Les super pouvoirs de la femme qui accouche (interview de Lucile Gomez)

Accueil / Articles / Au quotidien / Les super pouvoirs de la femme qui accouche (interview de Lucile Gomez)

Articles récents

- Empathie, émotions, estime de soi, stress, conflits : cultiver les compétences socio-émotionnelles des adolescents pour révéler leur potentiel
- Un livre avec 80 idées faciles en pâte Fimo : idéal pour des activités créatives en famille
- Les super pouvoirs de la femme qui accouche (interview de Lucile Gomez)
- Accompagner des parents touchés par un deuil périnatal : des mots qui les aident

Les super pouvoirs de la femme qui accouche (interview de Lucile Gomez)

La Naissance en BD
Découvrez vos super pouvoirs !
Les super pouvoirs de la femme qui accouche
INTERVIEW DE LUCILE GOMEZ

Je vous propose un nouveau format d'article sur le blog. Il s'agit d'interviews menées par Ingrid van den Peereboom, animatrice de l'émission radio Vers une parentalité bienveillante sur RCF et spécialiste du portage physiologique. Ses interviews donneront la parole à des penseurs et des penseuses de l'accompagnement respectueux des enfants qui aborderont des thèmes peu évoqués par ailleurs.

La Naissance en BD
Découvrez vos super pouvoirs !

Aujourd'hui, Ingrid s'entretient avec Lucile Gomez, qui a écrit le livre **La Naissance en BD – Découvrez vos super pouvoirs !** (Mama Editions). Lucile Gomez présente son compte Instagram avec ces mots : "Maternage~féminisme~freelancisme~créativité vocabulariale".

Lucile Gomez, vous donnez à percevoir dans votre livre La Naissance en BD – Découvrez vos super pouvoirs ! que d'un point de vue symbolique, physique et psychologique, être actrice de son accouchement aide à se sentir apte à élever son enfant. Une telle expérience peut aussi permettre de gagner en confiance en soi en général. Dans ce premier tome d'une trilogie, vous évoquez l'invitation que la femme peut adresser à son propre néocortex à se poser et à laisser le corps faire ce qu'il a à faire sans se laisser gagner par la peur. Car lorsque le corps est gagné par la peur, cela devient compliqué : l'adrénaline est très contagieuse et il est sage de s'entourer de personnes qui ne la propageront pas. La femme a rendez-vous avec l'amour de sa vie, certes, mais aussi avec sa puissance, une puissance immense qui la transforme lors de cet événement intime et sexuel. Vous écrivez que dans certains pays, on prend en compte le fait qu'il est important de préserver au maximum la bulle de la mère. Vous écrivez qu'un accouchement qui se déclenche tout seul, c'est un peu comme prendre un cocktail. Quel genre de cocktail, Lucile Gomez ? Vous décrivez l'ocytocine comme une hormone explosive.

Elle fait l'objet de recherches depuis des années. Le professeur Kerstin Uvnäs-Moberg, professeur de physiologie et de pharmacologie à Stockholm, a écrit notamment un ouvrage intitulé **Ocytocine** : l'hormone de l'amour, dans lequel elle décrit l'antagonisme existant entre l'adrénaline et l'ocytocine. Les effets de l'adrénaline dans notre corps sont visibles : stress, effort, agressivité. Notre physiologie comporte un autre aspect, beaucoup moins visible, mais d'une immense importance, explique-t-elle : celui qui concerne la détente, la récupération, l'assimilation, la croissance.

Tout cet ensemble est gouverné par une hormone : l'ocytocine, qui détermine notre capacité à nous **attacher** et à **aimer**, à nous **calmer** et nous relaxer, à établir et maintenir des **liens entre les individus.** On a tout d'abord découvert son importance dans le cadre de l'accouchement et de l'allaitement. Kerstin Uvnäs-Moberg explique dans son livre qu'il y a des parties du monde où la valeur de la paix et de la détente est traditionnellement reconnue et activement cultivée. Elle explique qu'en étudiant le fonctionnement de l'ocytocine, elle a dû naviguer à contre-courant des tendances politiques de sa profession. Elle écrit que c'est son expérience de mère de quatre enfants qui l'a déterminée à faire ces recherches qui ne vont nullement dans le sens des défis de la compétition et de la performance. Et elle est très suivie par les professionnels de la naissance, de la psychologie, de la pédiatrie et du massage.

Vivre une naissance non perturbée implique un changement de notre vision des choses, Lucile Gomez ?

Avant d'être maman, j'étais bien évidemment pour l'égalité entre les hommes et les femmes. Mais je n'avais pas pris la mesure des inégalités et des différences qu'impliquaient le fait d'être une femme ou un homme. En devenant mère, ces différences ont fini par me sauter aux yeux. Physiquement, et aussi psychologiquement. Toutes les tâches que je m'attribuais d'office, en tant que parent, du simple fait d'avoir été éduquée comme une fille, s'ajoutaient soudain à tout ce que je me devais déjà d'accomplir. J'ai toujours pensé que j'aurai un jour des enfants. Mais en tant que femme émancipée, je voulais aussi être indépendante financièrement, et m'épanouir ailleurs que dans la maternité, développer une vie professionnelle, mais aussi sociale, et aussi sexuelle, et aussi ceci, et aussi cela…

L'**injonction omniprésente à être épanouie** à tous les points de vue (qui est a priori enthousiasmante), m'a finalement écrasée. Sans que je m'en rende compte, je me suis mis (et je sais que c'est le cas pour beaucoup de mères) une pression énorme. La **pression de la performance.**

Notre société est vraiment soumise à cette notion de performance et de maîtrise de tout. Ce sont des valeurs qui relèvent du masculin. Elle ne sont pas forcément liée aux hommes, mais à la notion de masculin. Le masculin qui nous constitue tous, en tant qu'êtres humains, au même titre que le féminin. Notre société donc, soumise incessamment à cette idée de constante performance est selon moi déséquilibrée. Les hommes comme les femmes peuvent souffrir de ce déséquilibre.

C'est visible lors de la naissance. Les accouchements sont aujourd'hui calibrés, selon des protocoles médicaux liés à la gestion des établissements. Il s'agit encore de maîtrise et de performance. Par exemple, si vous ne dilatez pas assez vite, on vous injecte de l'ocytocine de synthèse…
En ce qui me concerne, devenir mère a remis mes priorités en perspective.

Le jour de la naissance même, en ayant la chance de vivre un accouchement complètement. S'autoriser à se laisser aller à ce qui est, sans vouloir absolument respecter une cadence imposée, **laisser le corps faire,** et non le mental. Être et ressentir au lieu d'agir. Mon accouchement portait déjà la prise de conscience que j'aurai plus tard. Devenir mère a finalement tout chamboulé sur ma façon d'envisager ma vie, mon travail, le fait même d'être une femme, et la façon dont je voulais prendre ma place dans le monde. Comme beaucoup de gens, je cherchais à être parfaite selon un modèle imposé et impossible à atteindre, cocher toutes les cases. En ce sens, j'ai par exemple lu beaucoup de livres sur la parentalité bienveillante, pour être une mère irréprochable. J'ai fini par comprendre que la **bienveillance commençait par soi-même.** Et que ce que j'avais envie de transmettre à mes enfants, j'allais le leur transmettre de manière plus efficace, en l'**incarnant**. C'est pour ça qu'au lieu d'être parfait, j'ai cherché à gagner en confiance, en amour, en lâcher-prise, en liberté… Pour montrer par l'exemple comment faire grandir la capacité à être heureux !

C'est fondamental.

Maintenant ça me parait évident, mais j'étais tellement imprégnée de l'idée de performance, qu'il m'a fallu un moment avant de comprendre ça.

Qu'est-ce qui a fait le déclic ?

Je pense que c'étaient les lectures d'Isabelle Filliozat, qui sont faciles d'accès quand on est déjà fatigué. Elle parle de "**prendre son enfant intérieur dans les bras**". Soudain, j'ai eu une bouffée d'empathie énorme pour la petite fille que j'avais été et, par extension, pour l'adulte que je suis devenue. Ces lectures ont été très aidantes pour moi. Malgré ce déclic, il a fallu que j'en arrive à un vrai épuisement pour que la compréhension se mette en pratique et que je réussisse, par exemple, à **accepter de travailler moins** ; que l'arrivée d'un enfant était tout à fait suffisante pour accepter d'être moins performante au travail. L'injustice est surtout dûe au fait que l'arrivée d'un enfant impacte davantage la vie professionnelle de la mère que celle du père.

Est-ce aussi dû au fait qu'on est parfois élevées comme des garçons, pour devenir des battantes, des guerrières ?

Je ne pourrais pas dire cela. Du côté de ma mère, il n'y a que des femmes qui se sont débrouillées seules. On ne m'a pas dit qu'il ne fallait pas compter sur les **hommes** mais, de fait, il n'était pas question que je travaille moins que mon compagnon. Il était pourtant difficile d'aménager les choses pour qu'on passe chacun le même temps avec les enfants. C'est encore le cas. Beaucoup moins maintenant, mais il aura fallu du temps de prise de conscience et d'adaptation… l'aîné a aujourd'hui 6 ans, et le petit 18 mois.

Comment est-on intégrée en tant qu'autrice dans l'univers de la BD ?

C'est un vaste sujet. Les choses ont beaucoup évolué durant les 15 dernières années. Déjà, dès le départ, j'ai eu du mal à considérer que faire de la BD puisse être un métier. De part ma culture familiale, je ne m'autorisais pas à penser que ça puisse l'être un jour. On peut considérer que ce soit une chance que ça le soit devenu. Pourtant, je me suis auto-sabotée pendant très longtemps. Le fait d'être une femme, me rendait ce métier encore plus inenvisageable, sans même que j'en ai conscience. J'ai mis du temps à réaliser que le fait de parler de ma vie de femme pouvait être intéressant. Parce que la très grande majorité des récits que j'avais lus étaient fait par des hommes, et parce qu'il y avait beaucoup de condescendance vis-à-vis de toutes les bandes dessinées faites par des femmes, avec l'idée que ce n'était que des "trucs de gonzesses", ou que parler de soi quand on est une femme, c'était faire de la BD "girly".

Traditionnellement, beaucoup d'auteures féminines se sont cachées derrière des noms d'homme.

Oui. Où on cherché à détourner l'attention. Ce que je peux comprendre. Parce qu'après tout, les histoires écrites et dessinées par des femmes peuvent autant toucher les hommes, que les histoires écrites par les hommes touchent les femmes. Une fois qu'on laisse tomber les préjugés. Je crois d'ailleurs que Claire Bretécher avait au départ utilisé son nom de famille seul pour éviter de son prénom féminin connote d'emblée son travail.

C'est féministe de publier un livre – le premier tome d'une trilogie en plus ! – sur les super pouvoirs féminins ?

Si le **féminisme** c'est défendre les droits et la liberté des femmes, oui, c'est féministe. Et moi, je pense que ça l'est. Pendant longtemps, le féminisme s'est attaché à acquérir les même droits que ceux des hommes – voter, avoir un compte en banque, travailler, faire carrière – C'était déjà un gros chantier ! **La maternité, qui est un sujet spécifiquement féminin, avait été impensé.**

On s'est battu pour la contraception et l'avortement. Aujourd'hui, il s'agit de prendre position pour une naissance respectée ?

Oui, pour la **liberté de disposer de son corps, même le jour de l'accouchement.**

Cela ressort des droits humains : disposer de son corps, être partie prenante et principale des choix relatifs aux conditions de naissance de son enfant.

Pour moi, cette liberté à disposer de son corps passe forcément par de l'**information** – le savoir c'est le pouvoir – Comprendre quand et pourquoi telle ou telle intervention leur est proposée. Le consentement partout et tout le temps. Même le jour de l'accouchement.

Et en finir avec ce conditionnement qui pousse les femmes à penser qu'elles ont un corps qui est dysfonctionnel, ou la société à juger que les futures mères sont tellement inconséquentes qu'elles vont mettre en danger leur bébés pour des caprices.

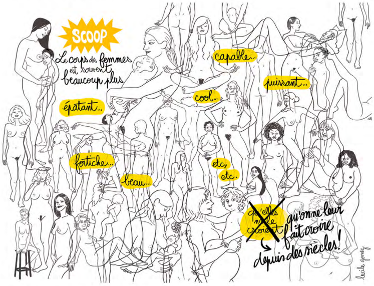
Cela touche non seulement à l'apparence et à l'exercice de telle ou telle profession, mais aussi au fonctionnement interne. Apprendre à croire en soi, c'est fondamental, voire révolutionnaire.

Pendant longtemps, le féminisme a cru que la médecine était forcément salvatrice pour les femmes. Avec la contraception et l'IVG, la **médecine** était d'emblée l'amie des femmes, à ses côtés dans la quête de la liberté à disposer de son corps. Et c'est vrai. Ce n'est cependant pas parce qu'elle est parfois très **aidante**, qu'elle est tout le temps **irréprochable**.

Après tout, la médecine n'est pas une entité pure et supérieure, au-dessus de tout. La médecine est exercée par des êtres humains, qui sont aussi soumis à des contingences, liées aux problèmes de gestion économiques, aux jeux de pouvoirs, aux biais cognitifs sexistes, etc que le reste de la société. Comme le reste de la société, ses pratiques méritent d'être **ré-interrogées.**

Avoir un droit de regard en tant que femme sur ce qui advient de son corps ?

Oui. En tant que femmes, nous avons très souvent intégré l'idée que nous sommes "le **sexe faible**". Si nous l'avons intégré si fort, c'est sans doute parce que les femmes étaient écartées de l'exercice de la médecine au moment où l'obstétrique devient à proprement parler une discipline médicale. La vision portée sur le corps féminin dont nous avons héritée de cette médecine, et donc forcément une vision d'hommes. Lors d'une naissance, je trouve que c'est très parlant. Parlons par exemple de la douleur de l'accouchement : lorsque, de l'extérieur, on voit une femme se replier sur elle-même au moment d'une contraction, il est compréhensible qu'on imagine une souffrance extrême ! Alors que la femme n'est peut-être pas en train de vivre une souffrance extrême. Le fait de se refermer sur soi-même et de se concentrer sur son corps, de se "mettre dans sa bulle", est au contraire, une façon de ne pas souffrir. Idem pour le cri de la poussée.


SCOOP
Le corps des femmes est souvent beaucoup plus
épatant...
capable...
puissant...
cool...
fortiche...
beau...
etc, etc.
~~qu'elles ne le croient~~
qu'on ne leur fait croire depuis des siècles!
lucile gomez

Crédit : Lucile Gomez/ Mama Editions

Je n'avais jamais entendu parler d'un tel regard sur la femme en contraction qui se replie dans sa bulle. On a eu le même problème avec la phase de désespérance, au cours de laquelle la femme n'en peut plus et l'exprime. Quand on est informé, on sait que la dilatation est presque complète et que bébé va montrer le bout son nez. Pas besoin, donc, de rentrer dans des discussions qui la feraient sortir de sa bulle et de tenter de la raisonner. Laisser passer ses mots de désespoir et être là, dans l'instant, est plus efficace que quoi que ce soit d'autre.

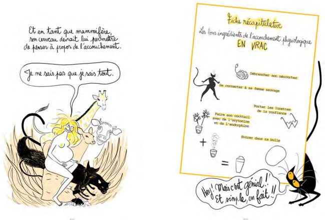
Il y a la bulle, puis ce moment paroxysmique de la phase de **désespérance**. On a trop souvent mis les femmes sous péridurale, de manière systématique, pour tous les gens autour qui ne pouvaient pas entendre les cris des femmes, car pour eux c'étaient des cris de souffrance. Et qu'au quotidien, il est plus simple de gérer un établissement calme et feutré, orchestré par un rythme préparé à l'avance, avec hormones, déclenchements, et protocoles… que **l'intensité de naissances physiologiques.** L'intensité de la vie !

Cela renvoie aux pleurs des personnes qui n'ont pas été entendues en tant que bébé ou enfant et elles ne le supportent pas. Comment sortir de là ?

Quand mon premier bébé pleurait, je voulais absolument le consoler. Il avait besoin de pleurer et d'évacuer du stress et je voulais le consoler. Je peux comprendre qu'on ait du **mal à supporter les cris d'une femme qui accouche,** quand on ne sait pas qu'ils ne sont pas des signes de souffrance. Pourtant, ils ont une réelle utilité physiologique ! Au moment de l'expulsion du bébé, quand on n'a pas de péridurale, on ne pousse pas en apnée avec ses abdominaux comme on le fait quand on est anesthésiée. Sous péridurale, on ne sent plus les contractions. Au moment où arrive une contraction, on cherche donc à expulser les bébé par ce qu'on appelle "la poussée dirigée". La femme retient sa respiration de façon volontaire, puis elle pousse son bébé avec ses abdominaux, et accessoirement, ses organes avec. Souvent, elle est de surcroît, immobilisée en position gynécologique, ce qui complique encore plus la progression de l'enfant vers la sortie. C'est très laborieux. Lorsqu'on n'a pas de péridurale, la **poussée est une poussée réflexe. Elle se fait en respirant, ou en rugissant !** Exactement comme les joueurs de tennis qui cherchent de la puissance grâce à leur souffle au moment où ils tapent dans la balle. Vous avez remarqué que parfois ils crient ? Voilà. **Nous acceptions que les sportifs crient en tapant dans une balle, et ne comprenons pas qu'on femme le fasse lorsqu'elle donne la vie.**

Devenir mère sans avoir conscience du jeu des hormones naturelles, à savoir ocytocine et endorphine, c'est un peu dommage ? Pourquoi donner l'information ?

Le savoir est rassurant. Cela permet aussi de chercher à réunir toutes les conditions pour favoriser la sécrétion d'ocytocine naturelle, et on peut avoir confiance dans le fait qu'après une contraction, quelle que soit sa puissance, l'ocytocine est toujours suivie d'endorphine et que l'apaisement sera là grâce à cette symbiose.


Et en tant que mammifère, son cerveau devrait lui permettre de penser à propos de l'accouchement.
Je ne sais pas que je sais tout.
Fiche récapitulative
Les bons ingrédients de l'accouchement physiologique
EN VRAC
Débrancher son néocortex
Se connecter à sa femme sauvage
Porter les lunettes de la confiance
Faire son cocktail avec de l'ocytocine et de l'endorphine
Entrer dans sa bulle
+
=
Hey! Mais c'est génial!! Et simple, en fait!!

Crédit : Lucile Gomez/ Mama Editions

Cette mise en évidence de la présence et de la fonction de l'endorphine dans le déroulement de l'accouchement est un point particulièrement intéressant à mon sens dans votre livre, car on parle souvent d'ocytocine, Michel Odent parle souvent d'un cocktail d'hormones, mais vous faites le choix de nommer l'endorphine et d'expliciter son fonctionnement en duo, son interaction complémentaire avec l'ocytocine, et c'est éclairant.

Ma sage-femme m'en a parlé et j'ai lu à ce sujet. L'**ocytocine**, c'est les contractions utérines, c'est le jaillissement pour l'allaitement, l'éjaculation. C'est une hormone qui **pulse**. L'**endorphine**, c'est de la morphine endogène une hormone d'**apaisement**, de calme. Pendant l'accouchement, on supporte mieux les douleurs des contractions grâce à elle. Quand on allaite, elle nous aide à nous rendormir après une tétée nocturne. Elle nous fait somnoler après l'orgasme…

Des études montrent que le sommeil des femmes allaitantes est très particulier. Qui accouche lors de la naissance d'un enfant, Lucile Gomez ?

Si l'accouchement est respecté, que c'est bien la femme et son bébé qui sont au cœur de l'événement. **Ce sont la femme et son bébé qui accouchent.** Après, si beaucoup de gestes intrusifs et de médicalisation intrusive interviennent, je pense que les femmes ont la sensation que c'est le gynécologue qui les a accouchées. Qu'elles n'ont pas été capables de le faire sans aide.

Et c'est fortement véhiculé dans notre culture, d'où la nécessité de voir des supports propageant une autre vision des choses. Merci d'avoir fait ce livre ! Vous parlez aux femmes de la puissance de leur corps et qu'elles connaissent sans le savoir. Car on envoie souvent aux femmes le message insidieux qu'elles sont nulles et incapables d'accoucher par elles-mêmes. Vous avez envie de leur dire que si, elles en sont capables. Est-ce nécessaire ?

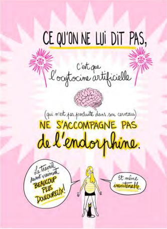
C'est délicat parce que **je m'attache dans le livre à dire que les femmes ont le super pouvoir d'enfanter, mais aussi qu'il n'y a pas lieu de culpabiliser si elles n'arrivent pas à accoucher sans péridurale, ou de manière soit disant idéale selon je ne sais quels critères.** Gagner en connaissance est merveilleux, parce qu'on se sent plus forte quand on sait, quand on comprend ce qui nous arrive. Même si notre accouchement finit en **césarienne** d'urgence, on le vit mieux quand on comprend pourquoi c'était nécessaire et quand on est consultée pour chaque décision. On hérite de toute une **culture**, celle de notre société, mais aussi celle de notre famille, et de tout une myriade de choses dont on a pas forcément conscience… se préparer à une naissance physiologique est important, en parler et faire circuler l'information aussi… c'est une façon d'infléchir sa propre vision, mais aussi celle de notre entourage, etc. Donc, nous ne sommes pas responsables ou coupable de tout, mais nous pouvons participer activement, et je trouve que c'est rassurant d'en avoir conscience.

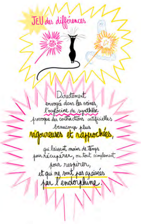
Enfin, de toute façon, l'accouchement est aussi l'occasion de lâcher prise avec le mental et la maîtrise, et d'accepter que **tout n'est pas sous contrôle.** D'ailleurs, une fois qu'on a donné naissance, les enfants vont bien nous montrer qu'en effet, ce n'est pas forcément bon de vouloir tout toujours contrôler de manière idéalisée !

Pour résumer, **l'important dans cette transmission du savoir sur les super pouvoirs du corps féminin, ce n'est pas de dire qu'il faut accoucher de telle ou telle manière.** Il s'agit de mieux se connaître pour ne pas subir, pour comprendre ce qui nous arrive, ou ce qui nous est arrivé, si on lit le livre après coup.

Vous ne préconisez pas de méthode, mais vous informez et vous proposez des pistes au choix.

Oui, parce que souvent on pense avoir le choix alors qu'en fait il n'y a qu'une seule voix qui s'exprime : la voix protocolaire médicalisée. Souvent on pense avoir le choix alors qu'en vérité, la voie **hypermédicalisée** dans laquelle on s'engouffre toutes tend vraiment à standardiser les naissances. On croit qu'on a le choix mais on a finalement le choix entre gris clair et gris foncé, pas vraiment entre toutes les couleurs. Je suis persuadée que les soignants dans les maternités pensent bien faire tout le temps. Ils font au mieux de ce qu'ils connaissent, en fonction des moyens qui leur sont donnés financièrement et humainement. Il n'en reste pas moins vrai que, la tête dans le guidon, ils ont parfois du mal à prendre du recul nécessaire à remettre en question ce qu'ils ont toujours connu. Ça demande du courage et de l'humilité, c'est vrai. Il est maintenant urgent de le faire.


CE QU'ON NE LUI DIT PAS,
C'est que l'ocytocine artificielle
(qui n'est pas produite dans son cerveau)
NE S'ACCOMPAGNE PAS de l'endorphine.
Le travail devient vraiment BEAUCOUP PLUS DOULOUREUX !
Et même insoutenable.


JEU des différences
Directement envoyée dans les veines, l'ocytocine de synthèse provoque des contractions artificielles beaucoup plus vigoureuses et rapprochées, qui laissent moins de temps pour récupérer, ou tout simplement pour respirer, et qui ne sont pas apaisées par l'endorphine.

Crédit illustration : Lucile Gomez/ Mama Editions

Les autres tomes sont en route ?

Oui. Parce qu'un tome ne suffit pas pour parler de ce sujet, qui est vaste, qui touche à la fois l'intime et l'universel. Selon moi, la façon dont on **appréhende la naissance est très symptomatique de la façon dont on appréhende l'humain en général**.

Face à la réalité actuelle, on peut faire le choix de chausser les lunettes de la peur ou bien celles de la confiance et choisir de sécréter davantage d'ocytocine que d'hormones du stress ? On les a découvertes parfois, pour certaines femmes, au détour d'une naissance en pleine puissance. Mais elles sont réutilisables dans d'autres circonstances.

Le stress n'est nécessaire qu'à petite dose, pour notre survie. Développer la confiance en soi, ça ne peut qu'aider. Qu'on ait déjà, un peu, beaucoup, ou pas du tout confiance en soi, qu'on ait traversé un, ou plusieurs accouchements respectés, ou pas, pathologiques ou délicats… quoiqu'il en soi, apprendre et découvrir la puissance dont on est capable est toujours bon à prendre.

……………………………………...

Pour aller plus loin : **La Naissance en BD – Tome I : Découvrez vos super pouvoirs !** de Lucile Gomez (éditions Mama) est disponible en médiathèque, en librairie ou sur internet.