

Expérience de mère

Tu enfanteras dans la douleur, vraiment ?



Dans une magnifique bande dessinée, Lucile Gomez, illustratrice et blogueuse, nous explique avec humour ce qu'est l'accouchement physiologique, ou comment développer nos « super-pouvoirs » pour vivre pleinement cette expérience extraordinaire.



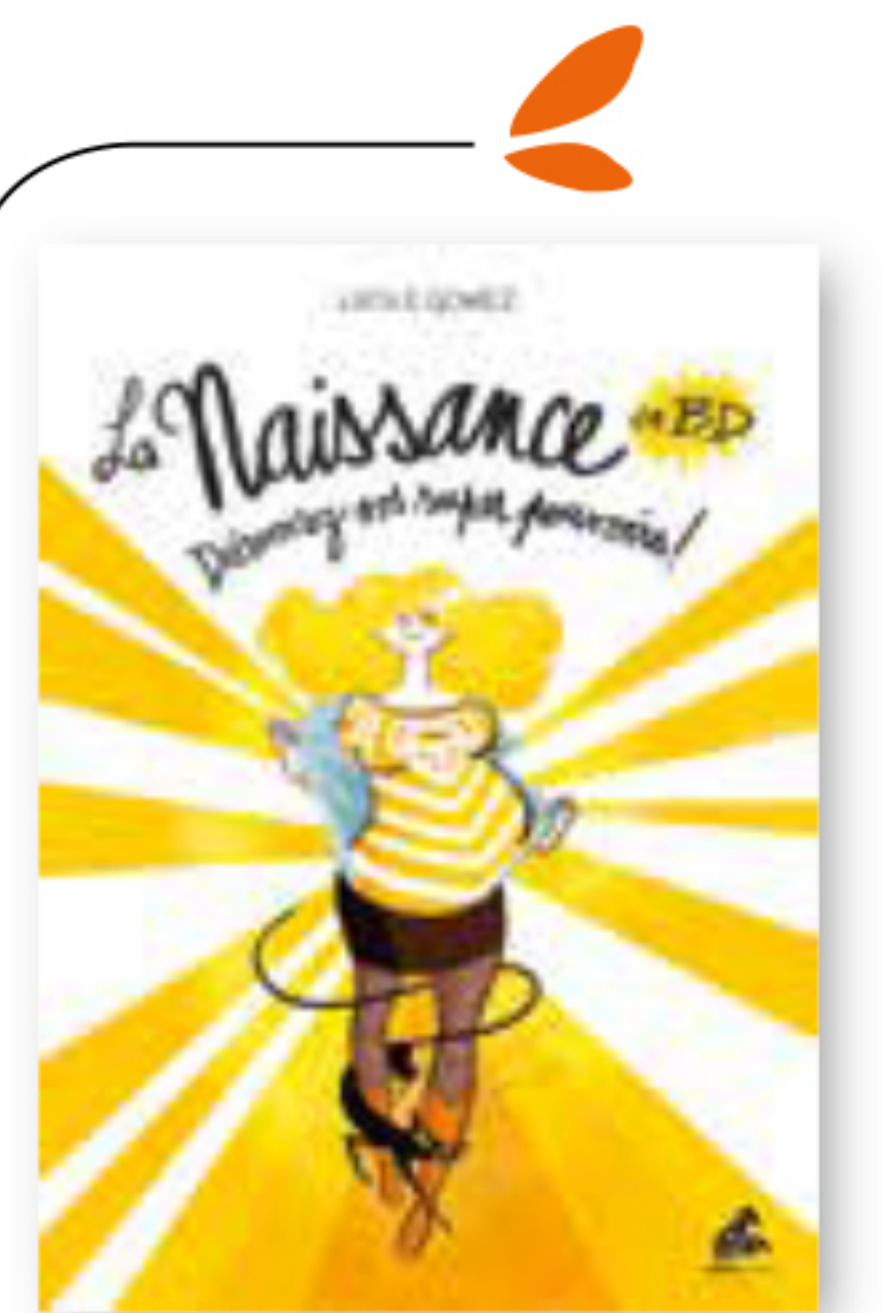
En préambule, précisons que cet article n'a pas pour but de remettre en cause des décennies de progrès médicaux. Le nombre de décès maternels n'a cessé de décroître au XX^e siècle en France (il pouvait atteindre 9 % dans certaines maternités à la fin du XIX^e siècle, pour avoisiner « seulement » une centaine de décès pour près de 300 000 accouchements aujourd'hui). Mais les futures mères désirent avoir plus de choix. L'idée qu'accoucher est forcément difficile, douloureux et dangereux est ancrée dans les têtes. Si bien ancrée qu'elle inhibe le cerveau reptilien qui, pendant des millénaires,



à guidé les gestes de celles qui donnaient la vie. Aujourd'hui, il ne semble plus possible de donner naissance sans le secours de la médecine et de la pharmacie. La naissance, qui doit être un moment où la femme puise en elle-même ses ressources, en autarcie, est devenue un événement public, médicalisé à outrance, où s'exercent parfois des violences psychiques et physiques envers la parturiente. Pourquoi, à nos connaissances médicales, ne pas ajouter nos connaissances physiologiques ? Avec enthousiasme et sérénité, Lucile Gomez assure qu'accoucher n'est pas forcément une souffrance : « On nous le fait croire mais c'est avant tout une idée culturelle. Regardez les pays nordiques : il y est beaucoup moins rare qu'ici d'accoucher chez soi. » La formule magique ? L'ocytocine, une petite hormone pleine de pouvoirs, comme celui de nous donner des

orgasmes ! Les contractions de travail sont les mêmes que celles de l'orgasme mais, nous le savons toutes, pas question d'atteindre ce nirvana si on a faim, soif, peur, avec une position forcée (quand on peut choisir sa position d'accouchement, c'est rarement allongée), des gens qui rentrent dans notre chambre... Lucile s'amuse en précisant : « Oui, c'est une hormone timide ! Pour qu'elle vienne, il faut que nous nous sentions en sécurité affective. » Pourtant, l'ocytocine est fondamentale pour rendre les contractions efficaces, aider le bébé à progresser et faire que le col de l'utérus s'ouvre... Et elle ne vient jamais seule : elle est accompagnée de sa meilleure amie, l'endorphine. Cette dernière est de la morphine endogène (une morphine qu'on secrète nous-même). « C'est l'eau et le feu, précise Lucile. Des contractions puissantes et efficaces et de l'endorphine pour apaiser. La douleur de l'accouchement est surmontable si on arrive à se mettre dans les bonnes conditions (être dans sa bulle, notamment) qui permettent de faire venir de concert ocytocine et endorphine. » Souvent, c'est exactement le contraire qui se produit : avec le stress, l'ocytocine ne vient pas naturellement, d'où la douleur et des contractions inefficaces. Quant à l'ocytocine de synthèse parfois délivrée en perfusion, elle n'ouvre pas la porte à l'endorphine, et alors les contractions efficaces qui en découlent sont extrêmement douloureuses. Cercle vertueux versus cercle vicieux.

À grand renfort d'exemples historiques, sociétaux et médicaux, avec humour et poésie, Lucile Gomez et ses jolis dessins savent nous rassurer. Il est certain que cette BD fera date dans le parfait nécessaire de la femme enceinte. Il est grand temps de l'écouter. De nous écouter, non ? Nous qui, au fond de nous, savons parfaitement comment accoucher. 🍌



À LIRE
La naissance en BD
Découvrez vos super pouvoirs !
 Cette BD explique avec humour la physiologie et ce qui se passe dans le corps et la tête de celles qui ont décidé d'accoucher en se faisant confiance. Son objectif est de dire aux femmes qu'elles le peuvent, qu'elles ont encore ce pouvoir tapi au fond d'elles-mêmes... Et que, pour retrouver sa force et ses compétences naturelles, une bonne connaissance de la manière dont notre corps et notre tête fonctionnent pendant la grossesse est notre meilleure alliée. Enfin un livre pratique et poétique pour l'illustrer en humour et en images !
 Mama éditions – 280 pages – 25 €
 Paru le 28 janvier 2020