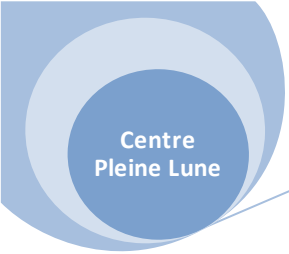


L'Accompagnement.

L'Art du funambulisme.



Sommaire.

Introduction.....	2
I. L'accompagnement.....	4
1. Au sens large.....	4
2. Au service de la Naissance.....	6
II. L'équilibre.....	11
1. Réciprocité.....	11
2. Glissements.....	14
Conclusion & Ouverture.....	16
Bibliographie.....	18
Annexe 1 : <i>La naissance d'Artémis et d'Apollon : l'art de (faire) naître, par Odile Tresch.</i>	19

Introduction.

« Le funambule doit observer la plus grande concentration afin de traverser la distance qui le sépare d'un point à un autre tout en veillant à ne pas tomber (AQAN-QAD) » (SIEP). Et si nous faisons un parallèle avec l'accompagnement ? Rester en équilibre et en mouvement, garder de la hauteur pour se lancer dans une traversée d'expérience, qui nous mène d'un point A à un point B et nous

transforme. L'Art d'accompagner et l'Art du funambulisme se rejoignent sur tous ces points. Car oui, ces deux relèvent de l'Art. Ils nécessitent un état d'esprit particulier, un ancrage, une concentration des plus grandes. Lorsque l'on parle de Funambulisme, il est décrit comme l'une des plus ancienne pratique du Cirque, et en matière d'Accompagnement, il est peut-être lui aussi l'un des Art les plus anciens lorsqu'il se met en lien avec la Naissance.

J'ai souhaité aborder la notion d'Accompagnement, sa dimension subtile me semble au cœur de notre problématique. Cette profondeur m'est apparue durant mon premier accompagnement à la naissance. Des questions sur ma place, ma posture, les mots que je portais, les sensations qui se réveillaient chez moi m'alimentaient, nourrissait la relation que j'avais avec les personnes que j'accompagnais. Je me posais régulièrement la question « Qu'est ce que tout cela est entrain de me dire ? ». Parfois cela me demandait de faire face à certaines blessures, peurs personnelles, et au-delà de cela, cela venait aussi me donner des informations sur ce que je pouvais apporter à la relation, ce qui s'y travaillait, et sur les besoins de ces personnes à cet instant. Le tout était de décortiquer les choses pour savoir ce qui m'appartenait, ce qui appartenait à ces futurs parents. Au final, ces réflexions permettaient ensuite d'adapter ma posture et de faire des propositions justes, au plus proche des besoins du moment de ces futurs parents.

J'ai pu observer que, pour moi, accompagner c'était me rendre disponible. Me rendre disponible entièrement, dans ma tête et mon corps, pour ressentir, percevoir, écouter entièrement. C'est un état particulier où je me connecte aux personnes que j'accompagne, pour répondre au plus juste à leurs questions, leurs besoins, et accueillir leurs silences, laisser la place à leur cheminement. Cet instant est particulier pour chacun des membres de la relation, ce qui en fait un moment unique. En tant qu'accompagnant, avec notre histoire, différents vécus et différentes façons de réagir à une situation. De plus, je pense que nous attirons vers nous les accompagnés qui ont besoin de nous et qui nous apprennent sur nous-mêmes également. Nous jouons à un jeu de miroir où chacun s'apporte mutuellement. En accompagnant, on s'accompagne soi-même. Et les réponses sont en nous.

Dans la relation d'accompagnement, nous faisons un bout de chemin ensemble et chacun fait un bout de chemin pour soi. L'accompagnement transforme les parties qui se lancent dans ce processus. En tant qu'accompagnante j'ai pu remarquer que parfois je me questionnais sur une situation, sur ce que je ressentais. Puis en prenant du recul je voyais que la situation réactivait chez moi une blessure. Cela m'appartenait, et ainsi me transformait si je souhaitais en faire quelque chose dans ma vie personnelle. Cela me donner également des informations sur l'accompagnement que j'étais entrain de réaliser. C'était une source d'informations essentielles pour comprendre les enjeux de ce moment précis. Cette prise de recul me permettait de décortiquer la situation.

Lorsque je me questionnais sur ma façon d'accompagner, je me questionnais sur moi et je me suis demandée si l'accompagnement ce n'était pas cela aussi. Avoir ce regard sur soi pour mieux regarder l'autre, avoir cette écoute de soi pour mieux écouter l'autre.

Alors c'est parti, plongeons ensemble dans ce qu'est l'accompagnement, ce qu'est l'accompagnement à la naissance, ce que ce processus transforme chez chaque membre de la relation et comment soutenir cela.

I. L'accompagnement.

1. Au sens large.

Pour définir l'accompagnement, il m'a semblé important de partir d'une base solide avec l'un des grands noms qui a construit toute son œuvre autour de la notion de « relation d'aide » et d'« empathie », Carl Rogers.

Carl Rogers a permis, par sa pensée, une nouvelle vision de la relation thérapeutique, s'émancipant ainsi de la vision freudienne de l'époque. Il a rendu ainsi la liberté et la dignité de la personne en thérapie. Dans son œuvre *Le développement de la personne* publiée dans les années 60, il a mis exergue la posture du thérapeute favorisant l'évolution de l'être humain à travers la relation d'aide. Il a mis en avant l'immense capacité de l'être humain à évoluer : « il y a dans l'homme tout ce qu'il faut pour évoluer, comme il y a dans le gland d'un chêne tout ce qui est nécessaire pour faire un grand arbre » (Carl Rogers).

Dans son œuvre, il a développé les conditions permettant cette relation qui influenceront de nombreux domaines comme l'enseignement ou le soin à la personne. Carl Rogers était convaincu du potentiel immense mais également insoupçonné de l'être humain. La relation d'aide est donc là pour soutenir cette prise de conscience et cette activation ou réactivation de la force vitale de ses patients. En Annexe 1, son approche et les techniques qui soutiennent cette dernière.

Les notions d'aide et d'empathie développées par Carl Rogers sont, à mon sens, centrales dans l'accompagnement.

Nous pouvons déjà entrevoir les limites subtiles de la relation d'aide, relation parfois difficile, mais néanmoins très riche, mutuellement.

Il est vrai que, basée sur la confiance fondamentale dans l'homme, son approche centrée sur le client qui tend vers la réalisation constructive de ses possibilités et son évolution responsable vers un mieux-être, n'est pas toujours évidente. En effet, elle met la relation, au cœur du processus soignant, de telle sorte que, l'infirmière, consciente de son identité et de ses propres limites, s'ouvre à l'expérience de l'autre et l'accepte de manière inconditionnelle. Et, pénétrant son univers, elle lui manifeste sa considération positive, respecte sa liberté et sa dignité et devient ainsi, une accompagnatrice empathique et non directive de son parcours douloureux ; ce qui au temps de Rogers était profondément innovateur. Mais un aspect de cette approche qui se révèle particulièrement délicat, est que, pour sa pratique, les qualités d'être de la soignante sont fortement sollicitées et le climat relationnel qu'elle fait naître devient essentiel pour favoriser ce processus facilitateur de croissance. L'authenticité, la congruence et la capacité d'écoute de l'aidante deviennent ainsi primordiales et les attitudes de présence, d'empathie, de congruence et d'acceptation inconditionnelle, se transforment en dispositions sine qua non pour l'instauration fructueuse de cette relation. On comprend facilement que ces conditions soient jugées fort exigeantes. (Phaneuf, Communication, entretien, relation d'aide et validation, 2002)

Cet extrait de Margot Phaneuf résume l'œuvre de Rogers et met en avant toute la subtilité ainsi que la réciprocité qui se jouent lors d'une relation d'accompagnement.

Au cœur de cette relation d'aide, l'empathie et l'authenticité sont les bases. Catherine Gueguen donne une définition de cette empathie et auto-empathie, nécessaire à la relation d'accompagnement. Accueillir la réalité de l'autre n'est possible que si l'on accepte sa propre réalité. Elle souligne ainsi cette réciprocité dans l'accompagnement : il y a autant à comprendre chez l'accompagné que chez l'accompagnant.

L'empathie peut se tourner vers soi-même, on l'appelle alors l' « auto-empathie ». Elle consiste à accueillir sereinement tout l'éventail de notre vie intérieure, qu'elle nous plaise ou non, avec ses émotions, ses sentiments, ses souhaits quels qu'ils soient, à en avoir pleinement conscience, à les écouter, à les comprendre, sans jugement, sans culpabilisation. L'empathie commence donc par soi-même.

Cet éveil de la conscience, cette étape de la connaissance de soi, de ce que nous sommes profondément avec nos ombres et nos lumières est source d'apaisement. En effet, nous ne cherchons pas à être parfaits, loin de là, mais nous nous connaissons et acceptons nos émotions et sentiments, nos qualités et aussi nos faiblesses. Nous sommes davantage conscients de nous-mêmes.

Cette connaissance de soi n'est pas figée, elle évolue constamment au rythme de notre vie qui nous affecte et nous transforme en permanence. Elle est aussi incomplète, car une partie de nous, inconsciente, mystérieuse, échappe à notre compréhension.

Si nous n'avons pas la moindre empathie avec nous-mêmes, il sera difficile voire impossible d'être empathique avec les autres. L'auto-empathie est donc l'étape nécessaire pour ensuite sereinement accueillir et comprendre les émotions, les sentiments, les qualités mais aussi les défauts et les faiblesses d'autrui.

Il s'agit alors de prendre le temps d'accueillir la personne qui est devant nous avec ses émotions, ses sentiments, ses demandes, quels qu'ils soient, et de savoir l'écouter, la comprendre, sans la juger ni la culpabiliser, sans non plus la conseiller sauf si elle le demande. (Gueguen, 2014)

Concernant l'authenticité, je trouve les propos d'Isabelle Filliozat très juste. Elle parle de la relation parent-enfant en définissant la « puissance personnelle » des parents.

Pour leur faire vraiment confiance, les enfants ont aussi besoin d'être certains de la puissance personnelle de leurs parents. La puissance n'est ni la force qui contraint, ni le contrôle ou le pouvoir, c'est un sentiment de sécurité intérieure et une aptitude à vivre leurs propres émotions. [...] Être puissant, ce n'est pas se montrer insensible, c'est montrer que l'on n'a pas peur de ses propres émotions en les vivant. (Filliozat, 1999)

J'associerai cette approche parent-enfant à l'approche accompagnant-accompagné. La puissance personnelle de l'accompagnant est aussi en jeu dans la relation d'aide, elle alimente cette authenticité. Elle valide et renforce cette confiance qui définit l'origine de l'accompagnement. En

s'autorisant à vivre ses propres émotions, l'accompagnant autorise l'accompagné à vivre également ses émotions.

Dans l'accompagnement, l'accompagnant tend à soutenir l'accompagné vers l'autonomie pour qu'il devienne acteur et libre de faire ses choix en conscience. L'approche de Carl Rogers visait également cela : « Son objectif premier était de permettre à la personne de retrouver le sens de sa vie, sa dignité et son estime d'elle-même, afin d'arriver à découvrir ensuite la meilleure direction à prendre et à identifier, si possible, les propres solutions adaptées » (Phaneuf, Carl Rogers, l'homme et les idées, 2007). Accompagner c'est donc donner les clés pour que la personne qui s'adresse à nous, construise, retrouve ou solidifie sa confiance en elle-même et active ou réactive son potentiel. Être accompagnant c'est laisser l'accompagné libre de ses choix, et le soutenir avec bienveillance pour leurs réalisations.

Dans son texte *Être accompagné de la naissance à la mort : un destin postmoderne ?*, Christian Helson souligne la différence entre l'accompagnateur et l'éducateur :

On retrouve ici l'une des étymologies possibles du mot « éducateur », é-ducere, conduire hors de, qui suppose précisément un au-delà de la situation présente. A l'inverse, l'étymologie de l'« accompagnateur » signifie qu'il se contente de partager le pain présent et de cheminer au rythme d'autre, sans pouvoir ni vouloir s'assurer ou assurer d'une destination possible, souhaitable ou préétablie. (Helson, 2007)

Malgré le fait que dans ce texte C. Helson questionne la posture de l'accompagnement, je trouve malgré tout sa définition très juste. Pour moi, accompagner, se fait à un instant bien précis, dans un espace et temps donné. A ce moment là, sans attentes ou objectifs à atteindre de l'accompagnant, en respectant l'individualité et la liberté de la personne accompagnée, l'alchimie peut opérer. Nous pouvons alors seulement nous laisser surprendre par la force vitale de cette personne, être témoin et en soutien de ses choix pour traverser cette situation précise. Ainsi, l'accompagnement, n'enferme pas, n'oriente pas. L'accompagnement n'a donc pas pour but de « conduire hors de » lui, l'accompagné, par quelqu'un de sous-entendu « supérieur », l'éducateur. L'accompagnant, n'est pas un éducateur.

« Cette relation asymétrique est en quête de réciprocité pour ne pas dénier chez l'autre « la capacité de s'occuper de soi », explicite Nathalie Zaccā-Reyners au sujet de la relation de soin (2006, p. 105) (Denoyel, 2007). Il est donc essentiel que l'accompagné reste souverain de ses décisions et acquière dans le domaine où il se fait accompagner une autonomie pour être davantage souverain. C'est, selon moi, le rôle de l'accompagnant. L'accompagné reste acteur dans son accompagnement car l'accompagnant prend « en compte les capacités d'autonomisation de l'accompagné » (Denoyel, 2007). L'autonomie est un des points essentiels dans l'accompagnement. Il n'est pas du rôle de l'accompagnant d'avoir une emprise ou de se rendre indispensable auprès de la personne qu'il accompagne, mais bien de lui donner confiance en elle, en ses capacités en la nourrissant de clés pour atteindre son objectif propre.

2. Au service de la Naissance.

Comme le dit si bien Isabelle Brabant « Depuis que le monde est monde, les femmes se sont entourées de femmes pour accoucher » (Brabant, 2017). Une Doula est une de ces femmes qui entoure la mère qui donne naissance et le bébé à naître. C'est l'un des plus vieux métiers au monde

que le métier de Doula, d'Accompagnante à la naissance. Le mot « Doula » est issue de la Grèce Antique, qui signifie « Délos », « au service de ». Odile Tresch, chercheuse en grec ancien, dans les domaines de la mythologie et des rituels de femmes, raconte le mythe de la Doula. Ce récit situe l'origine de ce mot, mais explique également le rôle de la Doula auprès de la femme.

[...] Enfin elle rencontra Délos, une île « flottante », et, de toute évidence, toutes deux avaient en commun d'être en errance, sans attache, sans place ; Délos voguait sur la mer au gré des courants, et, même si elle signifiait « la visible », on avait du mal à savoir où elle se trouvait : c'était l'idéal pour Léto «qui se cache», fille de Phoibè «la brillante». Délos était d'accord pour l'aider et lui donner son hospitalité [...].

Léto se sentait en sécurité sur cette île libre qui lui offrait un petit cocon tranquille, bercé par les flots, où elle pouvait s'abandonner, à l'abri des regards, aux flux de la vie qui la traversaient. Elle s'accrocha aux branches d'un palmier bien enraciné sur Délos, sa complice, et ainsi mit au monde, en premier Artémis [...].

[les femmes] rencontreront des petites îles libres et indépendantes, au début, presque invisibles : en écho à ton nom et en ton honneur, Délos, on les appellera Doulas. Ce sont elles qui offriront une aide protectrice, bienveillante, si sécurisante à celles par qui la vie passe et aux petits soleils nouveaux nés, futur précieux de l'humanité : je leur donnerai la connaissance des chants, qui apaisent et favorisent les états de conscience propres à la mise au monde ; toi, Artémis, tu leur donneras le bon sens instinctif et la sagesse naturelle : celui de la vie qui sait ce qu'elle fait et le fait par elle-même[...]. (Tresch, 2017)

Aujourd'hui ce métier émerge à nouveau, les femmes reprennent cette voie ou tout du moins sortent de l'ombre. Ce métier a bien sûr évolué pour s'adapter à la société dans laquelle il se situe. A présent, la doula accompagne la femme, le bébé à naître mais aussi le père, plus présent dans les naissances et l'éducation des enfants. Car accompagner à la naissance, c'est une prise en charge globale. La doula accompagne une famille en devenir à travers une préparation à la naissance qui se fait en amont de l'accouchement. Cette préparation permet au couple de créer une relation de confiance et d'intimité avec l'accompagnante pour pouvoir ensemble préparer les conditions les plus optimales pour la naissance de leur bébé. Cette relation préalablement construite autour de la confiance, de l'enveloppement et de l'intimité sera une force pour maintenir la bulle d'amour dont ce couple aura besoin le jour où leur bébé viendra à leur rencontre. La doula est alors là pour maintenir cette bulle, être un ancrage, une personne confiante qui croit aux capacités de cette mère de donner naissance à son bébé et au placenta qui s'en suit. La doula continue son chemin avec cette famille pendant la période de retour à la maison et de postpartum. Cette période remuante parfois perturbante, où les places de chacun sont à construire dans cette nouvelle dynamique à trois ou plus si le couple a déjà des enfants.

Dans l'accompagnement à la naissance, le rôle de la Doula est différemment défini d'un lieu à l'autre, comme d'un pays à l'autre. L'AQAN, Association Québécoise des Accompagnantes à la Naissance, a élaboré un code éthique et de déontologie pour les accompagnantes à la naissance. Leur travail définit le cadre et la posture qui sont au cœur de ce métier. Au Québec, les accompagnantes à la naissance et les sages-femmes ont un tout autre statut et une toute autre Histoire. Dans ce pays où la présence d'un Doula lors d'un accouchement est plus courante, l'AQAN définit l'accompagnante à la naissance comme il s'ensuit :

« Accompagnante » C'est une femme expérimentée en matière d'accouchement, qui informe la mère et le couple avant l'accouchement afin qu'ils puissent faire des choix éclairés quant à leur lieu d'accouchement et aux différentes étapes de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement. Elle apporte un soutien personnalisé, un support physique et émotionnel avant, pendant et après la naissance de l'enfant. C'est une intervenante non médicale de la naissance qui est présente pendant la grossesse et/ou tout au long de l'accouchement et/ou jusqu'aux premières semaines de vie du bébé. (AQAN-QAD)

Dans le monde des naissances, l'accompagnante à la naissance ou Doula, rencontre cette question de l'accompagnement. Dans un contexte hyper médicalisé, où les femmes ont perdues confiance en elles et en leurs capacités à enfanter, où les pères se voient de plus en plus investi avec un rôle de plus en plus emprunt d'attentes, l'accompagnement à la naissance peut-être un réel soutien pour vivre ce moment de vie si particulier. Accompagner la naissance c'est donner l'ensemble des informations, objectivement pour que le couple puisse faire ses choix en conscience, sur leur propre chemin de vie, le choix qui leur correspond à ce moment précis. Etre accompagnante à la naissance, c'est être présente, confiante quant aux capacités que la femme et son bébé possèdent pour naître, être ancrer et aligner avec cette conviction. C'est aussi favoriser un espace où chacun peut trouver sa place, son rôle à jouer dans cette naissance. C'est être à la juste place, sur ce fil en équilibre. C'est s'adapter en fonction de la situation pour que chacun reste acteur de ses choix et se sente respecter dans ses choix.

La doula est « un témoin privilégié de ce voyage » (Brabant, 2017). Il est important d'avoir conscience de l'honneur que les parents nous font en nous autorisant à être présentes pour l'un des plus grands événements de leur vie. Cette conscience nous permet de nous situer humblement au côté de cette famille, de cette mère que nous allons soutenir dans leurs choix de naissance pour leur enfant. Notre présence rassurante, notre conviction et notre confiance profonde alimenteront leur espace durant cet épisode de vie. La doula ne se substitue pas au corps médical, elle est une présence, un soutien physique et mental pour ces parents et ce bébé à naître. Elle est « la gardienne de leur espace » (Brabant, 2017).

Il est important de souligner que la présence d'une doula diminuera le nombre d'interventions médicales ainsi que la durée du travail selon une étude faite en 1993 et une plus récente de 2011.

Son rôle a été abondamment étudié par de nombreux chercheurs qui ont observé les effets bénéfiques de sa présence auprès des femmes qui accouchent une recherche datant de près de 20 ans dont les résultats continuent d'être confirmés par des études plus récentes a démontré que lorsque les femmes sont accompagnées par une doula, on observait une réduction :

- De 50% du nombre de césariennes ;
- De 25% de la durée du travail ;
- De 60% de l'usage d'ocytocine synthétique ;

- De 40% de l'usage des forceps¹.

Une revue de recherches faite en 2011 portant sur plus de 15 000 femmes montrait que les femmes qui bénéficiaient d'une doula étaient plus nombreuses à avoir eu un accouchement spontané, qu'elles étaient moins susceptibles de nécessiter une analgésie régionale, de subir une césarienne, de connaître un accouchement vaginal avec ventouse ou forceps, ou de ressentir de l'insatisfaction². S'il s'agissait d'un médicament, on voudrait en offrir à chaque femme qui accouche ! (Brabant, 2017)

Même C. Heslon qui questionne ce retour des doulas dans la société actuelle, ne peut que souligner ces bénéfices, précédemment évoqués :

C'est ainsi que The Doula Book, de Phylis Klaus, Marshall Klaus et John Kennel³, [...], assure que l'accompagnement des grossesses par une doula certifiée et bénévole réduit considérablement les risques de césarienne, de dépression post-partum, de prématurité et de complications à l'accouchement. (Heslon, 2007)

Rappelons, que la doula, ou accompagnante à la naissance, n'est ni là pour prendre la place du corps médical, ni pour prendre la place du père ou encore prendre la place du couple dans les décisions à prendre. Tout comme elle n'est pas là pour transposer son vécu à celui des personnes qu'elle accompagne. En effet, elle se doit de faire la part des choses entre son propre vécu et celui que cette famille est entrain de vivre. Cette juste place qui est la sienne, se traduit par le fait de ne pas se substituer à tout cela. Il peut arriver de trébucher, nous y reviendrons par la suite.

A notre époque moderne où la science a une grande place et a aidé à l'évolution et la survie de l'espèce humaine, le médical se retrouve omniprésent dans les naissances. Le corps médical est, dans certains cas, une chance, une solution à des situations complexes. Je pense à ces bébés qui ont l'intelligence de demander de l'aide lorsque la naissance par voie vaginale ne leur est pas possible. Ou encore, lorsque les femmes ont besoin d'interventions médicales pour donner naissance. Grace aux connaissances scientifiques, certains bébés et mères qui auraient été voués à mourir autrefois, peuvent aujourd'hui être sauvés. Néanmoins, n'oublions pas que ce n'est pas la condition de toutes les femmes enceintes et de tous les bébés à naître. C'est pourquoi, l'essentiel en tant que futur parents, est de faire ses choix en conscience, et de rester acteur même lorsqu'il est évident et indispensable d'intervenir pour le bien du bébé et/ou de la mère. Et le choix des familles de donner naissance dans un milieu médical est à respecter également. En tant qu'accompagnantes à la naissance, nous n'avons pas à juger ou à influencer leurs décisions mais bien à les accompagner dans cet environnement. Car la doula « est au service », justement, son objectif est d'aider les couples à obtenir l'accouchement qu'ils désirent en les informant sur les choix qu'ils auront à faire et en les soutenant concrètement le moment venu » (Brabant, 2017).

Et donc accompagner à la naissance c'est permettre ce libre choix en conscience. Nous avons donc un rôle important d'informations et de préparation à la naissance pour que ces parents qui viennent

¹ KLAUS, M.H., et al., *Mothering the Mother : How a Doula Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth*, Cambridge, Da Capo Press, 1993.

² HODNETT, E.D., S. GATES, G.J. HOFMEYR, C. SAKARA, J. WESTON, *Continuous support for women during childbirth*, Cochrane review. 2011 Issue 2. Chichester (UK), John Wiley & Sons, Ltd, 2011.

³ *The Doula Book : How a Trainer Labor Companion Can Help You Have a Shorter, Easier and Healthier Birth*, M.Klaus, P. Klaus, J. Kennel (2002).

faire appellent à nos services puissent être entièrement libres de leurs choix selon leur système de valeurs et leur histoire personnelle. Notre rôle est ensuite de les préparer pour qu'ils puissent développer leurs propres compétences, prendre confiance en celles-ci et donc en eux pour évoluer le plus sereinement possible à travers la naissance de leur enfant et en fonction des imprévus éventuels qui se présenteront. . « [...] [découvrir] ce qui, pour cette femme, est d'abord essentiel pour elle aujourd'hui, en se rappelant que s'occuper d'une grossesse, c'est avant tout accueillir, comprendre et promouvoir les compétences uniques de cette femme unique qui porte ce bébé unique dans ces circonstances uniques » (Titran, *Se frayer un chemin vers... Au risque de la rencontre!*, 2010/3).

La naissance n'est pas seulement la naissance d'un enfant, elle est aussi la naissance d'une famille, d'un père et d'une mère et d'une relation particulière entre l'accompagnant et l'accompagné. Le fait d'accompagner cet événement unique dans une vie rend cette relation tout à fait particulière et unique elle aussi. Soyons honorés en tant qu'accompagnant d'être choisi par ces parents pour être auprès d'eux pour ce moment exceptionnel de leurs vies.

Retraçons rapidement les vécus de cette famille. Devenir mère, devenir père, devenir une famille, est un processus. Des émotions diverses émergent tout au long de la grossesse, de la naissance, du postpartum et même au cours de la vie de parents. Comme le dit Isabelle Barbant, « L'important est ce que vous ferez de ces émotions » (Brabant, 2017). Ces étapes de vie, comme la naissance d'un enfant, sont marquantes dans une vie, elles sont des occasions toutes particulières de se confronter à ses propres limites, de s'enrichir de découvertes sur soi, de se transformer, d'accepter son histoire, de faire certains deuils et de poursuivre son histoire fort de ces transformations.

L'accompagnant est là pour aider à ces différentes transitions, faire circuler ces émotions, rendre ces transformations les plus fluides possible. Telle une respiration, un souffle qui circule et alimente le corps, en entrant il est composé en majorité de diazote et d'oxygène, fait son travail et alimente ce qui en avait besoin, puis ressort différent composé de diazote, d'oxygène et de dioxyde de carbone. L'air s'est transformé. L'accompagnement est un soutien à ce mécanisme, il ne lui est pas essentiel pour se faire car celui-ci se fait quoi qu'il arrive, mais peut aider, apaiser, accueillir et avoir un impact sur la fluidité de ce mouvement vital.

A travers le processus de naissance, le couple se construit, se façonne pour devenir parents. Cela commence par sortir de ce rôle de « patient » passif dans un contexte où le paradigme médical prend tout en charge comme si la naissance était un problème. En étant informé des possibilités, en se préparant à ce moment, le couple devient alors acteur de la naissance de son enfant, responsable de celle-ci et en capacité à faire ses choix en conscience. Non sans écarter la médecine qui, dans certains cas, a toutes les raisons d'intervenir et sauve ainsi des vies. Il est néanmoins important de rester vigilant sur la définition de dangers d'ordre médical pour la mère ou le bébé et bien différencier ces dangers, des peurs ancrées autour de la naissance depuis plusieurs générations aujourd'hui. C'est tout un processus du couple que de construire cette confiance en eux. Processus qu'ils pourront construire tout au long de la grossesse, en s'entourant des personnes en qui ils ont confiance pour se sentir eux-mêmes confiants. L'accompagnement à la naissance permet de créer cet espace de construction d'un père, d'une mère, de ces parents confiants.

Le père voit aujourd'hui son rôle en pleine mutation. La vision du père répond à des critères, des attentes toutes autres que les précédentes générations, et cela depuis peu. Ces nouveaux pères sont

une nouvelle génération de pères qui n'ont souvent pas encore eu de modèle paternel semblable avec les générations précédentes. Ils sont en pleine mutation et cela leur demande une importante adaptation et créativité afin de se créer ce nouveau père. « Ils doivent donc improviser un modèle personnel dans un monde en rapide évolution, qui n'est déjà plus celui de leur père. Voilà une perspective excitante... et peut-être un peu inquiétante aussi ! » (Brabant, 2017).

Il est essentiel de souligner que la doula n'est pas là pour prendre la place du père, elle est un soutien à celui-ci, un relais lorsque le besoin s'en fait sentir, une personne confiante lorsque ce dernier peut avoir peur ou douter si le travail dure, si la douleur est intense, lorsqu'il pourrait se sentir impuissant face à l'expérience que sa femme est entrain de traverser. La doula est présente pour cette femme, mais aussi pour cet homme. Elle accompagne ce couple dans son ensemble.

Pendant l'accouchement, son travail est double : elle vous soutient par une multitude de petits gestes concrets autant que par sa confiance en votre capacité d'accoucher et sa connaissance des variantes possibles d'un travail normal. Vous apprécierez ses bonnes paroles dans les moments plus difficiles, ses suggestions et son soutien physique dans des positions qui facilitent le travail, ses massages à tour de rôle avec votre compagnon et plus encore. Loin de supplanter votre amoureux dans son rôle de soutien, sa présence a de fortes chances de le rassurer, lui, de stimuler sa participation en lui suggérant des gestes qui peuvent vous soulager, de le relayer au besoin et de lui laisser le temps de vivre ses propres émotions. Bien sûr, il vous connaît beaucoup mieux que la doula, mais il n'a probablement qu'une expérience limitée des accouchements. L'énergie et la présence des deux ensembles vous entoureront encore mieux. (Brabant, 2017)

L'accompagnement à la naissance est tout un Art, nourrit de convictions profondes, mais surtout d'une posture et d'une présence incarnée et délicate pour être « au service » de la naissance.

Observer dans une attention bienveillante, être là dans une qualité de présence, contacter la personne, en l'occurrence la mère, et cheminer avec elle pour évaluer ensemble ses besoins, pour optimiser l'accueil du bébé dans le champ des naissances physiologiques, tout cela est à mon sens le rôle d'une accompagnante de qualité, mais je sais aussi la difficulté de cette position (Aloth Dijon, 2008).

Un équilibre subtil, et pas toujours évident, est alors au cœur de l'accompagnement. L'accompagnement est un cheminement pour la famille accompagnée mais également pour l'accompagnante. Plus qu'une relation, l'accompagnement est interrelation et c'est pourquoi il faut rester vigilant à ce que la relation peut réveiller en nous. Car être doula, c'est être funambule.

II. L'équilibre.

1. Réciprocité.

Tout est question d'équilibre dans l'accompagnement, comme sur un fil de funambule. A la fois il y a le point de départ et le point d'arrivée, le cheminement entre ces points. Mais il y a aussi les deux espaces sur lesquels repose ce fil. D'un côté, l'histoire des accompagnés et de l'autre, l'histoire de l'accompagnant. Ce fil, c'est l'accompagnement. Ce point d'ancrage, de connexion, le lien entre ces deux mondes. Chaque monde nourrit l'autre, les réponses sont là, sur ce fil en équilibre.

L'accompagnant est une personne qui ne vous lâche pas la main et vous permet de vous sentir en confiance, soutenu, même dans l'obscurité. C'est une personne qui croit en vous et vous aide à avoir confiance en vos capacités, à avoir confiance en vous, même lorsque vous-même n'y croyez pas. Un accompagnant est un miroir de vous-même, comme vous êtes un miroir pour lui. Ce qui vient soutenir ma conviction, qu'au sein d'une relation d'accompagnement, il y a de l'interrelation, qu'il y a des enjeux de part et d'autre de cette relation. La relation d'accompagnement est donc riche d'enseignements dans les deux sens, elle nourrit les deux parties et en crée une expérience unique. A un moment donné, une relation se noue, pour un temps donné, dans un contexte donné, vers un but donné, c'est la relation d'accompagnement. Car même si les personnes accompagnées reviennent quelques temps plus tard vous solliciter, cette relation sera déjà différente de la précédente vécue.

N. Denoyel souligne que la prise en compte des deux parties structurant et enrichissant la relation d'accompagnement est essentielle pour reconnaître la place, les compétences de chacun ainsi que l'influence que chaque partie a sur l'autre.

Il faut ainsi que l'accompagnateur identifie la complémentarité des places d'acteurs jouées par les différents partenaires, ensuite qu'il assume la réciprocité réflexive inhérente à la situation interlocutive de l'accompagnement et enfin qu'il clarifie sa perception d'une mutualité coopérative. La distinction de ces trois niveaux fait de lui un professionnel de la relation d'accompagnement tout en étant un agent du coaccompagnement prenant en compte les capacités d'autonomisation de l'accompagné. (Denoyel, 2007)

L'accompagnement c'est un réel travail d'équipe. Cela comprend l'accompagné et l'accompagnant dans une relation d'accompagnement, mais plus largement, dans un contexte d'accompagnement à la naissance, cette relation comprend également l'équipe médicale ou tout autre personne que le couple souhaite voir présent auprès d'eux pour la naissance de leur enfant. N. Denoyel précise que « Cette réciprocité réflexive accompagné/accompagnant est génératrice de parité dans la relation » (Denoyel, 2007). Cette parité me renvoie à cette idée d'équilibre entre les personnes faisant partie de cette relation d'accompagnement, d'équilibrisme, de funambulisme. La « reconnaissance mutuelle » (Denoyel, 2007) permet à chaque membre de la relation d'être à sa juste place dans la relation et non dans une asymétrie ou pire encore une hiérarchie.

L'équilibre se trouve aussi entre l'intériorité et l'extériorité de chacune de ces personnes, surtout pour l'accompagnant, garant de cette relation. La relation d'accompagnement vient éveiller une réflexion interne (autoréflexivité selon N. Denoyel) pour les protagonistes. Les interactions, les échanges de cette relation viennent « en résonance avec notre propre mode de pensée » (Denoyel, 2007). L'accompagnant, se doit, pour assurer un juste accompagnement, une juste place, une juste distance, être conscient de cet effet de résonance. Ainsi l'accompagnement pourra bénéficier au maximum aux personnes accompagnées, sans être teinté de ces effets de résonance. L'accompagnant peut alors les formuler, préciser ses limites, afin de ne pas entacher l'accompagnement en lui-même. Ces résonances ne peuvent pas venir brider l'autonomisation des accompagnées ou porter atteinte de quelque manière que ce soit au processus d'accompagnement.

En accompagnant, il est indispensable d'avoir conscience de cette notion de résonance. « Le dialogue stimule les pensées réciproques, donc la réflexion interne (autoréflexivité) qui est elle-même dialogique. [...] l'accompagnement étant dialogique, il est en résonance avec notre propre

mode de pensée » (Denoyel, 2007). En ayant conscience de cette réciprocité, une prise de recul est alors possible pour l'accompagnant afin de ne pas se faire envahir par ses propres émotions.

L'auto-empathie et l'empathie sont au service de l'accompagnement et de l'accompagnant. C'est par ces biais, que la réciprocité qui se joue dans l'accompagnement peut être une ressource. Par l'auto-empathie et l'empathie, la réciprocité nous donne des messages. Et avoir parfois des craintes, des freins face à cela est tout à fait humain. « La compréhension comporte un risque. Si je me permets de comprendre vraiment une autre personne, il se pourrait que cette compréhension me fasse changer. Or, nous avons peur du changement ». (Rogers, Développement de la personne, 1968) (Le Grand-Séville, 2003)

Percevoir ses émotions, ses craintes devant une situation d'accompagnement particulière est naturel. Le tout est de savoir qu'en faire. M. Titran énonce le mélange qui opère dans l'accompagnement, et les traces qu'y en découlent :

[En] travaillant dans une dimension à la fois sociale, culturelle et sanitaire, c'est bien souvent que nous serons amenés à partager le pain, mélange équilibré de l'ancien et du nouveau enrichi des saveurs de la vie, laissant dans les mémoires un souvenir commun, bouquet unique d'émotions partagées.

A terme, un bon accompagnement sera prudent, mené à un rythme rendu possible par la vie, scandé par des grands événements, et laissant dans les mémoires de chacun et dans les corps des souvenirs communs. (Titran, Accompagner, 2003)

A travers ce processus, l'accompagnant enrichi donc son expérience. Il aura peut-être même d'avantage travailler ses propres blessures, pris du recul, se sera observer pour ajuster sa posture afin de répondre au mieux aux besoins des accompagnés. Un enrichissement professionnel se fait et peut également s'accompagner d'une transformation personnelle. Les bénéfices de l'accompagnement sont donc mutuels. L'accompagnement nourrit à la fois l'accompagné mais aussi l'accompagnant.

Les stratégies d'accompagnement dont nous allons parler relèvent toujours de la même procédure : une rencontre, la naissance d'un projet, un cheminement, un transfert réciproque de compétences et de savoirs, l'acquisition par les familles et les professionnelles d'un certain nombre de savoirs, que les premières pourront intégrer dans leur projet de vie et que les seconds pourront intégrer dans l'enrichissement de leur pratique professionnelle. (Titran, Accompagner, 2003)

C'est un processus de vases communicants où chacun avance dans sa propre histoire grâce à un même événement, à une situation commune, qui dans le cas de l'accompagnement d'une naissance sera la naissance de ce bébé.

Du côté des accompagnés, et particulièrement dans le cas d'un projet de naissance. Ils arrivent à deux, avec un projet d'enfant déjà en route ou non, puis quitteront cet accompagnement à trois, à plus, ou parfois à deux endeuillés par la perte de leur bébé. Dans tout les cas, ils en sortiront transformés, grandis, nourris ou marqués d'une expérience de vie supplémentaire.

Au début, le lien de confiance prend le temps nécessaire à se construire, l'aventure commence, chacun apportant sa spécificité, jusqu'à la naissance dans le cas d'une prise en charge avec Doula. Puis progressivement une nouvelle synergie se mettra en place avec cet enfant qui vient de naître, les places se réajustent, se dessinent, les compétences et les connaissances de chacun continuent de se développer. C'est ainsi qu'à l'issue de sa travail d'accompagnement, les accompagnés prendront alors leur envol.

Petit à petit, les distances se prennent et un moment arrive où nous n'avons plus besoin de nous rencontrer aussi souvent. Ce sont les familles qui décident de ce moment, espaçant petit à petit les rencontres, marquant ainsi le talent qu'elles ont à l'autonomie et au savoir-faire dont elles nous garderont longtemps comme témoins. (Titran, Accompagner, 2003)

2. Glissements.

Cette partie vient soulever les zones d'ombre de l'accompagnement. En prenant conscience de ces zones d'ombre, en les acceptant, je pense qu'elles ne peuvent être un frein à l'accompagnement, elles peuvent même le nourrir et l'enrichir. Il est seulement essentiel d'en avoir conscience et parfois d'y faire fesse. En effet, tout accompagnement nécessite pour l'accompagnant un travail sur soi, une introspection, une prise de conscience de ses propres blessures afin d'accompagner au mieux les personnes qui s'adressent à lui. Ainsi, il évite de tomber dans l'expression de ses propres peurs et blessures en accompagnant.

L'un des pièges serait d'orienter les personnes que l'on accompagne vers des choix que nous ferions pour nous même. Leur liberté de choix leur est alors enlevée. A partir de ce moment, il n'y a plus d'accompagnement. Nous entrons dans une relation d'influence. Or, l'objectif premier de l'accompagnement est que l'accompagné fasse ses propres choix, de façon éclairé et consciente, qu'il acquière confiance en lui et en ses capacités à vivre ses expériences et chemine ainsi vers un état de plus en plus autonome. L'accompagnement demande de se situer à une juste place, une juste distance, c'est-à-dire être suffisamment proche pour aider mais aussi suffisamment capable de prendre du recul pour ne pas confondre l'autre et soi-même.

Il faut donc une réciprocité réflexive porteuse de parité qui s'inscrive dans une mutualité coopérative identifiant la complémentarité des partenaires et leur caractère irremplaçable. « L'un n'est pas l'autre, rappelle Roccoeur ; on échange des dons mais non des places » (2004, p. 401) ; la réciprocité interlocutive est conjointe mais non commune. (Denoyel, 2007)

Carl Rogers aborde cet aspect parfois difficile de l'empathie, notion qui soutient la relation d'aide :

L'empathie ou la compréhension empathique consiste en la perception correcte du cadre de référence d'autrui avec les harmoniques subjectives et les valeurs personnelles qui s'y rattachent. Percevoir de manière empathique, c'est percevoir le monde subjectif d'autrui « comme si » on était cette personne – sans toutefois jamais perdre de vue qu'il s'agit d'une situation analogue, « comme si ». (Rogers, Psychothérapie et relations humaines, 1962)

Les autres dérives possibles de l'accompagnement seraient de vouloir, souvent inconsciemment, se rendre indispensable à la personne qui fait la démarche d'être accompagnée. Se mettre dans une posture de sauveur. Cette posture de sauveur vient alors répondre à un besoin de reconnaissance et de valorisation chez l'accompagnant. En voulant sauver et récolter de la reconnaissance et de la valorisation, la personne agissant comme un sauveur cherche en réalité à se sauver elle-même, à nourrir un manque laissé par une blessure. Avoir conscience de ses blessures, c'est prendre du recul sur nos réactions, nos fonctionnements qui réagissent en fonction de celles-ci. Ainsi, il est possible de faire la part des choses entre ce que je fais pour moi, ce que je fais en réaction à mes blessures et ce que la personne que j'accompagne traverse et ce dont elle a besoin. En distinguant ce qui m'appartient de ce qui appartient à la personne accompagnée, l'accompagnement devient alors empathique, et non résonnant. Juste et non personnel.

En ce rendant indispensable, l'accompagnant ne favorise pas l'autonomie de la personne qu'il accompagne. Il le maintient dans une position de victime, d'assisté. Il le prive de confiance en lui et de responsabilité. Ce genre de relation n'aide pas l'accompagné qui ne prendra pas conscience de son potentiel, de ses capacités à prendre ses décisions pour lui. Tout comme elle viendra épuiser l'accompagnant qui se sentira responsable d'une autre personne qu'elle-même, jusqu'à possiblement, en perdre son identité. Il perdra également sa neutralité que l'accompagné venait chercher. Ce système de fonctionnement de type « sauveur » dénature l'essence même de la posture d'accompagnement qui se doit d'être neutre, impartiale et concernée et non impliquée.

En rendant le couple qui nous sollicite pour la naissance de leur enfant, dépendant de nous, c'est maintenir une emprise comme celle que le corps médical peut parfois alimenter. En ayant la conviction que les couples doivent être acteur de leur accouchement, les rendre dépendant de l'accompagnement est un non sens.

Quand on accouche, et malgré tout le courage et toute la force que cela demande, on ressemble beaucoup plus à ce petit enfant qu'à une consommatrice avertie négociant un achat. Ne reconnaître que cette fragilité, c'est se rendre vulnérable à la prise en charge par les autres, comme s'ils pouvaient toujours savoir ce qui est bon pour nous et décider à notre place. Ne voir que cette force pourrait nous porter à croire que c'est en « super-femme » qu'on accouchera, une image irréaliste qui risque d'engendrer beaucoup de déception. Reconnaissons plutôt cette coexistence de notre force et de notre vulnérabilité, pour laisser l'un et l'autre exercer pleinement son rôle pendant le travail, alors que nous devons nous abandonner, certes, mais avec courage. (Brabant, 2017)

Le code d'éthique et de déontologie de l'AQAN est une première base pour poser un cadre, délimiter le rôle de l'accompagnante et ainsi éviter certaines dérives. Cette chartre définit ce que l'accompagnante peut faire ou ne pas faire, ce qu'elle doit ou non faire et souligne des comportements à éviter même bannir. Elle rappelle qu'une accompagnante a ses limites et doit en avoir conscience pour orienter au mieux la famille qu'elle accompagne afin de toujours répondre à leurs besoins et non les siens. En rappelant les valeurs et les missions de l'accompagnante à la naissance, cette chartre délimite sa place, son rôle et ainsi protège à la fois l'accompagnante et les parents qui viennent recourir à ses services. Une clarté de cadre permet à chacun d'être à sa juste place et en confiance. Cette transparence est un des socles de l'accompagnement à la naissance. En ayant conscience de ses limites personnelles comme professionnelles, en informant la famille d'une

possible interférence entre leurs choix et ses propres convictions, en acceptant que le feeling ne se fasse pas et en orientant vers une personne plus à même de répondre à leurs attentes, c'est reconnaître avec humilité ses propres limites pour offrir à cette famille l'accompagnement qui leur correspondra.

Un autre aspect auquel l'accompagnant doit être vigilant, notamment en matière de naissance, est de se garder de formuler toute garantie de résultat. L'AQAN le précise dans sa charte éthique : « L'accompagnante, dans son devoir professionnel, ne doit faire valoir aucune fausse représentation envers sa compétence et l'efficacité de ses services. L'accompagnante doit s'abstenir de garantir, directement ou indirectement, expressément ou implicitement, un quelconque résultat ». Rien n'est prévisible dans la naissance, il est important de rester humble face à ce processus pour un accompagnement juste, qui s'adapte aux aléas de cet événement. Une accompagnante ne garantit rien, elle informe, prépare, enveloppe, valorise, accompagne.

Avoir un discours objectif quant aux informations transmises, maintenir une neutralité face aux choix des parents, rester indépendante, intègre, objective, respecter le secret professionnel, tout ces aspects favorisent la relation de confiance, la valorisation des compétences parentales, l'autonomie du couple et leur liberté de choix en conscience pour la naissance de leur bébé. Ainsi le cadre les porte à être acteur de leur moment, et protège l'accompagnante en délimitant sa place, son rôle et ses missions.

« L'écouter doit sans cesse veiller à osciller entre deux postures qu'il faut éviter : la des-implication et la sur-implication ». (Société Française d'Accompagnement et de soins Palliatifs)

L'accompagnement nécessite du recul, un travail sur soi, une connaissance de ses propres blessures pour pouvoir accompagner celles des autres. Proposer un accompagnement juste, c'est avoir une place juste, c'est être sur ce fil, ancré, aligné, en équilibre. C'est le rôle de l'accompagnant, maintenir l'équilibre, l'ancrage, l'alignement. Ainsi chacun est respecté et se respecte dans ses choix, ses capacités à accueillir ses blessures, à accepter son histoire.

A chacun de trouver ses moyens pour prendre conscience de ce monde intérieur qui nous est propre. Notre « ligne de vie », celle qui nous évite la chute, celle dont nous sommes responsables.

Conclusion & Ouverture.

Et comment accompagner quand la distance est de mise ? La pandémie Covid-19 a déstabilisé l'ensemble de la planète. Il a fallu apprendre à s'adapter et l'accompagnement n'a pas échappé à cette problématique. En cette période de pandémie, le domaine de l'obstétrique a dû prendre des mesures. Les personnes autorisées à être présentes auprès des couples ont été restreintes à son minimum voir même à son extrême. En effet, au départ, les restrictions allaient même jusqu'à interdire la présence des pères auprès de leurs femmes lorsqu'elles accouchaient. Au bout de quelques mois, le gouvernement a légèrement assoupli ses directives pour privilégier le bien être des mères pendant leur accouchement et protéger les soignants. La question de l'accompagnement pendant cette période a été cruciale. Comment accompagner à distance ? Comment éviter l'isolement des jeunes parents ? Comment soutenir ces parents aux différentes étapes de leur aventure ? Comment maintenir le lien ?

Et pourtant les objectifs restent les mêmes : l'autonomie des parents et leur liberté de choix en conscience. Il y a donc un gros travail de préparation à faire en amont. Les parents doivent arriver le jour de leur accouchement suffisamment informés et confiants pour pouvoir maintenir leur bulle, rester ancré et en équilibre sur leur fil de façon autonome et libre.

Si l'un des objectifs principaux de l'accompagnement est l'autonomie, alors à travers un lien de confiance solide et une préparation à la naissance soutenante, cette question de distance demande surtout une adaptation des médias. A notre époque, la technologie nous offre la possibilité d'être en contact audio ou visuel malgré la distance, avec internet par exemple. Etre en lien c'est aussi penser à l'autre, être disponible pour lui, sans être forcément dans de même espace physique. Le lien n'est pas que physique, il est aussi psychique. L'accompagnement permet cela, en créant une relation qui défie l'espace et le temps. La relation construite pour un événement aussi particulier qu'une naissance, nourrit les personnes composant cette relation, bien au delà du simple espace d'une pièce et d'un simple temps donné. Comme nous avons pu le voir à travers la notion de réciprocité, c'est une nourriture existentielle qui fait avancer ses protagonistes et les élève.

Cette période incertaine a pu être source de stress chez les parents. Cela a aussi pu permettre plus de calme à certaines familles pour se préparer ou accueillir leur bébé. Dans tous les cas, cette situation aura demandé beaucoup d'adaptabilité aux familles et aux personnes concernées par leur accompagnement. Ce qui est sûr c'est que malgré la distance, le lien reste essentiel dans ce processus de naissance. A chacun de trouver celui qui lui convient et comment le maintenir.

Au-delà de la Covid-19, la présence de l'accompagnante à la naissance auprès des parents est encore en construction en France. Les Doula ne font pas encore partie du décor médical mais cela évolue progressivement. Leur présence questionne et peut parfois même être source de méfiance de la part du corps de santé. Cette méfiance peut questionner sur la légitimité de l'accompagnement. Ou inversement, la réminiscence des doulas ne questionne-t-elle pas la prise en charge actuelle des familles dans le monde de la Naissance ? Ne sont-elles pas une réponse plus adaptée ou tout du moins différente de ce qui est actuellement proposé aux parents ?

Parce que naître à la parentalité n'est pas une maladie, mais une affaire de société, qu'elle a à voir avec les us et les coutumes, les croyances, les cultures du milieu socio-économique des petits de l'humain, il appartient à notre conscience citoyenne de participer activement à l'aménagement d'un berceau culturel qui soit respectueux des besoins fondamentaux des bébés et de ceux qui les engendrent. (Alothe Dijon, 2008)

Il y a urgence à réfléchir, à humaniser nos pratiques autour de la naissance. (Montazeau, 2010/2)

Bibliographie.

Aloth Dijon, N. (2008). Berceaux, berceuses. D'un soin en groupe, "les berceuses" au portage de la doula. Dans M. Dugnat, *Bébés et cultures* (Vol. "Hors collection", pp. 121-133). Erès.

AQAN-QAD. (s.d.). *Politiques et règlements*. Récupéré sur <https://aqan-qad.com/wp-content/uploads/2015/11/code-ethique-v2015Nov22.pdf>

Association jeunesse et droits. (2008/2). Questions et réponses parlementaires. *Journal du droit des jeunes* (272), p. 49.

Brabant, I. (2017). *Vivre sa grossesse et son accouchement : une naissance heureuse*. Chronique sociale.

Centre Hospitalier Vauclaire. (s.d.). *La relation d'aide*. Récupéré sur <https://www.ch-montpon.fr/wp-content/uploads/2015/01/la-relation-daide-selon-carl-Rogers-module-5-FL.pdf>

Denoyel, N. (2007). Réciprocité interlocutive et accompagnement dialogique. Dans J.-P. Boutinet, & al., *Penser l'accompagnement adulte* (Vol. "Hors collection", pp. 149-160). Presses Universitaires de France.

Filliozat, I. (1999). *Au coeur des émotions de l'enfant*. Marabout.

Gueguen, C. (2014). *Pour une enfance heureuse : Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Robert Laffont.

Heslon, C. (2007). Être accompagné de la naissance à la mort : un destin postmoderne? Dans J.-P. Boutinet, & al., *Penser l'accompagnement adulte* (Vol. "Hors collection", pp. 73-91). Presses Universitaires de France.

Le Grand-Séville, C. (2003). Se laisser affecter par l'autre. Approche anthropologique de l'accompagnement. Dans B. Dumont, & al., *Accompagner* (éd. 1001 bébés, pp. 13-20). Erès.

Montazeau, O. (2010/2). L'industrialisation de la naissance. (Erès, Éd.) *Spirale* (54), pp. 109-110.

Phaneuf, M. (2007, Mai). Consulté le Mai 2021, sur Prendre Soins: <http://www.prendresoin.org/?p=3382>

Phaneuf, M. (2002). *Communication, entretien, relation d'aide et validation*. Gaetan Morin Cheneliere Education.

Rogers, C. (1968). *Développement de la personne*. Paris: Dunod.

Rogers, C. (1962). *Psychothérapie et relations humaines*.

SIEP. (s.d.). *Equilibriste*. Récupéré sur Metiers: <https://metiers.siep.be/metier/equilibriste/>

Société Française d'Accompagnement et de soins Palliatifs. (s.d.). Récupéré sur <http://www.sfap.org/>

Titran, M. (2003). Accompagner. Dans B. Dumont, & al., *Accompagner* (éd. 1001 bébés, pp. 5-11). Erès.

Titran, M. (2010/3). Se frayer un chemin vers... Au risque de la rencontre! *Spirale* (55), pp. 83-87.

Tresch, O. (2017). *Articles et livres*. Consulté le 2021, sur Mythe et rite en pratique: <file:///C:/Users/Quentin/AppData/Local/Temp/mythes%20de%20nativit%C3%A9%20noel%202018%20eu%20genia%20sang%20odile%20gilles.pdf>

Annexe 1 : La naissance d'Artémis et d'Apollon : l'art de (faire) naître, par Odile Tresch.

Autrefois, dans les temps mythiques de la Grèce, vivait Léto une magnifique déesse. Elle était la petite fille chérie de Gaïa et d'Ouranos, Terre et Ciel, et la fille des Titans, Cios et Phoibè toute d'or couronnée. Zeus, le roi de tous les dieux, avait eu le coup de foudre pour elle, et elle était enceinte.

Mais Héra n'était pas contente du tout : elle voulait tout maîtriser, être la reine de tous les dieux et la seule mère de tous ceux qui naîtraient. Elle décida de tout faire pour empêcher Léto d'accoucher : elle interdit à tous les lieux de la terre de l'accueillir, si bien que la pauvre Léto errait, désespérée, sans pouvoir se poser afin de mettre au monde les enfants qu'elle portait. C'était si lourd : ce sont des jumeaux qu'elle attendait ! Pendant neuf jours et neuf nuits, telle une bête sauvage traquée, elle se cachait, cherchait un lieu pour s'abriter. Zeus l'aidait comme il le pouvait : il baissait de plus en plus, sur la Terre, la luminosité.

Enfin elle rencontra Délos, une île « flottante », et, de toute évidence, toutes deux avaient en commun d'être en errance, sans attache, sans place ; Délos voguait sur la mer au gré des courants, et, même si elle signifiait « la visible », on avait du mal à savoir où elle se trouvait : c'était l'idéal pour Léto « qui se cache », fille de Phoibè « la brillante ». Délos était d'accord pour l'aider et lui donner son hospitalité : le petit jeu de société d'Héra, dominer ou être dominé, elle s'en balançait.

Léto se sentait en sécurité sur cette île libre qui lui offrait un petit cocon tranquille, bercé par les flots, où elle pouvait s'abandonner, à l'abri des regards, aux flux de la vie qui la traversaient. Elle s'accrocha aux branches d'un palmier bien enraciné sur Délos, sa complice, et ainsi mit au monde, en premier Artémis. La voici née la divine enfant ! Issue d'une descendance prestigieuse, c'est une déesse puissante, qui, bien que bébé, dispose déjà de ses pouvoirs innés : ceux d'accompagner les êtres qui donnent naissance, protéger les vivants, faire respecter les cycles naturels de la vie.

Tout de suite, elle les met en action et aide sa mère à mettre au monde son frère jumeau Apollon. Le voici né le divin enfant : quelle fête ! Dans sa joie, Zeus ramène, sur la Terre, la lumière : Apollon, dieu solaire, est né ; la durée du jour peut se rallonger. Apollon, lui aussi, dispose des mêmes pouvoirs innés : accompagner ceux qui créent par leur âme, les chanteurs, les poètes qui transmettent les récits divins, le savoir du passé et celui du futur.

Dieu de la prophétie, il ouvre la bouche : « Ô Artémis, Ô Délos, je vous le dis : bien des aèdes transmettront les mythes racontant l'histoire de ma naissance, et les êtres humains s'en souviendront, car viendra une époque où, telle Héra, des êtres avides de pouvoir auront l'orgueil de vouloir maîtriser les naissances des autres qu'eux-mêmes : ils feront violence aux femmes en couches, les ligotant en position horizontale, les laissant dans la solitude d'une fausse ignorance et de peurs bien douloureuses ! Alors, dans leurs errances, elles rencontreront des petites îles libres et indépendantes, au début presque invisibles : en écho à ton nom et en ton

honneur, Délos, on les appellera Doulas. Ce sont elles qui offriront une aide protectrice, bienveillante, si sécurisante à celles par qui la vie passe et aux petits soleils nouveaux nés, futur précieux de l'humanité : je leur donnerai la connaissance des chants, qui apaisent et favorisent les états de conscience propres à la mise au monde ; toi, Artémis, tu leur donneras le bon sens instinctif et la sagesse naturelle : celui de la vie qui sait ce qu'elle fait et le fait par elle-même ; bientôt, Zeus les reconnaîtra à leur juste valeur et leur place deviendra aussi centrale que mon plus grand temple, celui de Delphes « l'Utérus » où se trouve l'Omphalos, le « Nombri » du monde. En l'honneur du palmier, on dressera un arbre éternel : celui sur lequel chacune peut s'appuyer pour enfanter, l'arbre de la vie, avec ses racines du passé, ses bourgeons du futur. En souvenir des étoffes avec lesquelles Léto s'y est suspendue, on le décorera de rubans noués, symboles des naissances de l'année, et on y allumera des lunes et des soleils, souvenir de toi, Artémis, et de moi, Apollon. On chantera nos deux naissances, comme le yin et le yang à égalité dans la même matrice."

Aussitôt, sur Délos, l'arbre s'illumina : les lumières se reflétaient dans la mer tout autour de l'île, et Ouranos, arrière grand-père, y fit écho en se parant de milliers d'étoiles, dans cette douce nuit, sacrée nuit. (Tresch, 2017)