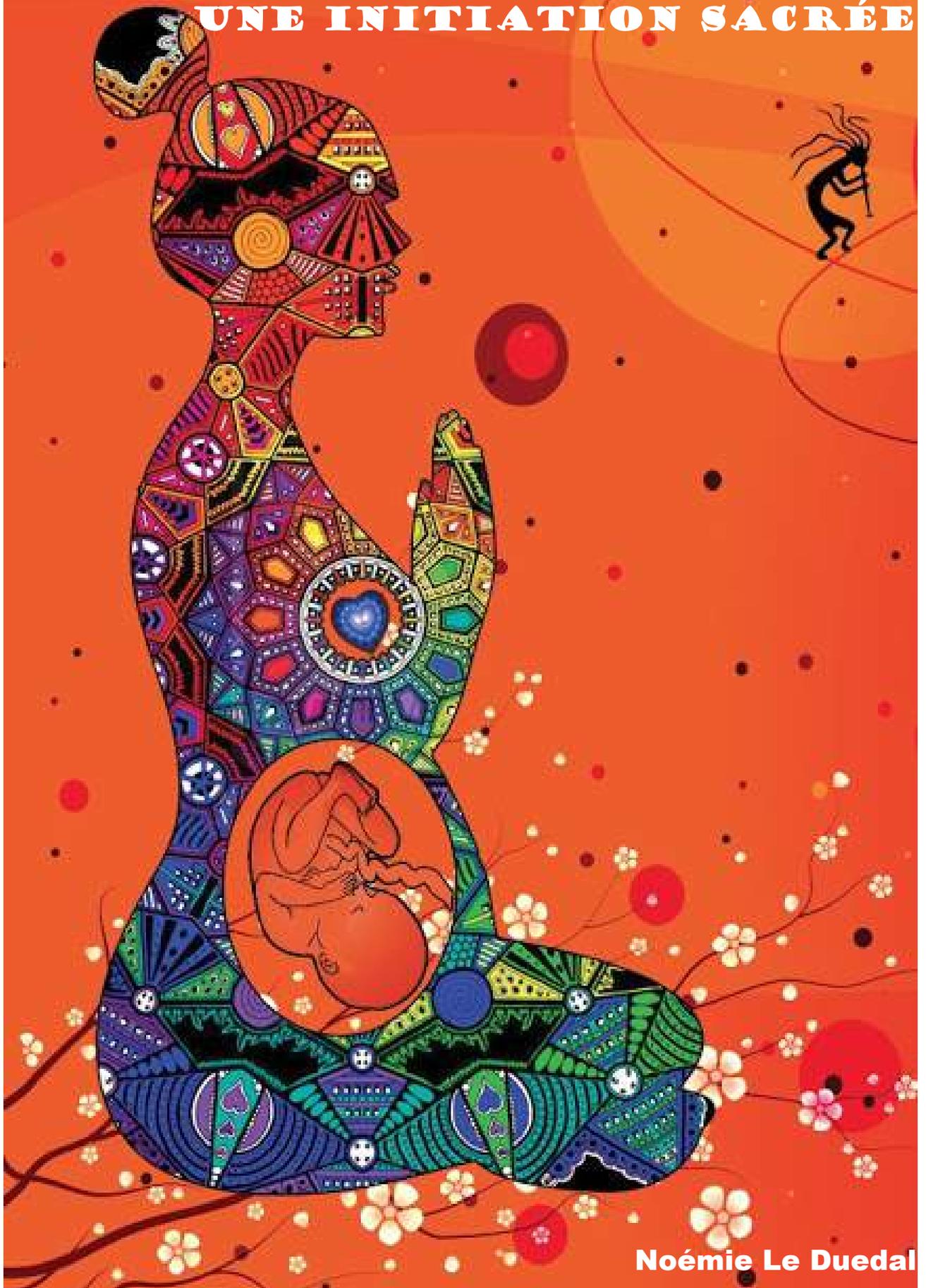


# L'ACCOUCHEMENT

## UNE INITIATION SACRÉE



Noémie Le Duedal

# Sommaire

I. Introduction.....	2
II. L'accouchement comme acte initiatique .....	3
A. Qu'est-ce-qu'un acte initiatique ?.....	3
B. En quoi l'accouchement est-il initiatique ?.....	4
C. Quel est le rôle d'une doula dans cet acte initiatique ?.....	6
III. Une expérience initiatique transcendante.....	7
A. Qu'est-ce-que la transcendance ?.....	7
B. En quoi cette expérience initiatique est-elle source de transformation ?.....	8
C. Quel est le rôle d'une doula dans cette transcendance ?.....	9
IV. Les liens entre la biologie et le métaphysique.....	10
A. Qu'est-ce-que la biologie et la métaphysique ?.....	10
B. En quoi et comment la biologie et la métaphysique sont-ils en lien ?.....	11
C. Quel est le rôle d'une doula dans ce lien ?.....	13
V. Un chemin initiatique au cœur d'un entre-deux.....	14
A. Qu'est-ce-qu'un entre-deux ?.....	14
B. En quoi ce chemin initiatique est-il au cœur d'un entre-deux ?.....	14
C. Quel est le rôle d'une doula dans cet entre-deux ?.....	17
VI. La maternité, une énergie sacrée.....	18
A. Qu'est-ce-que le sacré ?.....	18
B. En quoi la maternité est-elle dans une énergie sacrée ?.....	19
C. Quel est le rôle d'une doula dans cette sacralité ?.....	20
VII. Conclusion.....	21
VIII. Et plus encore.....	24
IX. Bibliographie.....	25
A. Livre.....	25
B. Magazine.....	25
C. Film & Documentaire.....	25
X. Remerciements.....	26



## I. Introduction

J'ai toujours été fascinée par cette capacité de porter et de donner la vie. J'y ai toujours vu cette magie, ce côté divin de la maternité. Puis je suis devenue mère. Il y a quelque chose de très particulier à devenir mère. On sent ce processus de transformation qui s'enclenche. Certes le corps change mais pas seulement. Lors de ma grossesse j'ai ressenti vraiment cette connexion. Seulement une grossesse te ramène inconsiderablement dans la matière, dans l'instant. Il y a ce paradoxe si complémentaire, cette connexion au tout, voir au spirituel et cet ancrage dans la matière, dans la terre-mère. Porteuse et transporteuse de vie, de lumière. Tu deviens un véhicule, un canal par qui tout se crée et se relie. Mais cela va bien au-delà, car, tout en même temps que l'être que tu portes, grandit et se transforme, nous opérons également nous aussi des processus de métamorphoses. Une grossesse est vraiment un cheminement étape par étape, menant jusqu'à l'accouchement.

Ce sont ces sensations, cette expérience, cette impression de cheminement, de traverser des phases, des étapes, qui ont commencé à m'interroger sur le processus d'accouchement comme acte initiatique de transformation. En quoi l'accouchement est-il initiatique ? En quoi est-il initiateur, sur quels plans les transformations s'opèrent-elles ? Et enfin qu'est-ce que cela permet ou offre dans le processus de vie d'une femme ?

Ainsi en partant de mon vécu et de mes premières réflexions personnelles, j'ai cherché à savoir, connaître, comment les femmes avaient vécu ce passage à l'état de mère, si elles aussi avaient ressenti de passage initiatique qu'est l'accouchement. J'ai collecté ainsi plusieurs récits oraux ou de témoignages écrits, qui m'ont guidé dans cette réflexion.



Image de Veronica Petrie

## II. L'accouchement comme acte initiatique

### A. Qu'est-ce-qu'un acte initiatique ?

Un acte initiatique, une initiation, est un processus en plusieurs étapes afin de passer d'un état d'être à un autre. “ *Pour l'individu comme pour la communauté, l'initiation vient marquer le passage d'une période de la vie à une autre et stimuler, souvent de façon spectaculaire, les ressources personnelles [...]*”<sup>1</sup>.

Il y a des initiations ritualisées dans la plupart des civilisations qui ponctuent la vie humaine. Par exemple on célèbre le passage de l'état d'enfant à celui de jeune homme ou de jeune femme. Ces cérémonies sont souvent composées d'acte(s) symbolique(s), d'une célébration, d'une reconnaissance des aînées et d'un acte physique demandant généralement un dépassement de soi.

### B. En quoi l'accouchement est-il initiatique ?

Dans un accouchement on retrouve, comme expliqué dans mon introduction, ce même cheminement à travers différentes étapes, de la conception à la naissance. Toutes ces différentes phases s'ancrent et s'intègrent dans le corps et l'esprit de la femme, la future mère.

Bien sûr tout ce vécu, ces passages, sont intériorisés et exprimés différemment. Toutes les femmes n'ont pas ressenti ou conscientisé ce que je vais développer dans ce travail de recherches, selon le niveau de conscience, le cheminement, le déroulé de la grossesse, de l'accouchement, ainsi que les croyances et certainement bien d'autres paramètres. Toutefois, toutes les mères se rejoignent dans leurs témoignages pour confirmer qu'il y a bien un avant et un après, un passage de l'état de jeune fille ou de femme, à celui de femme-mère. L'accouchement est bien évidemment un acte physique qui demande un dépassement. Comme me l'a confié C. : “ *J'ai découvert que la puissance d'une femme peut se révéler lors de cet événement. Nos forces intérieures prennent le relais pour permettre la naissance.*”



---

1 “ *Vivre sa grossesse et son accouchement*”, Isabelle Brabant, p. 433, 2014,ed. Chronique Sociale

Lorsque le bébé vient au monde nous naissons avec lui. Il prend sa première respiration et nous, nous sommes happées par un nouveau souffle, une première respiration aussi, celle de notre nouvelle vie, celle de notre nouveau moi. Ce souffle je l'ai senti et je m'en souviendrai toujours. Cette sensation incroyable, difficilement explicable. Une pression, un poids, une expulsion du plus profond de mon plexus. Comme si j'avais arrêté de respirer. Ce souffle, si profond, si nouveau, sorti du plus profond de moi. Puis il était là. À ce moment là, on est toujours la même personne, et pourtant celle d'avant a disparu, quelqu'un d'autre, une nouvelle version de soi a pris la place, mais on ne la connaît pas encore. On va donc, à partir de ce moment, faire connaissance avec ce nouvel être que l'on a porté et mis à la vie, mais aussi avec cette nouvelle version de nous-même, qui s'est forgée au fil des mois et durant tout ce processus d'accouchement.

Durant la grossesse, une femme évolue dans sa maternité à travers trois trimestres. Le premier trimestre est vraiment associé à l'intériorité. La grossesse reste intime, voir secrète. Aucune ou peu de manifestations corporelles externes. Le développement du fœtus est interne également. À l'intérieur de cette enveloppe humaine miniature de six centimètres ce sont développés tout les organes importants ainsi que la circulation sanguine. Son "intérieur" est construit. On associe souvent ce trimestre à de la lenteur. On trouve le temps long avant de pouvoir annoncer la grossesse, avant que cela se voit. Il y a souvent beaucoup de symptômes de grandes fatigues, de nausées, qui ralentissent la mère dans sa cadence et peut, là aussi, lui donner l'impression que le temps se déroule lentement avant le "mieux" du second trimestre.

La deuxième phase de grossesse, du quatrième à la fin du sixième mois, est souvent la phase la plus active. Tout s'accélère, on récupère de l'énergie et on la dépense ! On fait l'annonce de la grossesse, on peut connaître le sexe de l'enfant si on le souhaite. Le bébé bouge, bouge, bouge, on le sent, et on le voit !

Le dernier trimestre, de part la prise de poids, le volume que prend le bébé dans l'utérus et donc dans le ventre, la mère a des mouvements, plus lents, plus limités. Elle débute son congé maternité et est souvent plus dans son intérieur, qu'elle prépare d'ailleurs comme un cocon pour l'arrivée du bébé. À l'approche du terme il y a souvent beaucoup d'émotions et d'angoisses. La femme plonge donc également dans son intériorité. C'est une phase intense physiquement et émotionnellement.

On remarque donc bien trois phases avec trois énergies distinctes durant la grossesse.



Ce que j'ai appris durant la formation d'accompagnante à la naissance, c'est qu'il y a également des phases, au nombre de quatre, que l'on traverse, avec elles aussi, chacune leur énergie et spécificité. J'ai envie de mettre de côté la phase d'expulsion, de la poussée, qui je trouve est un peu à part et qui correspondrait à ce que l'on appelle le quatrième trimestre de grossesse.

Nous nous retrouvons alors également avec trois phases, qui, de part leur titre et leur "contenu", rappellent étonnamment de façon respective l'énergie de chacun des trois trimestres :

- la phase de latence = premier trimestre
- la phase active = second trimestre
- la phase de désespérance = troisième trimestre

On peut ainsi remarquer, que ce soit durant la grossesse ou l'accouchement, la femme enceinte traverse différentes étapes et états, faisant chacun appelle à des ressources différentes qu'elle doit puiser en elle-même. Effectivement, en phase de latence et au premier trimestre de grossesse, la future mère doit souvent recourir à la patience pour ces moments qui apportent la lenteur et un inconfort dont on ne voit pas les fruits dans l'immédiat. Elle enclenche alors un dépassement de soi sur un plan mental.

Ensuite, en phase active ainsi que durant le second trimestre, la femme a la reconnaissance par son corps. Soit qu'il est, respectivement, en travail actif ou en grossesse. C'est également dans ces deux phases que la mère est dans une énergie de mobilité et se dépasse sur un plan physique.

Et enfin, la phase de désespérance se joue avec beaucoup d'émotionnel, d'inquiétude, voir de panique, d'intériorité, tout comme le dernier trimestre et se transcende sur un plan émotionnel.

Comme on a pu le constater, une grossesse, un accouchement, se joue en plusieurs, temps, phases, énergies. Chacune a un rôle et chacune demande une évolution, un dépassement du soi de la part de la mère. Le processus de la maternité reprend donc tout les caractéristiques définissant les actes initiatiques.

### C. Quel est le rôle d'une doula dans cet acte initiatique ?

Comme expliqué précédemment, les passages ou rituels initiatiques sont souvent dirigés et/ou en présence de personne(s) extérieure(s), souvent un ou des aînés. Les personnes assistant au rituel de passage n'interfèrent pas le processus, ainsi ils ne volent pas le cadeau du dépassement de soi et les validations à soi-même de ses propres capacités. Leur statut d'aîné, leur convie une sagesse, une source de savoir, apportant aussi une validation, une transmission et un accompagnement.

En tant que doula, nous sommes dans cette position d'accompagnement et de transmission. Au fur et à mesure de la grossesse nous partageons avec la femme et les couples, des informations, du savoir, afin de vivre ce passage en conscience, en connaissance et de pouvoir faire des choix éclairés, d'être acteur vivant de ce moment. Toutes les personnes présentes à tout événement sont bien sûr, à des échelles différentes, des co-créateurs et acteurs de ce moment.

Quand on est face à nous-même, que l'on doit se surpasser, être face à nos peurs, dans notre douleur, on peut glisser très rapidement dans la panique. Dans ces moments, avoir une personne ancrée, sereine, consciente et dans la connaissance de ce qui se passe, de ce qui se vit, apaise et permet de se reconnecter à nos ressources profondes et archaïques (cerveau reptilien), plutôt que

d'être submergé par notre émotionnel (cerveau limbique).<sup>2</sup>

En tant que doula notre rôle tient dans la justesse de notre présence, comme tout maître de cérémonie rituelle. Être à sa juste place. Celle où on accompagne mais où on n'impose pas.

Nous pouvons mettre en place différents rituels ou cérémonies, comme le *Blessingway*, pour célébrer l'enfant à naître et surtout la mère en devenir.

Nous offrons la possibilité de tout mettre en place afin de vivre ce passage dans toute sa magnificence et ses cadeaux, tout en respectant les valeurs, besoins des parents.



*Crédit photo: création de Solenn Minier*

Nous sommes les gardiennes silencieuses et intimes de ce moment de vie intense et transcendant.

---

<sup>2</sup> Voir IV-B p.12

### III. Une expérience initiatique transcendantale

#### A. Qu'est-ce-que la transcendance ?

La transcendance “indique l'idée de dépassement ou de franchissement. C'est le caractère de ce qui est transcendant, c'est-à-dire qui est au-delà du perceptible et des possibilités de l'intelligible”<sup>3</sup>, de l'entendement, du raisonné. La transcendance est une transformation dépassant la raison donc, de l'ordre du métaphysique.

Une transformation c'est l' “Action de changer quelque chose en profondeur, de manière drastique, métamorphoser quelque chose, [une] adaptation”<sup>4</sup>. Une transformation c'est donc passer d'un état à un autre, se métamorphoser. Être toujours la même enveloppe corporelle, mais avoir cependant opéré un “changement intérieur”, comme une mutation de l'Être.

#### B. En quoi cette expérience initiatique est-elle source de transformation ?

Il y a toutes ces émotions, toutes ces peurs qui naissent ou resurgissent lors d'une grossesse. Énormément de doutes peuvent être présents. Parmi les plus fréquentes, la fameuse interrogation : “ Est- ce que je vais y arriver ? En suis-je capable ?”. Et puis arrive le jour de l'accouchement. Bien sûr chaque femme a des ressentis et appréhensions différentes, certaines sont même sereines. Cependant la majorité, sont à ce moment là, en proie au doute, voir à la terreur. Lorsque ce questionnement arrive à son point culminant durant la phase de désespérance, annonçant la phase finale de la délivrance, une panique, un désespoir peut s'emparer de la femme. Horrifiée comme face à la mort, à l'impression de l'impossibilité d'accomplir ce qu'elle va faire. C'est là. Ce moment, cet instant. Où dans ces yeux humides et paniqués, tout se joue.

En tant qu'accompagnante, j'ai pu ressentir l'importance de notre rôle, de notre présence à cette phase si intense et cruciale. Rassurer cette femme, capter son regard. Ces yeux. Impossible d'oublier la profondeur et la mise à nue de ces regards si puissants. Puis elle s'accroche au notre. Le lien se rétablit et elle revient dans son corps. Et toujours à travers ce regard, nous devenons les témoins privilégiés de la transcendance d'une femme. La naissance d'une nouvelle femme, découvrant l'étendue de sa puissance, de ses capacités, se révélant à elle-même. La mise en lumière d'une facette encore inconnue d'elle-même.

Tout se passe là, en elle-même et par elle-même. Elle se met au monde. Surpassant ses angoisses les plus fortes, sa sensation d'être presque à mourir, elle valide qu'elle reste en vie par sa seule force. À cet instant, s'ancre une puissance nouvelle qui lui donnera alors désormais la conviction et la confiance en ses capacités à traverser les étapes de la vie par son propre pouvoir. C'est ainsi que C. a “découvert que la puissance d'une femme peut se révéler lors de cet événement. Nos forces intérieures prennent le relais pour permettre la naissance”. “[...] Une femme qui accouche rencontre son féminin.”<sup>5</sup>

3 <https://fr.wikipedia.org/wiki/Transcendance>

4 <http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/transformation/>

5 “ *Vivre sa grossesse et son accouchement*”, Isabelle Brabant, p. 434, 2014,ed. Chronique Sociale



Photographie de Leilani Rogers



Photo extraite de [www.naissance douce.fr](http://www.naissance douce.fr)

C'est dans cette expérience que la mère reconnecte la puissance des femmes et guérit ainsi toutes une généalogie de femmes lésées et blessées à qui on a volé pour la plupart leur accouchement et donc leur révélation, leur transcendance. C. a senti cette connexion : *“Je me sens lointaine, dans mon monde. J'essaye de me relâcher entre les contractions. La sage-femme m'encourage à lâcher prise. J'essaye d'évacuer des peurs peut-être héritées de ma généalogie.”*

Cette connexion à sa lignée, à la vie, aux ancêtres, G. m'en a fait part dans un émouvant témoignage que je vais partager avec vous. Elle y exprime également la transcendance initiatique dont elle est sortie plus “grandie” :

*“S. est un enfant qui avait très envie de venir sur terre : malgré le stérilet, [...] il s'est frayé un passage. Dès que j'ai su qu'il était en moi, ma vie a changé car c'était aussi la sienne qui était en jeu. Je ne respirais plus sans penser à lui. L'accouchement physiologique a été une évidence pour moi car je voulais nous offrir le plus beau moment qu'il soit et l'accueillir sur terre dans un contexte de douceur. [...] Je pensais à toutes ces femmes qui ont donné la vie avant moi, mes ancêtres, et je me rendais compte qu'à mon tour j'allais participer à perpétuer l'humanité... J'avais peur de ne pas être à la hauteur, je savais que j'allais devoir repousser des limites que je ne connaissais même pas et qu'il me faudrait être forte comme jamais. [...] Pendant ces vingt huit heures j'ai perdu espoir à plusieurs reprises... mais je savais que cette étape était un passage et que j'en ressortirai grandie. Quand il est arrivé, je n'en revenais pas d'avoir réussi et il est ma plus belle récompense !”*

L'atteinte de l'état de grâce, la sublimation.

### C. Quel est le rôle d'une doula dans cette transcendance ?

L'accompagnante périnatale est née du besoin de soutien des femmes en une présence continue qui *“offre de l'information et un soutien physique et émotionnel à la mère avant, pendant et après la naissance”*<sup>6</sup>. La doula emploie des mots doux et justes qui rassurent la femme dans ses capacités à accoucher et développe ainsi sa confiance en elle. Les suggestions, les petits gestes, les massages, les positions qui facilitent le travail, sont un soutien physique et psychologique durant le travail, qui permettent de soulager la douleur, qui apportent de la douceur et évitent ou amenuisent d'éventuelles paniques de la femme qui accouche. Une femme sereine face à ce qui est, aura moins tendance à se décourager devant l'exigence du travail et l'épuisement de ses ressources.

<sup>6</sup> *“ Vivre sa grossesse et son accouchement”*, Isabelle Brabant, p.81, 2014,ed. Chronique Sociale

Lorsque l'intensité des contractions, des émotions et parfois de la douleur devient si importante, la femme accouchante atteint ses limites et à l'impression d'avoir épuisé ses ressources, d'être arrivée au bout de ses capacités. C'est grâce au lâcher prise, à la capitulation face à ce qui est, que la femme franchit ses limites, se dépasse et se transcende.

*“Le passage de la femme à la mère confère une grande force intérieure inconnue auparavant.”<sup>7</sup>*

Elle explore alors l'inexploré d'elle-même, et découvre une facette émergente de sa force personnelle, jusqu'alors jamais mis à jour. Il est beaucoup plus rassurant d'aller vers l'inconnu, accompagné d'une personne rassurante déjà accoutumée de cet événement et de cet espace .



*With birth, de Gioia Albano*



*Motherhood, Feminine and Others Fine Art, Gioia Albano*

Cette quasi omniprésence, sur plusieurs plans, auprès de la femme accouchante, apporte à celle-ci, confiance et sécurité dont elle a besoin pour lâcher prise et s'abandonner. Ainsi au lieu d'être dominé par des émotions paralysantes<sup>8</sup> comme la peur, on peut se laisser davantage porter, vivre l'instant présent, rester connecter à l'ensemble de nos ressentis et à tout ce qui est.

---

<sup>7</sup> *“La femme lunaire”*, Miranda Gray, p.113, ed. Jouvence

<sup>8</sup> Voir IV. C. p. 13

## IV. Les liens entre la biologie et le métaphysique

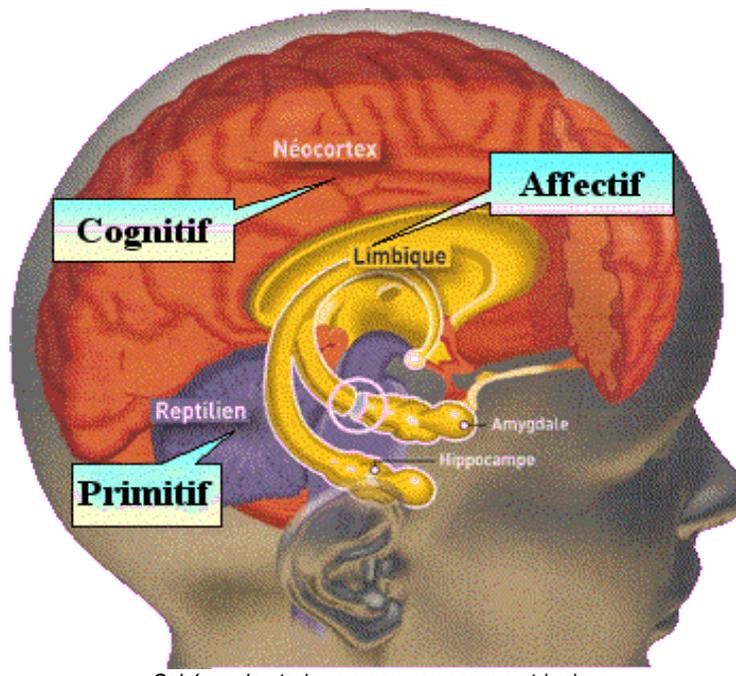
### A. Qu'est-ce-que la biologie et la métaphysique ?

Le terme biologie vient du grec *bios* signifiant *la vie* et *logos*, le *discours*. La biologie c'est donc la science du vivant, l'humain en fait partie. On a donc étudié ses états, son fonctionnement...

La métaphysique c'est la science de l'être en tant qu'Être, tout ce qui va au-delà du physique, du biologique "palpable". La métaphysique concernant l'humain, prend ce dernier dans sa totalité. Dépassant le simple intérêt du fonctionnement organique et biologique, prenant donc en compte la dimension mentale, psychique, pouvant rappeler ainsi la célèbre citation de Descartes, "*Je pense donc je suis*".

Grâce aux technologies nouvelles comme les neurosciences nous pouvons étudier la complexité du cerveau, du système nerveux et même des mécanismes de la pensée. Tout ce qui était du domaine de la pensée étaient auparavant attendant au domaine de la métaphysique et n'était pas considéré comme acteur biologique. Or maintenant, de nombreuses études ont pu démontrer l'influence et même l'importance de la pensée, des croyances ou de l'environnement sur le fonctionnement du cerveau.

Je devrais d'ailleurs parler *des* cerveaux. En effet, on parle désormais des *trois cerveaux*, ou *cerveau triunique*<sup>9</sup>, composé du cerveau reptilien, ou archaïque, du cerveau limbique et du néo-cortex.



<sup>9</sup> Théorie du cerveau triunique introduite en particulier par le neurobiologiste Paul D. MacLean au cours des années 1950-60

## B. En quoi et comment la biologie et la métaphysique sont-elles en lien ?

Le cerveau archaïque est le plus ancien, le premier à apparaître et se retrouve chez tous les mammifères. Il est le siège de l'instinct, des mécanismes de défense et des réflexes de survie. C'est lui qui nous maintient en vie. C'est de cette partie du cerveau que sont émises les hormones, dont celles fabriquées durant l'accouchement.

Le cerveau reptilien est un cerveau très terre-à-terre. Il vit uniquement dans la matière et le présent, bien qu'il soit programmé par son héritage généalogique et conceptionnel. C'est donc un cerveau tellurique, relié à l'énergie de la Terre.

Le cerveau limbique est le second cerveau à apparaître dans l'évolution de l'Homme. Il est le siège de l'émotion, de l'empathie, de la compassion.

Le néo-cortex est le dernier cerveau à se former dans notre évolution, celui de la réflexion, dit de l'intelligence supérieure, qui nous différencie des autres mammifères. C'est le cerveau du verbe, qui s'active et s'exprime par le vocable, celui qui offre la capacité de réfléchir et d'analyser. Le néo-cortex est très facilement sollicité, lumière vive, agitation, discussion...

On a pu constater, lors de la grossesse d'une femme, ce qu'on nomme une perte de matière grise, le néo-cortex, favorisant le développement du cerveau limbique, et ce, jusqu'au deux ans de l'enfant environ.

*« Une perte de volume ne signifie pas forcément une perte de fonction. Au contraire, cela peut correspondre à une spécialisation des circuits neuronaux. Et le fait que ces changements interviennent dans ces zones particulières permet peut-être à la mère d'améliorer sa capacité à reconnaître les besoins de son enfant et à comprendre ses expressions et ses comportements », explique Erika Barba-Müller<sup>10</sup>. »<sup>11</sup>*

*« Selon Elseline Hoekzema<sup>12</sup>, [...], ils pourraient refléter un mécanisme d'élagage synaptique où les synapses faibles sont éliminées, laissant place à des réseaux neuronaux plus efficaces et spécialisés. En clair, comme l'explique Stefania Maccari, « le cerveau passe de la quantité à la qualité et se prépare à avoir un comportement maternel ».*

Ces modifications augmenteraient donc l'attachement de la mère au futur bébé en développant ses capacités émotionnelles ainsi qu'en favorisant la focalisation de l'unité (qualité), plutôt que la dispersion de la multiplicité (quantité).

On attribue également l'intuition au cerveau limbique. L'intuition est de l'ordre du ressenti. C'est quelque chose qui dépasse l'entendement, de l'ordre de l'extra sensoriel. Ce qui m'a permis d'en déduire que ce cerveau tient quand à lui de l'énergie cosmique.

---

10 Erika Barba-Müller, Docteur en neurosciences, psychologue et psychothérapeute, est, avec Elseline Hoekzema, l'un des principaux auteurs de l'étude "La grossesse conduit à des changements durables dans la structure du cerveau humain", une enquête qui a exploré pour la première fois l'impact de la grossesse sur le cerveau de la femme

11 <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/la-grossesse-modifie-le-cerveau-des-femmes-7461>

12 Docteur en neurosciences et chercheuse, membre et directrice de l'unité de recherche en sciences cognitives à l'université de Barcelone, Espagne

Cette hypothèse a été renforcée à la lecture d'un livre<sup>13</sup> de Yann Lipnick<sup>14</sup> et notamment grâce à un schéma venant confirmer cette idée.

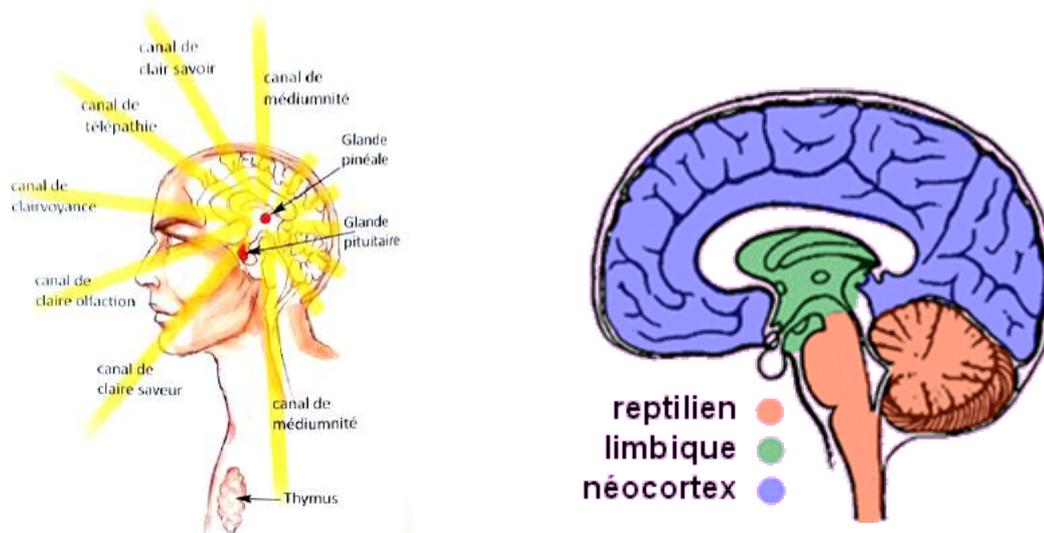


Illustration de Nicole Ramus, "Connais-toi toi-même [...]", Yann Lipnick, p. 72

Nous pouvons constater en juxtaposant ces schémas, que le siège des perceptions extra-sensorielles se situe au niveau de la glande pinéale, cette dernière se trouvant elle-même dans le cerveau limbique. Ainsi, en supposant que les femmes aient réellement une augmentation de leur cerveau limbique durant la grossesse comme expliqué précédemment, elles auraient, somme toute, des perceptions extrasensorielles, "cosmiques", plus développées et notamment ce qu'on nomme l'intuition.

En effet, la glande pinéale est reliée au "troisième œil" dans la pratique yogique.

*" C'est le centre de la perspicacité et de l'intuition. Lorsqu'il est ouvert, vous êtes profondément connecté à votre voix intérieure. Vous êtes guidés dans vos choix. [...] On associe habituellement l'ouverture de ce chakra à une sensation claire de connexion à [...] son objectif existentiel [ainsi qu'à] des perceptions extra-sensorielles "*<sup>15</sup>

### C. Quel est le rôle d'une doula dans ce lien ?

La production hormonale nécessaire au déroulé de l'accouchement est très sensible, on dit même, que ces hormones sont timides. Ce cocktail d'hormones, ocytocine et endorphine entre autres, sécrété par l'hypothalamus et l'hypophyse se trouvant dans ce cerveau archaïque, permet un processus physiologique optimal pour le bon déroulement de l'accouchement.

Cependant la femme qui accouche doit se sentir en sécurité sinon elle sécrètera de l'adrénaline qui inhibera la production des autres hormones et entravera, de ce fait, la physiologie de l'accouchement. Ainsi, en tant que doula nous veillons à ce que le néo-cortex ne soit pas trop

<sup>13</sup> "Connais- toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux", Yann Lipnick, p.72, ed. Ôvilorôï, 2014

<sup>14</sup> Yann Lipnick, géobiologue et bio-énergéticien

<sup>15</sup> " Les sept lois spirituelles du yoga", Dr Deepak Chopra & Dr David Simon, p.84-85, ed. Aventure Secrète, 2010

stimulé<sup>16</sup> pour qu'elle soit au maximum “branchée” à son cerveau primitif et que la production hormonale soit optimale durant l'accouchement. Nous allons alors installer et favoriser une ambiance intimiste avec une lumière tamisée, limiter les interventions et examens répétés dispensables. Ensemble nous mettons en place une relation et une atmosphère de calme, de confiance, de respect, de sécurité et d'amour avec le moins de langage possible.



Les connaissances d'une doula des besoins d'une femme qui accouche, ainsi que sa confiance et sa sérénité favorisent la physiologie de la naissance. Un accouchement optimal se réalise dans une délicatesse et un équilibre des liens. Les liens entre la femme ou le couple et leur doula. Les liens interconnectés du cerveau triunique et de ses productions hormonales. Les liens entre l'environnement extérieur à celui intérieur de la femme.

C'est pour cela, qu'en qualité d'accompagnante périnatal, nous faisons le nécessaire pour installer un climat favorable et maintenir cette bulle adéquate, afin que la femme reste connectée à ses instincts et mécanismes primitifs. En totale connexion à l'intérieure d'elle-même, elle peut par conséquent établir un lien intime et indispensable entre son corps et son bébé.

Être doula c'est être à l'écoute de la femme et parfois lui réapprendre à s'écouter, la remettre dans son corps, ses ressentis.

On a souvent tendance à dire que les femmes enceintes ressentent beaucoup plus de choses, mais maintenant on comprend que c'est davantage une réalité qu'un adage.

Une femme enceinte et accouchante a développé des capacités et une énergie particulière, qui la relie tantôt à une énergie cosmique, intuitive et émotionnelle, n, tantôt à une énergie tellurique, primitive et instinctive.

La femme enceinte et la femme-mère ont donc cette capacité d'être instinctuelles et intuitives, de voyager d'un état à un autre, d'une dimension à une autre, en totale reliance avec ce qui est.



Nous sommes donc là pour les guider afin qu'elles écoutent “*cette voie intérieure immobile qui [les] aide à manifester la totalité de [leur] potentiel.*”<sup>17</sup>

16 Voir IV. B. p.12

17 “*Les sept lois spirituelles du yoga*”, Dr Deepak Chopra & Dr David Simon, p.85, ed. Aventure Secrète, 2010

## V. Un chemin initiatique au cœur d'un entre-deux

### A. Qu'est-ce-qu'un entre-deux ?

Un entre-deux c'est un espace délimité par deux choses. Comme une porte, une fenêtre, un espace pouvant communiquer avec ces deux éléments, ou donnant sur ces deux éléments. Ça peut également être une partie entre deux extrêmes, deux éléments opposés. Cette expression représente souvent un monde, ni réel, ni imaginaire, mais tenant des deux. Un entre-deux est donc une porte permettant d'être en lien avec deux éléments. Cela peut se transposer dans divers contextes. Ainsi un entre-deux peut être un lien entre deux états, mondes, univers, énergies, dimensions, etc...

### B. En quoi ce chemin initiatique est-il au cœur d'un entre-deux ?

Lors de mon dernier accompagnement j'ai vraiment eu beaucoup de révélations. Lorsque j'ai débuté mes réflexions et recherches autour de ce sujet qu'est l'accouchement initiatique, je n'avais pas conscience de toute l'amplitude que cela pouvait porter. J'étais seulement dans l'optique d'une initiation révélant la puissance d'une femme, et d'un acte la faisant passer du statut de femme à celui de femme-mère. Mais j'ai compris que c'était tellement plus. Tellement plus que cette simple réalité. Tellement plus que notre dimension.

Étant moi-même en cheminement, mes expériences personnelles sont en parfaites synchronicités et raisonnances avec mes prises de consciences en tant qu'accompagnante à la naissance.

Je suis allée à la rencontre de plusieurs femmes qui m'ont livré leur récit d'accouchement. J'ai pu vraiment différencier les femmes ayant eu un accouchement dont elles sont restées actives, participatives, responsables et conscientes, de celles qui en ont été dépossédées, déresponsabilisées. La manière dont elles ont vécu leur accouchement et comment elles le retransmettent et littéralement opposée.

Dans le premier cas, que je vais nommer le groupe A, elles ont livré principalement leurs ressentis, leurs émotions, ce qu'elles ont traversé, la transformation qu'elles ont senti en elle. La majorité ont ressenti des étapes, des phases. Leur accouchement a vraiment été vécu comme un événement initiatique où elles se sont transcendées et où elles ont accouché d'une nouvelle version d'elle-même. Le second groupe, le B, avaient des retranscriptions beaucoup plus techniques, peu de détails sur ce qu'il se passait en elle.

Ainsi avec le groupe A, j'ai pu avoir des témoignages comme celui de V., une femme très connectée, mère de deux enfants, qui a une vie spirituelle très riche depuis sa jeunesse. Elle m'a ainsi confié à quel point chaque grossesse, accouchement, lui apportait davantage de conscience, de connexion, de ressentis, d'intuitions.

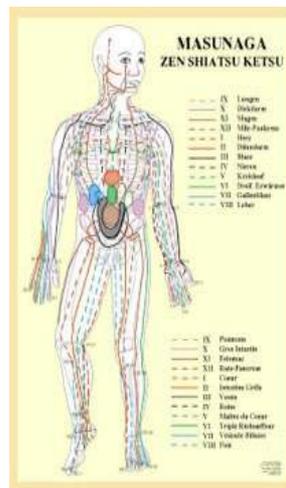
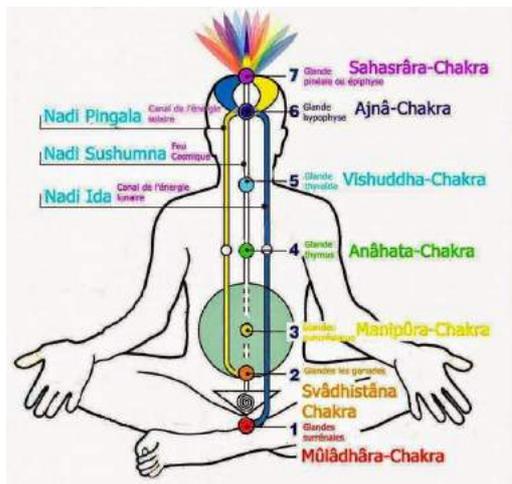
C'est un point que j'avais remarqué avec les femmes enceintes que j'ai pu côtoyer ou accompagner.

La femme portant la vie au sein de son utérus, est très alignée, centrée, connectée.



D'un point de vue énergétique cela s'explique également. Le bassin est un carrefour entre deux grands méridiens, créant ainsi un foyer d'énergie très riche et crucial :

- l'énergie cosmique qui pénètre par le haut du corps, le chakra couronne, est une énergie en circulation descendante ;
- l'énergie tellurique qui pénètre par le bas du corps, le chakra racine, est une énergie qui, elle, remonte.



Le bassin, lieu où va évoluer le bébé dans l'utérus, est donc un foyer central idéal reliant comme on a pu le constater le cosmique au tellurique. Il n'est donc pas anodin que la vie se développe à ce croisement, permettant ainsi à l'esprit d'entrer dans la matière. Durant neuf mois le bébé va donc évoluer au cœur de cette porte énergétique, en lien permanent entre ces deux mondes.

*“Cet enfant de Lumière, qui vient de la dimension cosmique, plonge dans les limites étroites de ce petit corps de chair. Le passage du tunnel, le passage à l'intérieur du bassin de la mère est sa première initiation : initiation à la Vie. Il permet à l'enfant de s'incarner avec force”<sup>18</sup>*

Une âme s'est incarnée dans le bébé porté. La mère est donc connectée à l'univers, au divin. Elle va aider cette âme à venir dans la matière en participant à sa mise au monde. Elle est donc également extrêmement enracinée et reliée à l'énergie de la Terre.

On peut comprendre ainsi qu'un fœtus n'est pas seulement qu'un amas de cellule résultant d'une procréation. Ce n'est pas qu'un corps ou un codage génétique. Un très beau texte de Khalil Gibran met en prose cette idée :

*“[...] Vos enfants ne sont pas vos enfants.  
Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même,  
Ils viennent à travers vous mais non de vous.  
Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.  
Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées,  
Car ils ont leurs propres pensées.[...]”<sup>19</sup>*

18 “*Accouchement, naissance – Un chemin initiatique*”, Martine Texier, p. 94, ed. Le Souffle d'or, 2012

19 “*Le Prophète*”, Khalil Gibran, 1923,

J' ai également parlé dans les premiers paragraphes de la possible panique de la femme qui accouche. Certaines femmes se pensent ou se voient en train de mourir. Je pense que c'est en quelques sortes le cas. C'est ce qu'on nomme “les petites morts”, la mort de ce que l'on était avant, offrant la naissance du nouvel être. Tout comme dans chaque rituel initiatique, on symbolise le changement d'état. Par exemple on laisse mourir l'enfant pour que naisse l'adulte. C'est exactement ce qui se passe à ce moment-là, la femme devient femme-mère, et une femme transcendée. Cet état de conscience se passe généralement en phase de désespérance, juste avant la poussée.

Dans le livre “*Les neuf marches*”<sup>20</sup> j'ai vraiment pu comprendre qu'il s'agissait d'une petite mort pour l'âme qui s'incarne également, car une fois mis dans la matière, né, il perd son degré de conscience et ses “souvenirs” d'Être cosmique. On peut ainsi remarquer l'omniprésence de cette idée, cette notion de mort, sans oublier, que la mort véritable est une possibilité dans l'acte d'enfanter, que ce soit pour la mère ou pour l'enfant. La naissance est donc indissociable de la mort. C'est un espace où la vie et la mort se côtoient, se livrent à une danse intime, discrète mais cependant dans toute la puissance qu'elles portent.

### C. Quel est le rôle d'une doula dans cet entre-deux ?

Notre formatrice, Isabelle Challut, a pu partager avec nous, ainsi qu'au sein de son livre “*Aller-retour vers l'au-delà*”, ce lien entre la naissance et un décès. Entre un accompagnement à la vie ou à la mort les besoins sont les mêmes:

*“ L'ambiance autour d'une personne en épisode vulnérable est très importante. Intuitivement, nous protégeons son espace afin qu'elle se sente en sécurité. [...] Quelque soit la situation qui réclame un lâcher-prise, toute personne, malade ou non, ne peut pas se laisser aller si elle est inquiète ou stressée. C'est pourquoi l'environnement est si important”*<sup>21</sup>

Comme dit précédemment, nous apportons également, par des informations éclairées, de la conscience. Des femmes pleinement dans une grossesse et un accouchement conscient, sont incroyablement connectées et intuitives, ayant vraiment conscience, comme le dit Françoise Dolto, que leur bébé est vraiment une personne. Ainsi durant leur grossesse nous les accompagnons dans leurs émotions, siégées dans leur cerveau limbique, berceau également des intuitions. En soutenant ce processus nous facilitons une forme de connexion et de communication avec le bébé et son âme en incarnation.

*“Vos énergies créatrices s'expriment objectivement par le développement physique d'un enfant, par les liens émotionnels s'établissant entre vous et lui à la faveur de sa croissance, par la formation de liens parentaux avec votre partenaire et par la création d'un environnement sûr et accueillant pour l'enfant. Vous jetez ainsi, par l'intermédiaire de votre corps, un pont entre les deux mondes visible et invisible.”*<sup>22</sup>

---

20 “*Les neuf marches, un regard spirituel sur la grossesse et la naissance*”, Daniel Meurois & Anne Givaudan, ed. Aventure secrète, 2014

21 “*Aller-retour vers l'au-delà*”, Isabelle Challut, p.59, ed. Le Dauphin Blanc, 2015

22 “*La femme lunaire*”, Miranda Gray, p.112, ed. Jouvence

Nous pouvons donc constater une fois encore qu'il est primordial, est là est notre rôle, de protéger cet espace sacré, cette porte entre deux mondes, celui du visible et l'invisible, de la vie et de la mort, du tangible et de l'au-delà de nos sens.



Une naissance est un moment que nous honorons en protégeant sa sacralité.

## VI. La maternité, une énergie sacrée

### A. Qu'est-ce-que le sacré ?

À l'origine, le terme était employé pour tout objet, acte, parole, liés à la religion, à ou aux Dieux. Le sacré, désormais, définit également tout ce qui est en dehors des choses ordinaires. “*Il est une idée répandue que l'expérience du sacré est celle de la transcendance, l'ouverture à une entité ressentie comme absolue*”<sup>23</sup> et métaphysique.

### B. En quoi la maternité est-elle dans une énergie sacrée ?

Grâce au cercle de femme auquel je participe, mené par Vanessa Thivent, thérapeute, et au livre de Miranda Gray, “*Lune Rouge*”, j'ai vraiment pu comprendre le fonctionnement de la femme, surtout de l'énergie du féminin sacré.

Ainsi, une femme, comme on le sait, est cyclique de part ses menstruations. Ce cycle est de 28 jours, comme celui de la lune. On dit alors que la femme est cyclique et lunaire. Qui plus est son cycle menstruel est en total lien avec celui de la lune. De ce fait, les phases de menstruation et d'ovulation coïncident toujours avec, soit la nouvelle lune, soit la pleine lune.



Ce cycle de la femme lunaire est divisé en quatre phases de sept jours. Lorsqu'une femme a ses lunes, J-1, elle est dans ce qui est nommé l'énergie *Sorcière*, jusqu'à J-7. Ensuite de J-7 jusqu'à J-14, c'est-à-dire jusqu'à l'ovulation, elle est dans l'énergie *Vierge*. À partir de l'ovulation jusqu'à J-21 elle sera dans la phase *Mère*. Et enfin, la dernière semaine du cycle, jusqu'à J-28, souvent celle des syndromes prémenstruels, la femme est en *Enchanteresse*.

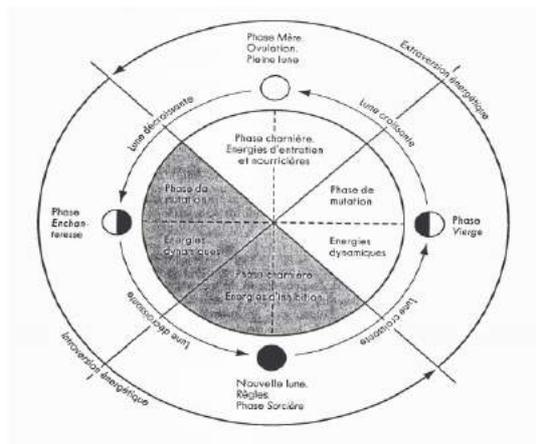


Figure 4. Le cycle de la lune blanche

“*La femme lunaire*”, Miranda Gray, p. 53, ed. Jouvence

23 [https://fr.wikipedia.org/wiki/Sacré#Sacré\\_et\\_transcendance](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sacré#Sacré_et_transcendance)

Je pourrais rentrer dans le détail de ce que porte comme énergie chacune de ses phases, mais ce qui nous intéresse dans ce contexte est surtout la phase Mère. En effet, car si il y a conception lors de la phase ovulatoire, la femme ne passera pas en énergie Enchanteresse et restera au stade de l'énergie Mère durant toute la grossesse, la naissance et pendant deux ans encore, ou au moins durant toute la durée de l'allaitement.

Ce phénomène n'est pas sans rappeler, dans un processus et une durée identique, celui du développement du cerveau limbique durant deux années également, amenant aux mêmes effets d'attachements et de dévouements de la mère vers l'enfant. Nous avons alors de nouveau un lien entre biologie, métaphysique et énergétique.

*“ La phase Mère est marquée par la disparition de la perception du moi dans la période préparatoire au désintéressement caractérisant la maternité. À vos yeux, vos besoins personnels perdent de leur importance, vous faites preuve de sollicitude, tout en rayonnant l'amour et l'harmonie. Votre sexualité s'épanouit dans le vécu d'un amour profond et partagé. A ce moment, vous pouvez assumer des responsabilités, nourrir et créer de nouveaux projets ou concepts tout en apportant votre appui à ceux qui sont déjà en cours de réalisation. ”<sup>24</sup>*

*“ À ce moment, la communauté, la sollicitude active et le désir d'aider autrui peuvent prendre une grande importance. La force nécessaire à son accomplissement est pondérée par la conscience spirituelle de participer aux merveilleux naturel et divin. ”<sup>25</sup>*

Lorsqu'une femme est dans en Mère, elle correspond à ce qu'on nomme l'archétype de Demeter, déesse mythologique de la terre fertile et cultivée et par conséquent de la fécondité, appelée également “Terre-Mère”.

L'histoire de la déesse, qui, totalement focalisée à sauver sa fille Perséphone des ténèbres d'Hadès, délaisse le monde de surface et plonge la Terre dans la sécheresse et la famine. Cette histoire et cet archétype est totalement représentatif encore une fois de l'énergie totalement dévouée et focus de la Mère.

### C. Quel est le rôle d'une doula dans cette sacralité ?

Cette sacralité, comme tout les autres aspects attenants à la maternité que l'on a pu voir, est fragile. Nous pouvons, au-delà d'honorer et de protéger les femmes, les pères, les nouveaux-nés, être les gardiennes conscientes de cet espace d'entre-deux, initiatique et sacré qui se crée. Des instants de pleines puissances, émotionnelles, physiques et énergétiques, qui sont bouleversant et donnent lieu à des besoins précis, vulnérables.

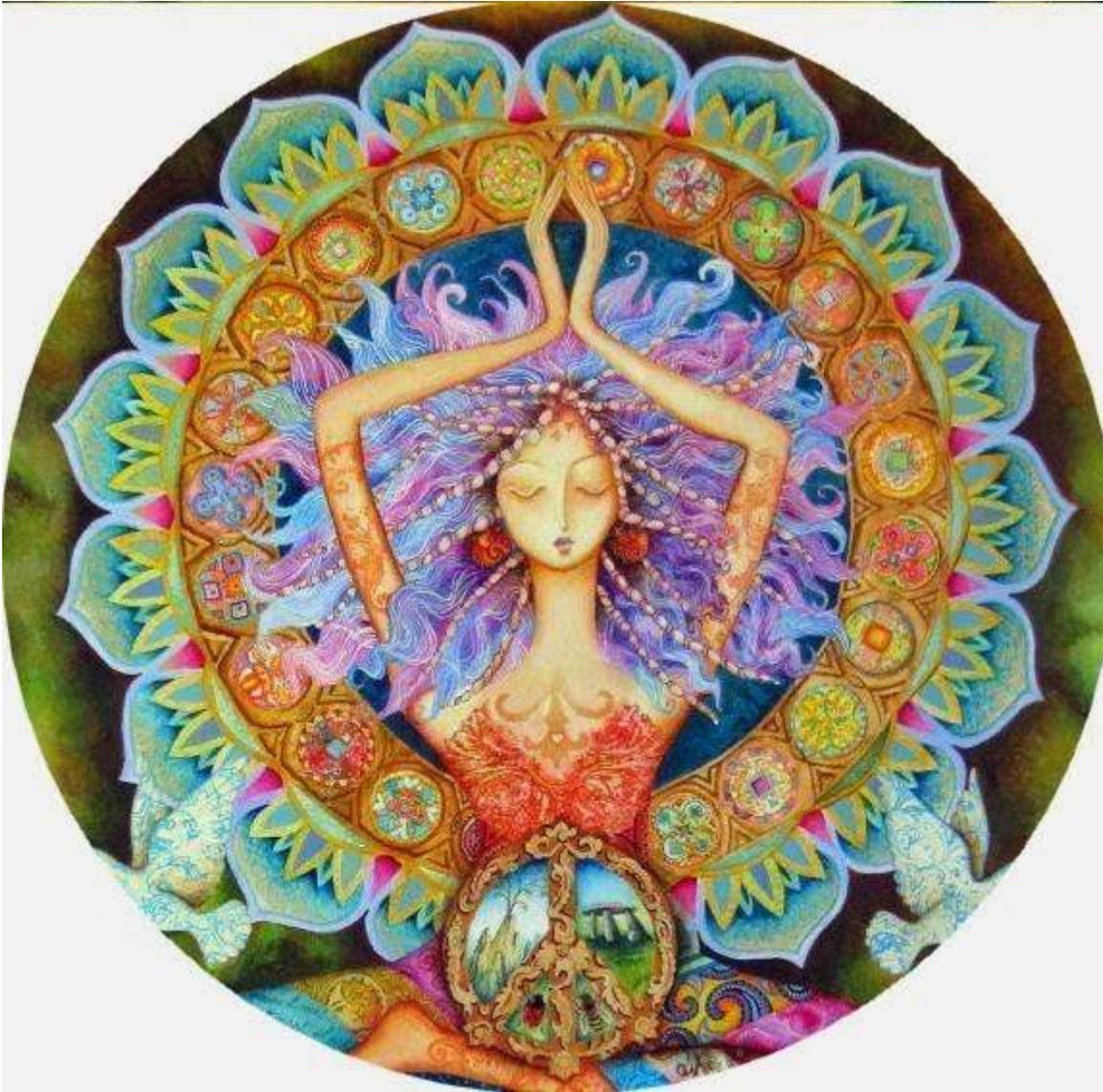
Si la famille accompagnée partage les mêmes points de vues que ceux qui ont été développé ici, ou même si juste ils reconnaissent la préciosité de la naissance et ressentent le besoin de le “marquer”, la doula peut proposer des cérémonies également pour la naissance ou en post-partum.

J'ai récemment eu l'honneur assister à une cérémonie de baptême shamanique, sous une tente rouge, où la shamane pouvait encore rentrer en communication avec l'âme de l'enfant et ainsi réléver son chemin de vie. D'autres types de célébrations peuvent être réaliser pour saluer la bienvenue à cette nouvelle âme sur Terre, et/ou célébrer la nouvelle mère.

<sup>24</sup> “La femme lunaire”, Miranda Gray, p.54, ed. Jouvence

<sup>25</sup> “La femme lunaire”, Miranda Gray, p.73, ed. Jouvence

Les rituels permettent à notre cerveau binaire, ne différenciant pas l'acte symbolique du concret, d'acter et de valider des faits et des émotions, au delà de toutes notions religieuses ou de croyances diverses.



## VII. Conclusion

Ainsi comme on a pu le constater, tout les éléments font que la femme enceinte ou la jeune mère, est dans un total dévouement et centrée sur son enfant d'un point de vue énergétique, archétypal, biologique, métaphysique. Nous avons pu voir comment tout ces éléments sont en liens presque indissociables.

Ces liens et ces faits, m'ont amené à une autre conclusion. La femme, le féminin, notamment lors de la maternité est totalement connectée, reliée, au sacré et au divin. Veiller en tant que doula, à ce que ces temps et espaces soient respectés autant que possible dans leur sacralité, c'est redonner à la femme la possibilité de retoucher son essence profonde et de l'ancrer. C'est leur offrir l'opportunité de se reconnecter à leur puissance, à leur énergie du féminin et ainsi pouvoir revendiquer de façon bienveillante leur juste place dans ce monde patriarcal.

L'accouchement est un acte initiatique pour toucher cette transcendance, comme Isabelle Brabant l'explique :

*“L'accouchement marque très puissamment la rupture de la relation biologique et symbiotique entre la mère et son enfant. C'est une initiation : un passage entre la grossesse et la maternité aussi significatif que les rites de passages entre l'enfance et l'âge adulte qui existent dans de nombreuses sociétés.”*<sup>26</sup>

*“Initiation essentielle tant pour le bébé qui naît, que pour la femme qui devient mère, l'accouchement est un rite de passage naturel, nécessaire et puissant qu'il convient dans l'idéal de préparer en conscience. Ce processus constructif est la clef de voûte d'une relation mère/enfant intuitive, harmonieuse et enjouée, le pilier d'une humanité empathique et mature. Pour bien comprendre le processus initiatique à l'œuvre durant la grossesse et l'accouchement, il faut d'abord considérer l'être dans sa tripartition corps-âme-esprit, et la vie comme une succession de passages matriciels devant nous conduire, dans le meilleur des cas, à élaborer la plus belle forme de nous-mêmes. Mourir et renaître, transformé(e) et grandi(e).”*<sup>27</sup>

Je pense sincèrement que toute femme peut se révéler, toucher sa puissance et s'offrir au monde dans tout sa force sacrée et divine même sans vivre d'accouchement ou de maternité. Cependant, je pense que tout ce processus naturel, est comme une autoroute, un raccourci à la vitesse de la lumière, nous menant à notre essence profonde.

---

26 “ *Vivre sa grossesse et son accouchement*”, Isabelle Brabant, p. 433,ed. Chronique Sociale, 2014

27 <http://naissancelibre.fr/naitre/>



Une grossesse, une naissance est un passage sacré, magique, ce moment où la magie opère et où l'âme agit afin *“que vous vous rappeliez votre nature essentielle : vous êtes une étincelle divine”*<sup>28</sup>.

---

28 *“ Les sept lois spirituelles du yoga”*, Dr Deepak Chopra & Dr David Simon, p.85, ed. Aventure Secrète, 2010

## VIII. Et plus encore...

Pour clore mon mémoire, je voulais partager le témoignage de L., dernière femme que j'ai accompagné pour la naissance de sa seconde fille. C'est cet accompagnement, que je mentionne au début de ce travail de recherche, comme celui étant le déclencheur de plusieurs prises de consciences qui m'ont permis d'aboutir à ces écrits. Je dirais plutôt, que ce qui a été vécu cette nuit là, a plus précisément assemblé et mis dans la matière de nombreuses pièces de puzzle conscient et semi-conscient qui m'était déjà présent à l'esprit. J'ai eu la joie de partager avec elle et le père de ses filles, toutes ces connexions que je mentionne. Nous avons beaucoup partagé au sein des rencontres, et en dehors, autours de ces points de vue et notamment de la sacralité de la maternité, de la naissance. Ses mots authentiques résumant avec sensibilité ce que j'ai voulu partager avec vous au sein de ces quelques pages.

*L. : “On parle souvent de vulnérabilité, de lâcher prise et de vivre le moment présent quand on chemine en éveil cependant bien souvent, on reste interrogateur devant ces termes. Ce jour, j'ai été actrice de ces termes, j'ai compris... Ce temps suspendu aux étoiles, à mes prières adressées à Dieu et son Univers. J'ai su cette nuit qu'il m'avait entendu et m'entendrai toujours... Il y aura encore des jours où les nuages apparaîtront mais ce jour là à marqué une vérité... Derrière les nuage brille éternellement le soleil.*

*Intuition, ce petit ressenti qui nous guide... S'accroît-il avec bébé en attente ? Je ne saurai dire mais je sais dire aujourd'hui qu'elle ne m'a pas trahi. J'ai pris les bonnes décisions et fait les bonnes rencontres grâce à elle... Ces rencontres enveloppantes d'Amour, comme des fées incarnées. Je suis certaine aujourd'hui que des êtres sont ici sur Terre pour semer la Félicité. J'ai aussi compris que la femme est enveloppée d'un mystère insondable ... Il suffit juste pour nous, les femmes, d'Être. D'être pleinement dans nos entrailles, notre cœur, notre âme, notre esprit et ce, avec Amour.*

*Plus que ma propre connexion, c'est celle de ma première fille, qui m'a marqué !!! Bien plus éveillée que moi ! Elle, elle savait TOUT! Le jour de la naissance, le déroulement de mon accouchement. .. Je réalise comme il est important en tant que parent d'être les gardiens de ces étoiles encore allumées, nos enfants.*

*Je crois aussi qu'il y a un temps pour chaque chose... La femme que j'étais pour la naissance de [ma première fille] n'est pas celle d'aujourd'hui et je n'ai pas du tout vécu son accouchement en ayant cette capacité d'écoute de moi même... Mon moi supérieur. Il est peut être vrai que nous naissons chaque jour...”*



crédit photo: Moka photographie, "Linda"

## IX. Bibliographie

### A. Livre

- “*Vivre sa grossesse et son accouchement*”, Isabelle Brabant, ed. Chronique Sociale, 2014
- “*La maternité au féminin, vers plus d'équilibre et d'autonomie*”, Isabelle Challut, ed. L'instant présent, 2011
- “*La femme lunaire*”, Miranda Gray, ed. Jouvence
- “*Accouchement, naissance – Un chemin initiatique*”, Martine Texier, p. 94, ed. Le Souffle d'or, 2012
- “*Le Prophète*”, Khalil Gibran, 1923
- “*Les neuf marches, un regard spirituel sur la grossesse et la naissance*”, Daniel Meurois & Anne Givaudan, ed. Aventure secrète, 2014
- “*Féminitude*”, Monique Grande, 2001, ed. Le Souffle d'or
- “*Les sept lois spirituelles du yoga*”, Dr Deepak Chopra & Dr David Simon ed. Aventure Secrète, 2010
- “*Aller-retour vers l'au-delà*”, Isabelle Challut, p.59, ed. Le Dauphin Blanc, 2015

### B. Magazine

- *Grandir Autrement, le magazine des parents nature*, Hors série n°9 “*Naissance respectée*”

### C. Film & Documentaire

- “*Entre leurs mains*”, Céline Darmayan, 2013
- “*Le premier cri*”, Gilles de Maistre, 2007
- “*Au delà de nos rêves*”, Vincent Ward, 1998

## X. Remerciements

Je suis pleine gratitude pour le cadeau qu'a été et est encore Isabelle Challut dans ma vie. Elle m'a offert la concrétisation d'un rêve, l'harmonisation d'un chemin de vie.

Je remercie Ginette Forget pour sa douceur, sa lumière et sa présence, qui m'a aidé à trouver la mienne.

Je remercie Vanessa Thivent, pour la transmission de ses savoirs et pour le cheminement qu'elle m'a permis de faire.

Je remercie mes grands-parents, mes amies, mes sœurs de cœur, ma belle-mère et le père de mon fils, qui en soutenant mes choix et mes projets ont participé à leur mise au monde.

Je remercie les parents magnifiques, ainsi que leurs superbes enfants, qui m'ont fait confiance et m'ont partagé tant de choses si précieuses et intimes.

Je remercie également toutes les femmes qui m'ont livré leur témoignage, toutes celles et tout ceux avec qui j'ai pu partager autours de ces sujets.

Je remercie mon fils qui m'a tant appris et continu de m'apprendre tant de choses jour après jour.

Je remercie ma maman qui m'a montré le chemin de la maternité et qui continu de veiller sur moi.

Et je me remercie, moi, d'avoir fait les choix que j'ai fait, ainsi que la vie, pour avoir rendu ces choix possibles.

