

TU ACCOUCHERAS DANS L'EXTASE

© Mama Éditions (2021)

Tous droits réservés pour tous pays

ISBN 978-2-84594-352-0

Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Dr Marie-Pierre GOUMY

*TU ACCOUCHERAS
DANS L'EXTASE*

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Ce livre est publié à titre informatif et ne saurait
se substituer aux conseils de professionnels de la santé.
Les points de vue exprimés ici n'engagent que leurs auteurs.

Toute utilisation des éléments contenus dans ce livre
relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

*À mon fils bien-aimé,
Merci de m'avoir offert ce cadeau merveilleux
de ton accueil baigné d'extase.*

*« Se conformer est la norme,
accueillir est la sagesse. »*

PRÉFACE

Accoucher dans l'extase.

Nous pourrions croire qu'aujourd'hui, c'est le rêve de toute femme enceinte. Mais non. Les résistances sont incroyablement tenaces. La plupart des gens pensent encore qu'un enfantement extatique est un mythe.

Marie-Pierre, par son témoignage, apporte sa propre réalité. Elle nous raconte simplement son vécu, son parcours, son véritable investissement dans cette création, la plus ultime et extraordinaire du monde : celle d'un être humain.

L'histoire de cette femme, de ce couple, de cet enfant... Non superposable à une autre et pourtant elle donne ce message fort : un enfantement ne rime pas qu'avec douleur. Autre chose est possible au détour du chemin.

Certaines femmes vivent spontanément un état extatique lors de la mise au monde, sans effort particulier, sans recherche particulière.

Marie-Pierre, elle, s'est préparée de façon intense. Pourtant, elle a traversé des moments de doute, de peur. L'idée de la péridurale l'a effleurée... Péridurale très bénéfique dans certaines circonstances, mais Marie-Pierre voulait vivre le processus d'une naissance naturelle. Elle a traversé ses peurs, elle a su rester

concentrée dans son expérience à la fois au plus proche d'elle-même et transportée au-delà des frontières de la réalité physique... Elle a su s'écouter et ne pas obéir ni répondre aux questions et injonctions du personnel soignant.

S'écouter.

Et sa force de conviction a été telle « qu'on lui a foutu la paix ». Une paix royale, merveilleuse, pendant qu'elle savourait le sublime.

Ce n'est pas un exemple à suivre, mais un témoignage qui affirme: « C'est possible. Je l'ai vécu. »

Partager cette extase est un cadeau pour chacun, pour chacune. L'extase, ce témoignage nous permet de la toucher du doigt, de la ressentir – dans une moindre mesure sans doute – et de, peut-être, percevoir et savourer quelque chose du merveilleux de la naissance et de la mise au monde...

Hélène Goninet,

Autrice de

L'Enfantement, entre puissance, violence et jouissance

Un fil conducteur

In fine, un fil conducteur se dessine dans le déroulé des descriptions psychocorporelles de mon récit.

Ainsi le périnée, nommé « le muscle des ancêtres » dans la tradition chinoise, est le lieu de passage ultime lors de la venue au monde du bébé.

La psychogénéalogie explique l'importance des legs transmis connus ou inconscients, par nos lignées familiales, notamment dans le domaine de la sexualité.

Le périnée a la même origine embryonnaire que le pharynx et les cordes vocales.

Le chant prénatal préconise l'émission de sons graves pour aider à l'ouverture périnéale, la détente de l'utérus et la diminution des douleurs lors de l'accouchement.

La médecine chinoise associe la voix grave à l'énergie du rein, où siège l'énergie ancestrale héritée des parents par l'enfant. Cette même énergie correspond au point d'acupuncture appelé « Porte de la Vie », ainsi qu'aux Merveilleux Méridiens Primordiaux reliés à la sexualité.

Dans l'observation de cette intelligence structurelle, simple et à la fois complexe, force est de constater que les clés nous sont données pour accéder à « l'ouverture des portes » d'un univers prodigieux, génial.

CHAPITRE 1

Qui suis-je et pourquoi ce livre ?

Je suis médecin généraliste, acupunctrice et homéopathe.

À 35 ans, je suis « devenue enceinte ». En l'apprenant, j'ai décidé d'arrêter toute activité professionnelle pour me consacrer en conscience à ma grossesse.

Ce livre est un témoignage intime. Il est :

- une découverte que je veux partager ;
- dédié à toutes les femmes, ainsi qu'à leurs partenaires, acteurs fondamentaux de cette création, afin d'éveiller leur curiosité et peut-être même leur donner l'envie de vivre à leur tour cette expérience extraordinaire ;
- le récit de mon accouchement particulier. Particulier, car non conventionnel dans notre culture occidentale, puisque je me suis

autorisée à outrepasser les douleurs liées aux contractions sans avoir recours ni aux produits médicamenteux ni à une surmédicalisation. Particulier, parce que j'ai pu donner la vie dans l'extase.

Lorsque je racontais ce moment de vie extraordinaire, les réactions étaient variées, allant du rejet par déni – « Ce n'est pas possible » – jusqu'à l'étonnement et le souhait de vivre la même expérience.

J'ai compris que je touchais du doigt une vérité simple que déjà plusieurs femmes souhaitaient vivre, et l'écriture de ce livre fut une évidence.

Ce texte invite donc les femmes à se reconnecter, elles aussi, profondément avec leurs corps, leurs sensations, à dépasser leurs peurs et les a priori face aux douleurs liées à l'accouchement. Il espère les aider à vivre à leur tour librement ce moment absolument unique et merveilleux de l'accouchement dans la joie.

Bien entendu, il ne s'agit en aucun cas d'une méthode ni d'une technique, ni même d'un « guide pratique », mais simplement de l'assemblage de mes expériences retranscrites – expériences personnelles et non exhaustives.

Ce récit est personnel, celui de la femme que je suis, et il m'importe d'insister sur ce point. Toutefois, mon orientation professionnelle médicale et « énergétique » m'a évidemment amenée à chercher des

pistes naturelles pour le suivi de ma grossesse et son aboutissement, l'accouchement.

Mes parcours professionnel et personnel m'ont permis, depuis plusieurs années, d'explorer et d'expérimenter différentes techniques liées au corps. J'ai découvert peu à peu que la conscience du corps est bien souvent oubliée dans notre société occidentale, où l'intellect prime en général. Habitons-nous notre corps consciemment ? Tenez, par exemple, si je vous demande : « Levez votre bras droit ! » OK, c'est facile, pensez-vous. Maintenant, avant de lever votre bras droit, essayez de ressentir chaque muscle et chaque articulation mobilisés pour réaliser ce geste. Levez le bras droit de nouveau. L'expérience est-elle la même ? Ainsi, « habiter » son corps et « s'ancrer » est fondamental. Cet ancrage confère une force qui permet de mieux nous connaître, d'être plus sensible à nos sensations et aux ressentis dans notre corps. La prise de conscience des « blocages » et/ou des douleurs corporelles aide bien évidemment à s'en libérer plus facilement. Ces « obstructions » peuvent provenir de multiples sources, comme des conditionnements socioculturels, religieux, familiaux. Les croyances secondaires à notre milieu éducatif peuvent engendrer en nous des limitations conscientes et/ou inconscientes qui ont un impact sur notre comportement. De même, des facteurs émotionnels traumatiques peuvent nous freiner.

J'ai commencé à rédiger cet ouvrage quelques mois après mon accouchement afin, comme je l'ai dit,

d'aider les femmes à s'autoriser un accouchement sans douleur, voire avec plaisir, extase et/ou orgasme.

Cependant, les événements de la vie m'ont amenée à élever seule mon enfant, tout en étant médecin en crèche et en cabinet de groupe. L'écriture n'avait plus de place dans mon emploi du temps bien chargé, où l'éducation de mon fils était la priorité. Pourtant, mon projet restait bien implanté dans un coin de ma tête ! En 2018, le rapport du HCE (Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes) édité à la demande de Marlène Schiappa, secrétaire d'État à l'égalité entre les femmes et les hommes, est venu le réactiver¹.

Puis, ce fut le déclic, le 15 juillet 2019, en écoutant « par hasard » sur France Inter l'émission : « Tu enfanteras dans la douleur : la faute aux docteurs ? », animée par Dorothee Barba, dont les invités étaient Ovidie, Amina Yamgname, et Willy Belhassen². Les invités s'exprimaient sur ce dogme qui traverse la société entière, cette prophétie biblique et les conditionnements socio-culturels auxquels femmes et hommes sont joints. Le lendemain, je visionnais le documen-

1. Danielle Bousquet, « Les actes sexistes durant le suivi gynécologique et obstétrical : Des remarques aux violences, la nécessité de reconnaître, prévenir et condamner le sexisme », rapport n°2018-06/26-SAN-034, voté le 26 juin 2018.

2. Dorothee Barba, « Tu enfanteras dans la douleur, la faute aux docteurs ? », 52 minutes, France Inter. Les invités étaient Ovidie, réalisatrice, productrice ; Amina Yamgname, gynécologue et obstétricienne à Paris, présidente de la commission de labellisation des maternités au sein du Collège national des gynécologues et obstétriciens français ; et Willy Belhassen, sage-femme. <https://www.franceinter.fr/emissions/le-debat-de-midi/le-debat-de-midi-15-juillet-2019>

taire de la réalisatrice Ovidie, sur ARTE, *Tu enfanteras dans la douleur*³.

J'avais déjà assisté à des accouchements. En 1998, lorsque j'étais étudiante en médecine, j'avais effectué un stage hospitalier au Vietnam, à la maternité de Hô Chi Minh-Ville. Je me souviens nettement de l'un d'entre eux qui s'était terminé par une césarienne. Cette maternité de Saïgon était très éloignée de nos critères hospitaliers à l'époque. Un fait marquant pour moi était qu'aucune femme n'émettait le moindre son. J'ai retrouvé ce détail, lors du visionnage en 2007 du magnifique film *Le Premier Cri*, de Gilles de Maistre⁴. Plusieurs accouchements ayant lieu à travers le monde y sont relatés, avec des rites culturels différents, comme ceux de la maternité de Hô Chi Minh-Ville.

En 2010, je travaillais au Portugal, dans une clinique internationale. J'y côtoyais des femmes du monde entier, dont certaines me racontaient leur accouchement à domicile. J'avais donc d'abord imaginé accoucher chez moi, mais en France il était presque impossible de trouver une sage-femme accompagnante à domicile.

Le coût de leur assurance professionnelle est tellement exorbitant que peu de sages-femmes peuvent se permettre d'y souscrire. C'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles 1% des femmes en France accouchent chez elles, alors qu'elles sont 30% aux

3. <https://bit.ly/TuEnfanteras>, cf. bibliographie en fin de volume.

4. Gilles de Maistre, *Le Premier Cri*, film documentaire, 2007.

Pays-Bas, et très nombreuses en Grande-Bretagne et en Allemagne, où cette pratique est encouragée par les organismes de santé publique.

En fait, ma préparation à l'accouchement, je l'avais commencée bien des années auparavant, sans savoir qu'elle me servirait par la suite. J'avais eu recours à des méthodes pour mieux me connaître et me former, qui se sont révélées précieuses lors de mon aventure avec mon enfant à naître.

J'ai, en effet, complété ma formation de médecine générale par un DIU d'acupuncture. Ce nouveau champ de connaissance m'a permis d'appréhender le corps différemment et de comprendre les bienfaits de l'acupuncture, notamment durant la grossesse et l'accouchement. Je me suis aussi impliquée dans des recherches personnelles pour mieux me connaître.

Je présente ici, brièvement, ces méthodes et apprentissages qui m'ont aidée, bien avant que je sois enceinte, à préparer la naissance de mon fils. Je reviendrai ensuite sur leur apport au moment de ma grossesse.

LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

Je connaissais la notion de mémoires transgénérationnelles, notamment grâce à la lecture du livre *Aïe mes aïeux*⁵, qui relate des exemples forts sur ce sujet.

5. Anne Ancelin Schützenberger, *Aïe mes aïeux!*, Desclée De Brouwer, 2003.

Dans ma famille, existaient des mémoires d'accouchements difficiles, que je connaissais et dans lesquelles je ne voulais pas m'inscrire.

Parmi tous ces conditionnements, n'existe-t-il pas ce terrible anathème *Tu enfanteras dans la douleur?*, cette prophétie biblique, telle une malédiction, à laquelle la femme est condamnée?

Consciente de ces fardeaux pesant sur ma féminité, je m'attelais à m'en libérer. J'avais pleinement conscience que l'accouchement, dans cet intervalle de vie-mort-vie, était une réelle initiation. Il est vrai que l'accouchement est un instant où la vie et la mort se rejoignent. Toutes mes préparations pratiquées au cours de la grossesse m'ont permis de transcender mes peurs et la douleur elle-même lors de la venue au monde de mon enfant.

Cela ne s'est pas fait du jour au lendemain, mais, telle «une longue étude», cela a été une belle quête du soi via la psychothérapie, avec pour complément la psychogénéalogie.

La psychogénéalogie est une psychothérapie, un procédé libérateur établi à partir du géosociogramme, c'est-à-dire notre «arbre généalogique» sur lequel sont notées les dates de naissance, décès, mariage, divorce, apparition de maladies, fausses couches, avortements, évènements traumatiques (guerre, par exemple). Il est souhaitable de remonter au moins à quatre générations.