

NAISSANCE

Ré-enchanter la maternité

La grossesse et son aboutissement, l'accouchement, sont des temps forts dans la vie d'une femme. L'accompagnement étant devenu très encadré et médicalisé au fil des années, beaucoup de femmes se sont éloignées de leurs intuitions, de leurs ressentis, de leurs instincts. Voici quelques pistes précieuses pour se reconnecter à soi et vivre la maternité « autrement ».

Par Isabelle Challut, auteure et fondatrice du centre Pleine Lune



© Marie-Eve Bl. Lévesque

Isabelle Challut a été infirmière en France et en Suisse, avant de s'installer au Québec en 1992. Spécialisée dans l'accompagnement de la maternité, elle fonde le centre Pleine Lune en 2005. Aujourd'hui, elle est auteure et forme également les professionnels en obstétrique, les accompagnant(e)s et les futurs parents.

Sites internet :
www.centrepleinelune.com
et www.isabellechallut.com

L'enfantement fait partie de la vie des femmes depuis la nuit des temps. Accoucher est une expérience transformatrice, globale, puissante. Il est important de retrouver le sens de ce passage dans la vie d'une femme et de ne pas la limiter à une surveillance médicale. Or, depuis plusieurs dizaines d'années, la maternité est devenue de plus en plus contrôlée. Peu à peu, les femmes n'ont plus eu leur mot à dire et la prémisse de normalité des processus a disparu... Or, lorsque la

gestion des risques prime, la peur rôde en permanence. Je constate d'ailleurs que très peu de personnes sont convaincues qu'une femme peut mettre au monde et prendre soin de son enfant par elle-même, sans qu'un professionnel n'intervienne, touche à son périnée ou injecte un médicament.

Dans notre culture, la peur de la douleur prend beaucoup de place lorsque nous abordons l'accouchement. Mais il y a tant d'autres paramètres qui entrent en jeu et qui

ont un impact majeur pour son bon déroulement: l'histoire de cette femme, son état intérieur, sa relation avec son (sa) conjoint(e), ses expériences antérieures, la bienveillance des professionnels présents, sa liberté de mouvement ou son intimité respectée pour n'en citer que quelques-uns. Surtout, la femme change d'état conscience lorsqu'elle enfante et touche à un autre aspect du réel qui la relie à la vastitude, à la Vie. Mais pour ce faire, l'environnement doit être adéquat. Toutes les femmes devraient savoir qu'in-

« Nous avons confondu le mystère avec la peur et l'intensité avec la douleur »

tinctivement, elles n'auront nulle envie de se coucher, de se taire, d'être soumises lors de la mise au monde... elles auront besoin de bouger, d'exprimer ce qu'elles vivent, de suivre le mouvement de la naissance, de mobiliser leur bassin, d'ouvrir cet espace, de faire des sons, de s'agripper.

Une femme a besoin d'intimité, de sécurité, de tendresse, de bienveillance, de temps... Elle n'a pas besoin d'être sauvée, elle a besoin d'être accompagnée.



À lire

Cet ouvrage est le fruit de 20 ans de pratique autour de la naissance. Isabelle Challut, l'auteure, propose un voyage ponctué d'une trentaine de rituels, du désir d'enfant aux premières semaines de vie de bébé. Certains se vivent seule, en couple ou en groupe. Ces derniers permettent le partage et une présence bienveillante de la communauté. Vous apprendrez à créer un espace sacré afin d'honorer ce que vous vivez, soulager votre corps de certains maux avec une écharpe ou un gros ballon... Mention particulière pour les magnifiques clichés de Chanel Baran qui illustrent à merveille la beauté et la grandeur de la femme source de vie!
Rituels de Femmes pour réenchanter la maternité, Isabelle Challut, Ed. Courrier du Livre, 18 €

« Devenir mère, c'est surfer sur les vagues de l'intensité, de l'incertitude, de la joie et de la peur. Cette traversée aux confins de ses limites ouvre un espace souvent inconnu : l'intuition s'éveille, les sensations ouvrent la voie, l'abandon devient possible et une femme renaît. »

Un bébé qui naît a besoin de temps, de douceur, de proximité avec sa mère et son père afin d'apprivoiser sa nouvelle réalité. Et les semaines qui suivent la naissance, le temps et le respect du corps devraient être encore une fois les prémisses à respecter avant tout. Lorsqu'une femme donne naissance dans le respect et la confiance, dans sa puissance, elle en parle avec joie, elle raconte une initiation, une révélation, une transformation profonde.

Ré-enchanter la maternité,
C'est retrouver confiance en ses

capacités, en son corps et en la vie. C'est redonner un sens aux bouleversements qu'elle provoque. C'est reconnaître sa part de mystère. C'est apprendre à se déposer dans l'expérience, à se mettre à l'écoute de ce qui se passe et accompagner la vie qui naît. C'est retrouver son autonomie en s'informant, en faisant des choix éclairés. C'est nourrir la complicité dans le couple afin d'accompagner cet enfant quoi qu'il se passe et quel que soit l'environnement. C'est retrouver son pouvoir intérieur. ●