

## Naissance de Capucine

Voici le récit de la naissance de notre première fille, ma petite Capucine, née en 2013 ! Ce récit, je l'ai partagé à l'époque avec ma prof de yoga Martine Texier, qui m'a tout appris et transmis et son groupe de yoga de femmes enceintes que je retrouvais toutes les semaines.

Je ne l'avais encore jamais partagé avec mes patientes, même si j'en parle parfois en cours de prepa, mais je suis très heureuse de le partager avec vous ici !

Attention c'est très long et détaillé ! Sûrement parce que je suis sage femme et que c'est important pour moi de transmettre cela à ma fille, qui elle aussi un jour donnera la vie !

Belle lecture !

Jeudi 5 décembre 2013 :

Malgré une météo maussade, je passe une superbe journée en sachant que je n'aurais peut-être plus l'occasion de renouveler ce programme d'ici la fin de la grossesse. Je commence la journée par une séance de balnéo dans la piscine d'amis kinés (j'y allais 2 à 3 fois par semaine depuis le dernier trimestre de la grossesse, principalement pour travailler la respiration, l'ouverture des articulations du bassin, et le travail musculaire abdominal). Lors de cette séance je travaille particulièrement mon bassin. Face à Belledonne, je travaille chaque articulation tout en regardant cette chaîne de montagne que j'aime beaucoup et en étant dans une grande confiance en la nature. Depuis quelques jours déjà, j'ai l'impression d'être en totale harmonie avec la nature qui m'entoure. J'invite bébé qui est encore haut à venir s'installer dans le nid douillet que je lui ai préparé.

Puis je file à ta séance de yoga, au cours de laquelle je me sens dans un grand lâcher prise.

Je termine cette journée par un massage femme enceinte chez lilao à Saint Ismier. J'ai la sensation que le massage dure des heures voire des jours entiers. Toujours dans ce grand lâcher prise.

Et pour finir, on fait une bonne séance d'hapto avec Damien avant de se coucher en invitant le bébé à venir plus à l'intérieur.

Vendredi 6 décembre 2013 :

Bébé est toujours haut. Ça ne m'inquiète pas plus que ça mais j'aimerais bien qu'il descende pour pouvoir manger un repas jusqu'à la fin !

Comme chaque matin, je m'installe pour ma séance de yoga. Il était rare pendant la grossesse que je me prépare à l'avance une séance « type », préférant laisser venir les exercices à moi, en me disant que c'était sûrement ce qui était juste pour moi à ce moment-là.

Ce qui me vient à cet instant, c'est l'ouverture. Je m'installe face au soleil, et après m'être ouverte à l'infini, je me recharge en énergie auprès du soleil. Je ne sais pas combien de temps ça dure, mais ça me paraît encore très très long. Depuis une semaine déjà, je me rechargeais chaque jour auprès de lui, et je m'étais dit « tiens tiens, si tu as besoin de ça, c'est que ton corps se prépare à vivre la naissance, et il prend des forces ». Je continue ma séance assise par terre adossée contre le ballon, les jambes largement ouvertes, toujours face au soleil. J'invite la lumière du soleil à venir au niveau de mon périnée, de mon col, jusque dans mon bassin, et même jusqu'au bébé (l'idée de remplacer la lampe torche par le soleil direct me vient pour la première fois à ce moment-là). Je sens la chaleur du soleil sur mon périnée, et qui irradie jusque dans mes tissus. Et j'ôte plusieurs fois le voile énergétique, vraiment j'y mets du cœur. J'invite encore une fois le bébé à descendre dans mon bassin irradié par la lumière du soleil.

Puis je m'installe en relaxation. Des pensées me viennent spontanément pour 2 de mes grands-parents déjà décédés, la date anniversaire de leurs décès venant de passer, et pour une autre personne qui me tenait à cœur, partie début novembre, et pour qui j'avais retenu mes larmes. Les larmes coulent spontanément. Je rassure bébé. Puis je poursuis la relaxation toujours axée sur le lâcher prise avec des séries de contractions détente, et surtout au niveau du périnée que j'essaie de détendre au maximum.

La séance de yoga terminée, je trouve la maison d'un coup très sale. Je souris car ma mère m'avait dit quelques jours avant que pour ses 3 accouchements, le signe avant-coureur c'était qu'elle trouvait la maison sale et qu'elle se lançait dans un grand ménage !

Ça ne m'arrange pas car Carole, ma copine sage-femme qui doit m'accoucher est en formation à Paris jusqu'à demain soir ! C'était prévu depuis longtemps et j'avais eu le temps de me préparer au fait que ce ne serait pas elle si j'accouchais le 6 ou le 7/12. Et de toute façon j'avais pris le planning des équipes de salle d'accouchement et je sais que ce soir et demain en journée, il y a d'autres copines en salle. Mais c'est plus fort que moi et je me lance dans le grand grand ménage de la maison. Tout y passe !!!

Pendant ce grand ménage, je déplie le châssis de la poussette du bébé et me cogne le ventre... Bébé bouge bien, mais je suis un peu inquiète alors le soir venu je dis à Damien qu'on va descendre chercher un monitoring au cabinet, et que de toute façon comme ça on l'aura pour le week-end si jamais je me mets en route.

En partant du cabinet je lui dis que je me sens bizarre, que mon ambiance intérieure n'est pas comme d'habitude, mais je me dis que c'est lié au fait que je me sois cogné le ventre. Et peu après je ressens

une contraction qui n'est pas comme d'habitude, plus intense, largement supportable, mais plus intense que toutes celles que j'ai pu ressentir jusque-là. Elle me prend jusque dans les reins. Puis une deuxième, puis une troisième... Je dis à Damien, que je ne s'en suis pas sûre, mais je le sens pour ce week-end.

Nous nous faisons un petit resto, je sais au fond de moi que c'est le dernier à 2, et rentrons à la maison, et je prends un bain. Les contractions semblent s'espacer (je ne regarde pas l'heure). L'intensité ne croît pas en tout cas. C'est largement gérable. Je décide de me coucher, pour me reposer, et je suis dans une très grande joie à l'idée que ça puisse être pour cette nuit ! Finalement la nuit n'est pas très reposante, j'arrive à m'assoupir entre deux contractions mais chaque fois qu'une contraction revient, la douleur supportable me réveille et je pratique la respiration de la vague pour les accompagner. Elles me paraissent encore peu rapprochées (je dirais tous les  $\frac{1}{4}$  heures environ mais je ne regarde pas l'heure donc je n'ai pas trop notion du temps). Je sens bien que ça va être pour ce week end mais je ne réveille pas Damien, il va avoir besoin de force et d'énergie pour m'accompagner sur le chemin de cette naissance naturelle que j'espère tant. Je me lève plusieurs fois dans la nuit car j'ai très soif et à chaque fois je vais regarder le ciel étoilé. Il y a un beau croissant de lune. C'est vraiment très beau.

A 7h je décide de me lever voyant que ça ne se calme toujours pas. Je réveille Damien, prend une douche bien chaude et un bon petit déjeuner. Puis je m'installe pour une séance de yoga et j'attends le lever du soleil sur Belledonne. C'est magique. Le lever du soleil est splendide. Je repense à cette phrase que j'aime tant « l'accouchement c'est comme un lever de soleil, on ne peut ni le retarder, ni l'accélérer. ». Et je pense à toutes ces femmes qui vont donner naissance à leur bébé aujourd'hui. A nouveau je me recharge auprès du soleil. Puis nous partons de la maison pour nous promener. Nous avons la chance d'habiter en altitude et d'avoir un sentier qui part du jardin. Il y a encore de la neige. Il fait grand beau. Je regarde cette nature qui nous entoure. Tout est beau. Je me dis que depuis le lever du soleil ce matin, la nature nous offre un beau spectacle, et que ce serait magnifique si j'accouchais aujourd'hui. Nous rentrons à la maison. Les contractions sont toutes les 5 minutes d'après Damien.

Puis je me lance dans la fabrication de cookies m'étant jurée de rapporter des cookies à Carole et aux sages-femmes de salle d'accouchement ce jour-là ! Et puis ça m'occupe une bonne heure en position debout.

Ensuite je m'installe à nouveau pour une petite séance de yoga que j'axe sur le bassin, la mobilisation des sacro iliaques. Héros, as de

pique, papillon. J'essaie d'ouvrir un maximum les articulations du bassin.

Je prévient Carole ma copine sage-femme qui est à Paris en formation ! Elle me dit que son train arrive à Grenoble à 22h40 !!! Je lui dis qu'il ne faut pas qu'elle oublie que c'est un premier et que quand bien même si j'accouche avant, et bien je ne suis pas inquiète même si ce n'est pas elle qui m'accouchera. En plus jusqu'à 19h c'est Seb et Muriel qui sont de garde et j'ai grande confiance en eux que je connais bien, et avec qui j'ai eu la chance de travailler. J'ai confiance +++++, mais pas tant dans l'accompagnement, même si je serai très heureuse que ce soit Carole qui soit là, mais dans mes capacités à donner la vie. Je me suis bien préparée à vivre cet événement. J'ai confiance depuis le premier jour de cette grossesse, et je me rappelle qu'au stage de yoga d'été à Evian, j'avais même cette sensation de confiance infinie en mes capacités à donner la vie.

Carole me demande quand même de m'auto-examiner, ce que je fais un peu malgré moi, je m'étais jurée de ne pas le faire. Mais mon col est encore très postérieur, et je n'arrive même pas à atteindre son orifice. Je sens qu'il a encore de la longueur, mais impossible de sentir sa dilatation. Il est trop loin. Tant mieux je n'en saurais rien ! Je lui dis donc qu'elle a largement le temps de rentrer, car ce ne sont pas contractions-là qui vont me faire accoucher !!!

On mange. Les contractions sont toujours identiques au niveau intensité et je ne sens pas qu'elles se rapprochent plus que ça. Puis je décide d'essayer de faire une sieste. Et là, surprise, elles s'espacent. Ah non !!!! Je dis à Damien qu'on va retourner se promener dehors. Nous rentrons vers 16h. Et à 17h les contractions s'intensifient tout d'un coup. La nature encore nous offre un coucher de soleil extraordinaire que nous contemplons longuement. Qu'est-ce qu'elle est généreuse aujourd'hui. Ce ne sont plus les mêmes contractions, c'est net, elles sont beaucoup plus intenses et sont beaucoup plus rapprochées. La respiration de la vague laisse place aux murmures. Je fais des séries de murmures avec des mmm, et aussi des oaoaoa quasi chuchotés (cela me rappelle maintenant les sons de Magali Dieux dans son film « Naissance Enchantée »). C'est super efficace. J'alterne entre le ballon et des étirements en position accroupie en invitant bébé à descendre dans mon bassin. Et puis je me dis que ça fait quand même bientôt 24h que je contracte (dont au moins 12h toutes les 5 minutes !) et que ce serait peut-être bien de faire le point. J'essaie à nouveau de m'examiner. Le col est encore bien postérieur, je ne peux toujours pas atteindre son orifice car il est trop loin, mais ça n'a pas l'air d'avoir bougé plus que ça, je sens la tête tout juste appliquée. Elle est encore haute. Je me dis que ça va largement attendre le retour de Carole. Vers 18h15, les

contractions s'intensifient à nouveau. Je prends une douche et nous décidons d'aller au cabinet pour se rapprocher de la clinique. J'appelle ma collègue Helena, et lui demande si elle peut venir me faire un monito (je n'ai toujours pas utilisé le monito que j'avais cherché la veille au cabinet), m'examiner et me suivre jusqu'à ce que Carole arrive en gare de Grenoble. Dans la voiture à nouveau, l'intensité augmente. Je continue les murmures. J'arrive au cabinet en ne pensant vraiment pas être dilatée, vu mon dernier auto-examen. Et là ma collègue m'annonce que le col est effacé à 2 doigts justes donc 2cm environ. La tête est encore haute, mais la poche des eaux bombe+++ . Il est 19h15. Dis donc, c'est super. Ces nouvelles contractions ont l'air d'être efficaces ! A l'aise que Carole a le temps d'arriver (je la rappelle pour le lui dire). Les contractions sont plus intenses mais j'arrive à me recharger pleinement entre 2. On rigole même avec ma collègue qui me raconte ses vacances sous les tropiques dont elle revient à peine ! J'accueille chaque contraction avec grande joie. Je suis contente de les ressentir même si ça fait mal. Ça me rapproche de notre bébé. Vers 20h nouveau palier dans l'intensification. J'ai de plus en plus de mal à gérer l'intensité Max de chaque CU. Les sons, murmures, chants viennent de plus en plus, et sont plus audibles. J'arrive par contre toujours à bien me reposer entre. Je ne me sens par contre pas du tout fatiguée alors que je contracte depuis plus de 24h maintenant (Merci le soleil !). Je me sens bien toujours très confiante. Je suis toujours sous monito accroupie sur les genoux de Damien qui me masse le sacrum. A 20h15 voyant que l'intensité continue d'augmenter, je dis à ma collègue que je vais aller à la maternité car j'ai peur de ne pas supporter le trajet en voiture si ça devient encore plus fort et lui demande de me réexaminer (je sens le soulagement sur son visage, car elle venait de me demander si j'avais un kit d'accouchement au cabinet et je lui avais indiqué où elle pouvait le trouver, mais mon projet n'était pas du tout d'accoucher ici, le kit était là mais plus dans le cadre de ma pratique professionnelle, car ça peut arriver ! En tout cas Héléna n'avait pas forcément envie de m'accoucher au cabinet, et moi non plus !). Le col est dilaté à 3 bons cm. Nous partons à 20h40. Je suis contente et à la fois pendant le trajet les contractions s'intensifient encore. Pas une contraction ne se ressemble, ça monte crescendo, la contraction suivante étant à chaque fois plus intense que la précédente. L'image de la péridurale apparaît mais je la refoule immédiatement. Mais une chose est sûre, je ne tiendrai pas comme ça encore longtemps. Je commence à avoir du mal à me relâcher pendant la contraction, je me rassure en me disant que c'est sûrement lié à la position dans la voiture qui n'est pas très adéquate. Arrivée devant la clinique je ressens une contraction violente au cours de laquelle le bébé vient en appui sur le périnée profond. C'est

la première fois que je le ressens aussi bas. Je profite du calme entre 2 contractions pour vite arriver au 1er étage. Amélie, une sage-femme que je ne connais absolument pas me prend en charge. Je suis très confiante. Elles sont au courant de ma venue. Carole les a déjà prévenues. Elle examine et me dit que je suis à 7cm, que bébé est encore haut, mais que la poche des eaux bombe tellement qu'elle suffit à elle seule à dilater le col. Elle me dit qu'elle trouve que je gère très bien l'intensité des contractions (alors que de mon côté je commence à me sentir un peu à cours d'idée, les murmures n'étant plus très efficaces...). Il est 21h20. Waouh ! 7 cm ! Je suis très heureuse ! Mais alors, quelle intensité, qu'elles sont fortes ces forces de la nature ! Le monito demi assis, je m'accroche au cou de Damien en arrière à chaque contraction pour m'étirer. J'ai besoin d'un appui. C'est vraiment mon rocher sur lequel mon corps telle une vague peut s'échouer. La sage-femme lui montre des points d'acupression qu'il me fait pendant la contraction. Cela me fait du bien. J'ai l'impression que ça diminue la sensation d'intensité. Elle m'installe sous monito le temps d'aller préparer la salle nature et je lui demande qu'elle me fasse couler un bain. J'ai vraiment besoin d'aller dans l'eau. C'est le seul élément qui me semble pourrait m'apaiser à ce moment-là. Damien est impressionnant. Il me parle de quelques-uns de nos voyages, surtout ceux aux plages et lagons turquoises, et m'invite à m'imaginer sur ces plages dont on a foulé le sable. Il me recentre sans cesse sur l'instant présent même si je n'ai pas la sensation de m'en éloigner. Je suis submergée par ces sensations si intenses à l'intérieur de moi mais j'essaie de laisser faire même si j'avoue que mon corps essaie de résister. Je pense beaucoup à mon bébé. Ce lien, sa présence, c'est vraiment ce qui me permet de ne pas sombrer. Je sais que lui aussi est en train de vivre quelque chose de très fort ! Je m'accroche à l'idée que chaque contraction me rapproche de lui. Je l'invite à descendre toujours plus dans mon bassin. Au bout de 10min de monito je le sens beaucoup plus bas. J'ai mal aux sacro-iliaques et ça pousse sur le périnée. Je demande à Damien de regarder s'il ne voit pas sa tête ! Mais non ! A chaque contraction, je lui dis d'aller voir entre mes cuisses pour vérifier qu'il n'y ait pas la tête, mais non ! Pas de tête en vue ! Pourtant qu'est-ce que ça pousse !!! 5 min après vers 21h30 Amélie revient, je lui dis que ça pousse très fort en bas, mais elle n'est pas du tout inquiète (sa sérénité m'impressionne), ne m'examine même pas, et m'aide à me lever pour aller en salle nature. Je file direct dans la baignoire. Difficile de trouver une position. L'intensité est partout, ventre, reins, rien n'est épargné. Finalement je m'installe en demi assise dans la baignoire, c'est comme ça que je me sens le mieux, et je m'accroche au cou de Damien qui est derrière moi puis a son torse. Entre deux contractions il me demande de moins tirer sur son tee-

shirt car il a peur que je le lui déchire tellement je tire dessus à chaque contraction pour m'étirer. Je lui dis que je n'en ai rien à faire si son tee-shirt se déchire ! Je lui en rachèterai un !!!

Mais Amélie a l'air d'avoir pitié de lui et me propose un trapèze pour me suspendre. Je suis vraiment bien installée à présent, j'attrape le trapèze pour y mettre toute ma force et mon énergie, je suis en position quasi assise dans la baignoire, le bébé est beaucoup plus bas, mais la sage-femme me dit que c'est davantage la poche des eaux qui bombe+++ qui me gêne, que la tête du bébé qui n'a pas encore franchi le détroit supérieur. Elle m'invite à venir sentir cette poche des eaux, ce que je fais, et me dit qu'elle aussi a accouché sans péridurale pour son deuxième bébé et que ça lui avait fait du bien de crier. Je prends ça comme une invitation. Puis elle me dit de faire des « OHM », ce que nous pratiquons à 3, Damien, elle et moi à chaque contraction. J'arrive à faire le « OHM » au début et à la fin de la contraction, mais lors de l'intensité maximale, seul le « A » me soulage. Alors que pendant la grossesse c'était le O qui me parlait le plus. Les contractions s'enchaînent. J'ai moins d'une minute de répit entre deux contractions. A chaque contraction, une poussée réflexe s'installe. Des sons qui viennent de la gorge sortent de mon corps. Entre les contractions, j'ai l'étrange sensation d'être presque au-dessus de mon corps et d'observer la scène. Comme si mon corps était immense. Plus aucune limite physique, c'est infini !!! C'est L'Infini ! Je pense au bébé et surtout au répit que j'aurai après la contraction. Damien me répète sans cesse de bien me détendre entre deux contractions. J'arrive à me détendre dans cette sensation d'immensité pure. Quelle expérience !!! La poussée réflexe me fait du bien. Elle est animale. Amélie m'examine, je suis à dilatation complète. La poche des eaux est toujours intacte. Il doit être environ 21h45.

Je ne me sens pas désespérée. C'est dur, violent, douloureux, je me sens submergée par ces forces de la nature mais pas du tout désespérée. Je n'ai étrangement pas d'angoisses pour la suite. Aucune peur dans cette intensité hallucinante, c'est magique ! Je veux juste que ça se termine. Je répète sans cesse que j'ai envie d'avoir mon bébé. Je l'appelle à venir nous rencontrer. J'essaie toujours de me détendre entre les contractions, car pendant je ne peux que laisser la nature agir en moi, je ne maîtrise plus rien. Que c'est dur de laisser faire ! Et à la fois je sais que c'est le seul chemin possible.

Je veux que cette poche se rompe. Je l'appelle à se rompre à chaque contraction. Mais rien. Pourtant je l'ai senti de mes doigts, qu'est-ce qu'elle bombe ! Comment peut-elle résister à ces forces si puissantes ? J'accepte la proposition d'Amélie de rompre artificiellement la poche car je sais qu'après ça ira vite. Il faut que ça se termine pour moi. Elle rompt

et là c'est la délivrance. Je retrouve mon corps physique, mes limites corporelles. La tête du bébé s'engage d'un coup dans le détroit supérieur et descend jusqu'au détroit inférieur. Cette descente ne dure qu'une poignée de secondes. Quelle intensité dans mon bassin ! Je sens la tête de mon bébé. Elle me gêne. Je commence alors à pousser volontairement en inspiration bloquée, car c'est vraiment ce qui me vient à cet instant. Je revis. Plus aucun son ou murmure ne sort de ma bouche. Je suis dans mon corps, les yeux fermés, je sens cette énergie en moi qui me fait pousser mon bébé. C'est presque agréable. Je dois me reprendre à 2 fois pour la partie finale, là où l'étirement du périnée est maximal. Il me faut juste un temps pour accepter cette sensation d'étirement intense. Je repense alors à tous ces témoignages que j'ai lus et entendus par mes patientes sur cette phase. Je me répète que non c'est solide ça ne va pas se déchirer même si ça brule. A ce moment-là, Amélie me conseille de pousser en expiration freinée en faisant le serpent « ksss ». Je le fais pratiquer à mes patientes et je vois tout de suite là où elle veut m'emmener, dans la détente de mon périnée. Je suis toujours à son écoute et elle est à la mienne. Nos regards n'ont qu'à se croiser pour qu'elle comprenne ce que je vis et elle me guide de façon extraordinaire. Elle est formidable. Je sens la tête qui étire mon périnée, mais grâce au « ksss » j'arrive à doser l'avancée de cette tête sur mes muscles. Et passé ce cap, j'attrape notre bébé et le sens glisser hors de moi. C'est une sensation extrêmement agréable. Magique. Inoubliable. Il n'y a pas de mot je crois. Elle vaut toutes les douleurs du monde ! Mais déjà les douleurs sont oubliées. C'est une magnifique petite fille que la nature nous a donnés ce 7 décembre 2013. Notre petite Capucine est née à 22h10 dans une intensité extrême et douce à la fois. Quel cadeau ! Quelle sensation d'Amour Infini ! Aucune déchirure du périnée, juste quelques points superficiels au niveau du vagin.

La descente dans le bassin du détroit sup au détroit inf s'est faite en moins de 30 secondes. Je reste persuadée que le fait d'avoir travaillé mon bassin tous les jours en yoga ou piscine à partir de 34SA y a grandement contribué.

Pour moi le vrai travail a commencé à 18h, avant c'était des contractions « d'entraînement », la fameuse embarcation ! Pour m'être examinée à 2 reprises, je voyais bien qu'elles n'étaient pas efficaces au niveau de la dilatation et de la descente. Elles m'ont par contre permises de m'intérioriser et de me préparer tranquillement à la suite. Elles n'ont pas servi à rien, loin de là !!! Elles étaient nécessaires pour la suite. Une fois efficace sur la dilatation, le travail a quand même été rapide pour un premier, passer de 3cm tête haute à 10cm tête engagée au détroit inférieur, en 2h de temps, c'est plutôt peu fréquent...Au final



si on en revient à compter (même si je déteste ça !) j'ai eu 28h de contractions mais je n'ai pas du tout trouvé le temps long.

Damien a été extraordinaire. Il m'a toujours recentré sur la sensation, a fait des o et ohm avec moi sur la fin (merci les stages de yoga !) m'a replongée dans la vague dès que je m'en éloignais. Il était un vrai rocher sur lequel j'ai pu m'appuyer. Ça ne devait pas être facile pour lui de me voir comme ça et il n'a pas eu peur de la suite des événements. Il était confiant et il avait confiance en moi. Il m'a aidé à rester en lien avec notre bébé me rappelant sans cesse que l'on se rapprochait de lui grâce à moi. Les stages de yoga lui ont vraiment permis de vivre sereinement cette naissance malgré l'intensité extrême qui y était associée. Et pour moi qui me sentais parfois "perdue", le fait de le voir si serein et si confiant m'a aidée à ne pas sombrer et surtout à garder confiance en moi.

J'en ressors transformée. Notre couple aussi. Notre amour est encore plus fort.

Oui c'était douloureux. Oui c'était intense. Mais c'était tellement magique. Ce 7 décembre 2013 la nature a vraiment été généreuse, dehors dans ses paysages et dedans dans mon corps bouillonnant. Je lui en serai éternellement reconnaissante.

Je vous souhaite à toutes de pouvoir vivre une naissance en conscience. Croyez-moi, c'est vraiment MAGIQUE !!!

Pauline