. Le rebozo servira aussi à bercer le nourrisson, à le porter ou être employé comme un hamac.

J'ai eu la joie de tisser moi-même trois rebozos dans l'atelier de ma maman, Au fil du temps pendant l'été 2018. Elle m'a aidé quant au choix des matériaux et m'a apporté de précieux conseils techniques. Le rebozo est un outil simple et polyvalent et sera, j'en suis sûre, très apprécié par les jeunes mamans. J'ai suivi une formation qui m'a donné certaines clés pour l'utiliser au mieux dans divers contextes. Il existe également un soin rituel donné par quatre mains avec des rebozos pour refermer le corps de la nouvelle mère (ou tout autre étape de vie). Je n'ai pas encore suivi cette formation et elle reste en projet, ce qui me réjouit.



Le livre *Le Rebozo, bien l'utiliser au quotidien et dans sa vie professionnelle* de Virginie Mandin Derobe est également un bon support. J'ai hâte de faire découvrir ce merveilleux outil aux parents et à leur bébé, et d'expérimenter avec eux ses multiples facettes au service du lien.

Rituels

Nous avons défini la maternité comme un cycle, et comme tout cycle de vie, celui-ci va s'éteindre pour en voir un nouveau émerger.

Le post-partum est en quelque sorte cette période intermédiaire entre deux états différents de la femme, enceinte, puis maman. Il est ce lien entre la vie d'avant la grossesse et celle d'après. Le post-partum peut être perçu comme un rite de passage.

Le nombre quarante est un symbole fort. Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin rappellent : « Le cycle œuvre à l'harmonisation de cette transformation. [...] Dans de nombreuses sociétés antiques, le nombre quarante fut symbole de transition et d'introspection, promesse d'un changement profond. L'entrée dans ce seuil marque la maturité, le renouveau. [...] Dans de nombreuses sociétés traditionnelles, les quarante jours se ponctuaient d'un rite, d'une cérémonie ou d'une célébration. Le rituel découpe le temps, marque et structure. »

Il est intéressant de célébrer la fin du post-partum pour clore cette période et amorcer le cycle suivant. Cela permet de le reconnaître comme étant une période formatrice. C'est d'ailleurs ce qui se fait avec l'envoi de faire-part ou de remerciements. Pourquoi ne pas remercier la tribu soutenant de manière plus symbolique et y inclure de la gratitude envers soi, pour chacun des parents, premiers acteurs de ce défi ? « Honorer et remercier donne de la force et de la foi » affirment Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin. Et il en faudra pour la suite !

Isabelle Challut a écrit un livre magnifiquement illustré des photos de Chanel Baran, dans cette belle collection "Rituels de femme". Son livre est une mine de trésors qui se nomme *Pour réenchanter la maternité*.

Elle parle de cette « [...] importance de rester reliée à cette force de vie qui nous accompagne et qui se révèle dans toute sa puissance lors de la maternité [...] symbole s'il en est un, de la vie. »

Elle y propose entre autre le *rituel des quarante premiers jours - Le temps du corps* qui permet de sacraliser cette période particulière avec l'intention de se « connecter à la femme source de vie et à sa sagesse » ou encore le rituel *honorer la femme-mère* qui donne l'occasion aux invités, d'honorer la mère et pas seulement le bébé.

Isabelle Challut donne la parole à Esther Tétréault pour le rituel *soin rebozo post-natal* : « Originaire du Mexique, ce soin est généralement offert dix jours après l'accouchement [...] Il prévient et diminue les risques de dépression post-partum. Le soin rebozo est un merveilleux rituel permettant de nous retrouver, de réintégrer nos limites corporelles en ramenant notre énergie vitale à l'intérieur de notre corps. »

Expérimentant moi-même de plus en plus de rituels, pourtant simples mais invitant une dimension sacrée très puissante, j'envisage de pouvoir proposer cette pratique à des parents intéressés.

Le son

Le son, la vibration se sont imposés à moi il y a quelques années, tout d'abord par la découverte des bols tibétains, puis par la pratique du chant diphonique et la découverte d'instruments de musique intuitive. J'ai toujours été sensible à la musique. Je n'ai cependant jamais reçu de formation académique, je pensais donc, comme beaucoup, que cet univers était fermé à ma pratique.

J'ai pourtant pris beaucoup de plaisir à chanter en chorale, je chante pour mon propre plaisir mais la découverte du chant diphonique/harmonique m'a propulsé dans l'exploration totalement inédite de ma voix. J'ai expérimenté les sons en qi-gong, chant des voyelles et autres mantras. J'ai accompagné ma voix de rythmes ou sons de carillon, sansula, bol chantant, tambour et je m'émerveille de chaque découverte. Chaque fois que je pratique, je ressens une profonde joie intérieure, un alignement, un bien-être.

Pourtant, je sais à quel point il est difficile de se lancer tant les barrières sont présentes, la barrière personnelle, le regard ou plutôt l'oreille de l'autre, la référence au beau ou le socialement correct, etc. Chanter relève de l'intime et par conséquent s'exposer à soi-même ou face aux autres peut faire peur.

J'aimerais profiter de ce temps d'ouverture de la grossesse pour accompagner les futures mamans à oser vibrer pour leur plus grand bonheur et celui de leur bébé et ainsi entrer en lien et en harmonie. La pratique du chant apporte d'avantage d'enracinement. Elle est source de confiance en soi. Elle travaille sur le souffle, la respiration donc sur la détente, ce qui peut également être utile à certaines pour traverser la douleur des contractions lors de l'accouchement.

Ayant suivi une formation aux sons guérisseurs, je sais que ces vibrations agissent sur notre corps et rétablissent l'équilibre.

J'utilise personnellement cette puissance du son avec les vibrations de mon bol pour calmer diverses douleurs. J'ai vécu avec beaucoup de surprise et de joie, la disparition totale de mon nodule à la glande parotide après mon premier week-end de chant diphonique. Ce qui me motive évidemment à continuer d'expérimenter et partager ce pouvoir puissant de la vibration.

Un documentaire a été tourné lors de ma formation avec Catherine Darbord « Sonothérapie-Ces sons qui guérissent (Santé corps-esprit) INREES TV » <https://tv.inrees.com/video/sonotherapie-ces-sons-qui-guerissent-documentaire>

J'ai déjà proposé à des femmes enceintes des petites relaxations guidées par ma voix et agrémentées des sons de quelques instruments. J'aimerais explorer davantage les bains sonores pour apporter détente et récupération. L'acquisition et l'utilisation de bols Full-Moon et d'autres instruments comme un bol Rin, un arbre de pluie font partie de mes projets à court terme.

En mars dernier, je devais suivre une formation en Belgique sur le chant prénatal qui a été reporté à cause de la pandémie. Le chant prénatal est pour moi le trait d'union qui me manque entre mes deux passions, la maternité et le chant.

La notion de tisser un "cordon vocal" pour faire un lien entre chant prénatal et postnatal a retenu toute mon attention.

Avant même de l'explorer, le chant prénatal m'offre la perspective que j'attendais, une porte d'entrée dans l'activité de doula, je me vois déjà proposer des ateliers. Je deviendrai ainsi une "doula enchantée" !



Conclusion

Après un bon mois de travail quotidien, me voilà au bout d'un compte-rendu écrit de mes nombreuses lectures, formations et autres réflexions personnelles. Je sais que ce vaste sujet sera toujours à explorer, et ce travail a aiguisé ma curiosité !

Je sais aussi que cela m'a permis d'analyser, de prendre conscience et d'intégrer de nombreuses informations sur lesquelles je pourrai m'appuyer dans une pratique de doula. Ma recherche de légitimité commence peut-être à se combler.

Il me reste beaucoup de projets de formation comme le chant prénatal, le soin rituel du rebozo, le shiatsu spécifique à la maternité et bien d'autres à venir tant les portes d'entrées sont multiples et enrichissantes.

Proposer des ateliers de chant prénatal semble être pour moi un début qui me conviendrait pour mettre en place une pratique ne demandant qu'à évoluer au fil du temps et de mes expériences partagées.

Il reste à choisir un nom à mon activité, *Au fil de l'autre*, *Au fil du lien*, *Au fil du chant*, j'hésite encore !

Remerciements

Je voudrais premièrement remercier mes enfants **Benjamin** et **Lorine** qui m'ont offert l'expérience de devenir maman, merci pour leur précieux conseils informatiques également ;)

merci à mes parents, **Claire** et **Michel** de m'avoir donné la vie

et transmis l'amour du travail manuel et particulièrement le tissage,

merci à mon compagnon, **Yannick** qui m'a encouragée et soutenue dans le passage à l'écrit de cette recherche (et sa correction) ainsi que dans la concrétisation de mon projet,

merci à **Dominique**, **Maud** et **Claire**, mes amies qui croient en moi et qui ont écrit de magnifiques lettres de soutien pour mon inscription à la formation, merci pour leurs précieuses corrections également,

merci à **Olivier Saussac** d'avoir relevé le défi de l'illustration, en un temps record,

merci à **Isabelle Challut** pour ses enseignements et sa patience dans ma naissance de doula,

merci à **Lolita** et sa famille qui m'ont généreusement ouvert les portes de leur intimité familiale à l'occasion de mon stage,

merci à toutes les femmes que j'ai rencontrées directement ou indirectement depuis ce début d'aventure, et

toutes celles à venir, formatrices, doulas (particulièrement **Céline**, **Élodie** et **Véronique**), écrivaines, en formation, sur le chemin, et qui ont contribué à me sentir liée par la sororité,

grande gratitude à la vie et à l'amour qui me permet de faire cette belle expérience !

Peggy

Bibliographie

Livres

Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin. *Le Mois d'Or, bien vivre le premier mois après l'accouchement*. Presses du Châtelet, 2019.

Ingrid Bayot. *Le quatrième trimestre de la grossesse*. Érès, 1001 bébés, 2018.

Jean Liedloff. *Le concept du continuum-La recherche du bonheur perdu*. Ambre, 2006.

Daniel N. Stern et Nadia Bruschweiler-Stern. *La naissance d'une mère*. Odile Jacob, poches, 2008.

Michel Odent. *L'amour scientifié, les mécanismes de l'amour*. Jouvence, 2001.

Lise Bartoli. *Venir au monde, les rites de l'enfantement sur les cinq continents*. Petite Biblio Payot, 2007.

Maïtie Trélaün. *J'accouche bientôt : que faire de la douleur ?* Souffle d'Or, 2012.

Isabelle Laading. *Les cinq saisons de l'énergie, la médecine chinoise au quotidien*. Désiris, 1998.

Suzanne Yates et Tricia Anderson. *Shiatsu et grossesse*. Testez, 2009.

Maria Montessori. *La formation de l'homme*. Desclée de Brouwer, 1996.

Ania Pamula et Dorothée Saada. *Mamans du monde, grossesse, accouchement, soins, éducation... Et elles, comment font-elles ?* First, 2017.

Virginie Mandin Derobe, *Le Rebozo, bien l'utiliser au quotidien et dans sa vie professionnelle*. Myriadis, 2014

Isabelle Chalut. *Pour réenchanter la maternité*. Le courrier du livre, rituels de femmes, 2017.

Reuves

Ingrid Bayot. *Accompagner le quatrième trimestre de la grossesse*. Spirale, numéro 86, 2018

L'allaitement. Grandir autrement, le magazine de l'écoparentalité, hors série numéro 13, 2020

Liens internet

Profil Facebook de l'Atelier Rebozo

<https://www.facebook.com/AtelierRebozo>

Conférence TED d'Alexandra Sachs:

https://www.ted.com/talks/alexandra_sacks_a_new_way_to_think_about_the_transition_to_motherhood?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare

Sites de Maïtie Trélaün

<https://www.naitre-femme.com/maitie-trelaun-specialiste-de-la-femme/>

<https://www.metamorphose-naissance.com/articles/webconference/40-jours-apres-naissance/>

<https://phoenix-evolution.learnbox.com/saisons-de-la-mere/>

Site de la CoFAM, la COORDINATION FRANÇAISE pour l'Allaitement Maternel et la brochure éditée par l'Unicef *Partager un lit avec votre bébé Un guide pour les mères qui allaitent*

<https://www.coordination-allaitement.org/s-informer/etudes-et-recherches-diverses/71-plan-d-action-blue-print-protection-promotion-et-soutien-de-l-allaitement-maternel-en-europe>

Site de Camille Laperle

<https://maternitesacree.ca/>

Carnet chèque-cadeau de naissance sur le site d'Ingrid Bayot :

<http://www.ingridbayot.com/matriel-pdagogique/>

Documentaire sur INREES TV « Sonothérapie, ces sons qui guérissent » :

<https://tv.inrees.com/video/sonotherapie-ces-sons-qui-guerissent-documentaire>

Table des matières

Introduction.....page 2

Mon parcours.....page 3

Le post-partum.....pages 4 à 11

Définition.....page 4

Sujet de départ.....page 5

Héritage historique.....page 6

Similitudes géographiques.....page 6

Remise en cause.....page 7

Prise de conscience.....page 7

Les 40 jours.....page 8

Le concept du continuum.....page 9

Dimension énergétique.....page 9

Ma nouvelle problématique.....page 11

Mes outils.....pages 12 à 17

Notre pouvoir divin.....page 12

Servir.....page 13

Présence.....page 13

Réseau.....page 14

Le rebozo.....page 15

Rituels.....page 16

Le son.....page 16

Conclusion.....page 18

Remerciements.....page 18

Bibliographie.....page 19 et 20