Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 87 (1989)

Heft: 7-8

Artikel: La naissance : chemin de transformation et de lâcher-prise

Autor: Amblet, Odile

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951098

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La naissance: chemin de transformation et de lâcher-prise

pour la mère, pour le père, pour la sage-femme

Odile Amblet, Genève

Après plusieurs années de travail dans un service de soins intensifs, j'ai fait une formation de sage-femme. Dans les soins intensifs, le travail a pour but de lutter contre la mort et la sage-femme a pour mission d'aider à naître.

Y aurait-il un point commun entre ces deux événements apparemment opposés, mais en réalité indissociables?

Après avoir accompagné des personnes qui poussaient leur dernier soupir, j'ai assisté à la première inspiration du nouveau-né. Cela a été chaque fois pour moi une grande expérience et j'avais l'impression que, pour une fraction de seconde, dans la dernière expiration comme dans la première inspiration, la porte s'ouvrait, pour moi, sur le mystère de l'homme.

Par le fait même que la grossesse et la naissance nous ouvrent la porte sur le mystère de la vie et de la mort, cela peut être un moment important de transformation pour la mère, le père, le couple. Et la sage-femme occupe une place de choix dans ce processus et peut aussi s'ouvrir à une dimension au-delà de la vision professionnelle habituelle de la grossesse et de la naissance.

Si nous faisons en tout temps partie de l'univers, la femme enceinte a la chance de sentir et d'observer beaucoup plus concrètement la Grande Vie à l'œuvre à l'intérieur d'elle-même. Elle est à l'œuvre comme dans la nature, le rythme des saisons, la croissance des arbres et des plantes, la croissance du brin d'herbe qui traverse l'asphalte.

Que fait la femme enceinte pour faire grandir son enfant?

Rien, elle *attend* un enfant. Elle est spectatrice du travail de la Vie en elle. Elle participe à quelque chose d'universel qui fait que depuis des générations et des générations, les femmes ont porté leur enfant neuf mois et l'ont mis au monde. C'est universel, mais unique en même temps, car il s'agit chaque fois de la naissance d'un être différent.

Après cette naissance qu'on pourrait appeler corporelle, commence une nouvelle grossesse pour la personne qui vient de naître. Nous sommes enceints et enceintes de nous-mêmes et nous avons la tâche d'accoucher de notre propre individualité. Cela nous prendra toute notre vie et nous mûrissons pas à pas si nous ne refusons pas de devenir nous-mêmes.

Dans cette deuxième grossesse, la Vie est toujours à l'œuvre. Elle attend et nous demande de devenir un individu, mais nous pouvons nous y opposer et demeurer toute notre vie à l'état d'embryon de nous-mêmes, contrairement à la fleur, par exemple, qui se laisse faire par la Vie et passe par différents stades: la fleur en bouton, la fleur épanouie, la fleur qui se fane. Elle ne s'oppose pas à son devenir.

N'avons-nous pas rencontré des femmes qui, en vieillissant, restent à l'état de petite fille, devenant de vieilles petites filles et des hommes devenant de vieux petits garçons? Et nous-mêmes, ne sommes-nous pas, dans certains aspects de notre personnalité, demeurés à l'état d'enfant ou de bébé?

Pour la future mère

La préparation à la naissance de l'enfant est un moment privilégié pour progresser dans sa propre naissance. La naissance à l'être humain que je suis. Passer de l'embryon de soi-même au fœtus et à la naissance de certains aspects de soi qui vont faire que, progressivement je deviens un individu.

On ne peut parler du mystère de la naissance sans songer aussi au mystère de la mort. D'où est-ce que je viens et où est-ce que je vais? Il y a la mort à la fin de notre vie terrestre, que certains considèrent comme une autre naissance, mais il y a aussi les petites morts qui nous permettent de naître à autre chose. Par exemple, pour naître à la mère, la femme doit mourir à certaines choses. C'est différent pour chacune. Il arrive que des femmes me disent qu'elles ont peur de mourir à l'accouchement. Mais à quoi vont-elles mourir? Cela sera pour les unes l'abandon de certaines aspirations professionnelles, pour d'autres l'abandon des grasses matinées, de certaines habitudes, une vie de couple bien réglée, le sport qui les passionnait et les occupait tous les week-end, les stages et les sessions qu'elles avaient l'habitude de faire. Il y a une réorganisation de la vie. Après, plus rien ne sera comme avant. Je ne tiens pas à peindre le diable sur la muraille, mais cela fait partie de la réalité objective de la naissance avec son autre aspect qui est le bonheur de donner le jour.

La préparation que je propose dans mes cours est un apprentissage de «lâcher-prise» (loslassen), qui permet d'accepter ces petites morts et d'ouverture à la Vie, de oui à ce que la Vie demande:

- lâcher prise des craintes, des doutes, des tensions physiques, des attentes par rapport à l'enfant
- pour s'ouvrir au Souffle, à la Vie, à une respiration plus originelle
- prendre conscience de la Vie en elle, de sa propre Vie et de celle de l'enfant
- apprendre à dire oui à ce que la Vie demande, c'est à dire d'accompagner cet enfant jusqu'au port de la naissance et de continuer ensuite à le guider sur le chemin de sa propre individualité
- le jour de l'accouchement, continuer à lâcher prise de tout ce qui peut empêcher la Vie de faire son œuvre. Lâcher prise et admettre, dire oui à la contraction qui vient, pour ensuite lâcher prise dans la détente qui suit la contraction.
  Lâcher prise de l'enfant, ne pas vouloir le garder pour ne pas perdre le bien-être que certaines femmes sentent pendant la grossesse. S'ouvrir physiquement et intérieurement pour que l'être humain qui est en elle et qu'elle a porté comme un fruit vienne au jour.

Pratiquement, les exercices sont simples:

- exercices de lâcher-prise, basés sur des mouvements de contraction-détente, permettant la prise de conscience du corps et donc aussi du périnée
- travail de la respiration dans tout le bassin, y compris le bas du dos, la région du sacrum
- apprendre à s'asseoir en silence, attentives à l'instant présent dans la recherche d'une bonne relation terre-ciel, d'une tension juste, la tension qui fait que l'herbe se tient droite sans raideur, que la fleur a une certaine forme; attentives aussi à la respiration
  Exercice qui permet d'apprendre à attendre sans rien attendre.

C'est un travail du corps que la personne est. Il faut distinguer ici le corps qu'on a et le corps qu'on est. Le corps qu'on a (Körper), peut être défini comme l'ensemble des éléments qui me constituent (le dos que j'ai, le ventre que j'ai, la respiration que j'ai). C'est le corps orienté vers la bonne forme, la bonne santé, l'esthétique. Le corps qu'on est (Leib) est l'ensemble des gestes qui expriment qui est là. C'est la personne dans sa totalité, corps, âme, esprit, qui exprime, par sa façon d'être là, son ouverture ou sa fermeture, son calme ou son agitation, sa confiance ou sa méfiance.

Pour le futur père

La naissance peut représenter aussi un moment important de sa transformation. Lui aussi vit une grossese, différente de celle de sa femme, mais non moins importante. Plusieurs femmes m'ont dit que leur mari était encore plus enceint qu'elle-même. Lui aussi réorganise sa vie et assiste avec attention et souvent émerveillement à ce miracle de la Vie, prend conscience de cet être nouveau qui se développe, grandit et déjà se manifeste. Cet être qui le fait devenir père. Lui aussi doit lâcher prise de certaines choses pour faire une place à l'enfant dans la famille.
Les heures de l'accouchement ne sont pas plus faciles à vivre pour l'homme que pour la femme. Il est difficile de voir souffrir quelqu'un qu'on aime et la qualité de sa présence est importante. Il est donc très utile que le couple prépare cet événement en suivant les cours ensemble et en travaillant ensemble le lâcher-prise. Apprendre aussi à rencontrer l'enfant. C'est un moment très émouvant pour lui que de sentir pour la première fois l'enfant bouger. Comme je commence ces préparations très tôt, je peux assister à de tels moments. Souvent la femme n'a pas encore perçu les mouvements du bébé. Quand je le sens bouger, j'apprends à la mère et au père à sentir ce que sont ces mouvements. Ces moments ont pour nous tous quelque chose de transcendant. Une femme m'a dit qu'à partir de ce jour, son mari a complètement changé. Alors qu'avant le couple profitait de tous ses congés pour partir faire du sport, ils se sont mis à faire leur nid, restant à la maison avec plaisir.
La préparation en couple me permet d'apprendre au mari à aider sa femme à lâcher prise dans les parties du corps où elle se retient. Ils reprennent cet exercice à la maison et, si nécessaire, le jour de l'accouchement.

Pour la sage-femme

Qu'est ce qui a fait qu'un jour nous avons décidé de devenir sage-femme? Aurions-nous, en nous, cette curiosité du mystère de la naissance? Aurions-nous le désir d'être aux première loges pour assister à ce qui se passe? Inconscienmment ou consciemment. Sommes-nous atirées par le travail de la Grande Vie qui se manifeste concrètement pendant la grossesse? Quand nous nous occupons d'une femme enceinte, pour une palpation externe par exemple, est-ce la professionnelle qui rencontre une cliente ou moi en tant que personne qui entre en contact avec deux autres personnes?
J'ai vu beaucoup de mains qui se posaient sur un ventre pour palper le mobile fœtal. Heureusement, j'ai aussi rencontré des personnes, qui, par le contact de leurs mains, entraient en contact avec une mère et un enfant.

En salle d'accouchement particulièrement où les femmes sont très réceptives à cause de l'événement qu'elles sont en train de vivre, la sage-femme se présente en tant que corps qu'elle est, c'est à dire à travers les gestes qui expriment qui est là à ce moment. Il est important d'en être consciente et de se poser la question suivante: à travers ma façon d'être là, qu'est-ce que j'offre à cette femme, à cet homme qui vivent un événement important:
– mon calme ou mon agitation?
– ma confiance ou ma méfiance?
– mon ordre ou mon désordre intérieur?

En conclusion, je pourrais dire qu'accompagner une femme, un couple pendant la grossesse et l'accouchement pourrait n'être qu'une des faces de notre choix professionnel.
Nous pouvons être là comme une professionnelle occupée à surveiller que tout se passe bien et, en même temps, être une auxilliaire de la Grande-Vie qui prend part à chaque grossesse, à chaque accouchement en tant que personne ayant la chance, de par sa fonction, d'assister, chaque fois d'une autre façon, à l'expression du mystère de la Vie.
Et vu sous cet angle là, notre profession nous donne l'occasion de nous interroger sur ce qu'est la naissance, notre naissance aussi et ainsi nous avons la chance de nous transformer nous-mêmes, de naître à nous-mêmes en aidant les autres.

Renée Bally, présidente Vaud-Neuchâtel

Marie-Claire Thalmeyr, l'une des organisatrices

Hedwige Remy, présidente Fribourg

Les déléguées

Deux sages-femmes vaudoises (à g. *Anne Zulauf*)
Photos: *H. Grand*