

nouveauxparents-nouveauxenfants.fr

Dr Hugues Reynes - Gynécologue Obstétricien

## Préparation à l'accouchement, la naissance et la parentalité

### I – Le premier trimestre



NPNE

LES ENFANTS DE DEMAIN



## Introduction

Bonjour,

Nous vous proposons une véritable **préparation à l'accouchement, à la naissance et à la parentalité** sur la base du travail effectué par le Dr Hugues Reynes, gynécologue obstétricien et ses collaborateurs.

Nous allons entrer avec vous dans le monde de la grossesse, de l'accouchement, de la naissance (versant bébé), du rôle du père et de la parentalité.

La particularité de cette préparation est qu'elle a pour axe majeur une évidence trop souvent oubliée : le couple que vous formez s'est rencontré par amour, vous avez fait l'amour pour que cette grossesse s'amorce et c'est encore une fois une nouvelle histoire d'amour qui continuera à la naissance.

Certes le mot « amour » est un peu un fourre-tout, revêtant parfois une réalité moins brillante que ce qu'on pourrait idéalement en attendre.

C'est bien là le problème... On en parlera longuement plus loin...

C'est justement pour que cet amour grandisse entre vous et cet enfant que nous vous proposons cette préparation. Nous ne l'avons pas inventée mais comprise, en décryptant ce qui se passe derrière l'apparence banale des signes et modifications spécifiques, apparaissant successivement au cours de chaque trimestre de la grossesse.

La meilleure préparation est donc la grossesse vécue consciemment et ce n'est pas une mince affaire pour les humains que nous sommes !

Pour tenter d'être plus clair : si vous posez comme hypothèse que toutes les manifestations physiques et psychiques retrouvées quasi constamment au cours des grossesses ont un sens, alors mettez-les bout à bout et vous aurez la preuve qu'elles encouragent à vivre plusieurs expériences. Celles-ci préparent l'accouchement, la naissance et la parentalité.

Simple, n'est-ce-pas ?

Le découpage de cette préparation se fera donc naturellement en trois parties, une par trimestre car les contenus sont différents. Il est préférable et cela semble logique, de faire coïncider chaque contenu avec l'âge de la grossesse correspondant.

Les éléments principaux de ce travail sont exposés dans le livre « Nouveaux parents, nouveaux enfants<sup>1</sup> ». Vous trouverez les autres références sur le blog : [huguesreynes.com](http://huguesreynes.com).

---

<sup>1</sup> REYNES H. *Nouveaux parents, nouveaux enfants*. Lausanne, Ed. Favre, 2010,



## Quelques conseils

Avant de vous laisser entrer dans les modules, nous nous permettons quelques conseils. Cette préparation voudrait vous rendre curieux et réjoui de découvrir peu à peu un univers jusque-là en grande partie voilé.

Il serait souhaitable que vous commenciez cette préparation, détendus et reposés, dans un endroit suffisamment calme pour que votre esprit puisse appréhender sereinement ce qui va vous être exposé.

Chaque trimestre est riche en informations et demande un temps d'appropriation, de « digestion », une prise de recul qui permet une réflexion personnelle.

Nous vous encourageons ensuite, à consacrer un vrai temps pour échanger dans votre couple, dans le respect des points de vue différents.

Le découpage de cette préparation suit les trimestres de la grossesse, car nous avons pris conscience que les expériences proposées par la grossesse sont très différentes les unes des autres. Il y aura donc trois grandes étapes, une pour chaque trimestre.

Cependant ces trois étapes sont aussi totalement complémentaires, en ce sens qu'en les suivant, vous arriverez davantage prêts, tant pour l'accouchement/naissance qui dure une dizaine d'heures, que pour entrer dans la parentalité qui, elle, dure quelques dizaines d'années...

Chaque trimestre est fait de plusieurs modules. Vous en avez la forme écrite. Ils existent aussi en vidéo et en audio sur le site [nouveauxparents-nouveaux-enfants.fr](http://nouveauxparents-nouveaux-enfants.fr).

Nous vous conseillons de respecter l'ordre chronologique, car en avançant trop rapidement, certaines notions risquent de vous manquer. Cependant, il est possible de faire des sauts par anticipation, ou de revenir parfois en arrière pour revoir une notion que vous n'auriez pas tout à fait comprise ou simplement oubliée.



## Introduction au premier trimestre

Quel est le contenu général du premier trimestre ?

Tout le monde sait que dès le début de la grossesse des changements surviennent. Une fatigabilité s'installe avec parfois des difficultés digestives, voire des nausées ou même des vomissements.

En fait, si on y regarde de plus près, il y a bien d'autres modifications. Certaines concernent le corps et ses différentes fonctions, d'autres concernent l'esprit souvent envahi de questions, voire d'inquiétudes.

Nous verrons donc successivement les modifications physiques, puis les modifications psychiques. Enfin nous en ferons la synthèse pour tenter de comprendre ce que la grossesse que nous appelons « la grande sage-femme », propose comme expérience.

Nous serons ensuite naturellement amenés à réfléchir au mystère du comportement humain qui réside dans la particularité de sa perception.

Comment fonctionne le psychisme de l'homme, clé du mystère de l'amour entre les êtres ?

Nous comprendrons alors que ce fonctionnement, très différent de celui de l'animal, lui confère des capacités stupéfiantes.

Toutefois, il se produit parfois le contraire de ce qui est voulu intérieurement : au lieu d'aimer et donc de bien traiter, l'humain se retrouve - le plus souvent malgré lui - à maltraiter, sans comprendre comment il en est arrivé là. On en sait quelque chose à travers les enquêtes conduites par l'OMS dans tous les pays et dans toutes les couches sociales !

Nous verrons comment au premier trimestre, la grossesse propose, aussi bien à la femme qu'à l'homme, de mettre de l'ordre dans ce fonctionnement psychique, pour mieux en percevoir les conséquences heureuses ou malheureuses et ainsi apprendre à mieux aimer.

Enfin un dernier module proposera un exercice pratique, spécifique au premier trimestre: nous travaillerons avec les souvenirs pour apaiser les inquiétudes.

Nous tenterons donc, au cours de ce premier trimestre de progresser dans l'art de mieux aimer, et profitant des circonstances tout à fait favorables de ce début de grossesse, nous induirons un travail psychique afin de parvenir à la résilience dont nous avons tous tant besoin.



## Les signes physiques et les événements psychiques du premier trimestre

Dès le début de la grossesse un certain nombre de changements corporels et psychiques surviennent. Il est un peu artificiel de les séparer, car ils sont étroitement intriqués et interagissent intimement.

Ces modifications, bien que perçues et vécues différemment en fonction de la personnalité de chaque femme, se retrouvent cependant de façon si constante qu'on peut dire qu'elles appartiennent à la grossesse.

### Quelles sont ces modifications ?

**Au niveau physique**, il apparaît une fatigabilité, des changements dans les rythmes action/repos et aussi dans les goûts et la digestion. Les problèmes digestifs peuvent d'ailleurs aller jusqu'aux nausées, voire même aux vomissements.

**Au niveau psychique**, de nouvelles pensées vont apparaître auxquelles s'associent des modifications de l'humeur. Bien sûr, le début peut être rempli d'une certaine joie. Cependant, le fait de se savoir enceinte fait surgir des pensées en relation avec la grossesse et la vie personnelle : des questions voire des inquiétudes viennent préoccuper la femme et aussi l'homme.

« Mon couple va-t-il tenir le coup ? Comment va se passer cette grossesse et mon accouchement ? Est-ce que ma vie personnelle ne va pas trop en souffrir ? » Inquiétudes aussi devant le rôle de parent qui se profile. « Est-ce que mon bébé ressent mes émotions ? Comment le comprendre ? Quelle mère vais-je être ? Quel père vais-je être ? »

Il s'y rajoute souvent des modifications de l'humeur, un certain repliement sur soi, une hyper-émotivité avec de brusques accès de larmes ou de rire, mais aussi un certain degré d'irritabilité, voire parfois des petits signes de dépression.

La fatigue, en partie liée à la baisse de la tension artérielle, survient très rapidement : elle impose de ralentir son rythme pour s'adapter à cette nouvelle réalité plutôt que de forcer sur son organisme qui ne peut plus fonctionner comme avant.

La modification des rythmes action/repos et la fatigabilité favorise un questionnement essentiel.

### Que retenir de l'expérience qui est proposée au premier trimestre à la femme... et à l'homme ?

Si on fait la synthèse de toutes les modifications, on constate qu'elles concourent à donner du temps à la femme. La vie extérieure se met en léger retrait, et moins agir au dehors lui laisse plus de temps libre, pour se consacrer à sa vie intérieure et régler les questions, les inquiétudes et les peurs qui surgissent en elle.



En résumé, au premier trimestre, l'enjeu essentiel de cette grossesse débutante est de trouver des réponses à ses questionnements.

C'est une étape cruciale pour s'apaiser et permettre que tout se déroule ensuite, plus sereinement.

C'est vrai pour la femme du fait de son état de grossesse, mais ça concerne aussi l'homme, du fait de l'arrivée prochaine de son enfant.

## Des opportunités particulières au premier trimestre

Pour faciliter ce travail, la femme enceinte va bénéficier d'atouts indéniables : ainsi, elle aura une plus grande capacité à percevoir en elle-même ce qui se joue. C'est la « transparence de la grossesse » évoquée par Monique Bydlowski<sup>2</sup>, il y a déjà quelques années.

Les femmes enceintes font beaucoup plus facilement le lien entre leurs douleurs présentes et leur enfance ou même leur petite enfance.

Qui n'a pas déjà entendu un discours du genre : « Vous savez, quand j'étais enfant, mes parents ont agi de telle façon avec moi et je ne veux pas faire subir la même chose au mien ».

Bien sûr, il ne s'agit pas de l'ensemble de l'éducation reçue mais seulement de certains souvenirs précis, ceux ayant engendrés une souffrance, qu'elles ne souhaitent pas reproduire.

Une autre disposition intérieure va faciliter les choses : en plus de pouvoir se projeter dans son passé et mieux se comprendre elle-même, la future maman va acquérir l'aptitude à mieux évaluer, non seulement le monde de l'enfant qu'elle fut, mais aussi celui de ses parents qui ont fait comme ils ont pu pour son éducation, avec parfois des maladresses d'importance variable.

Cette capacité n'apparaît que si la femme décide d'aborder ses peurs et de trouver des réponses aux questions qui montent en elle.

Il en va de sa décision, mais aussi des conditions et aides qu'elle s'accorde pour que ce travail intérieur puisse se faire vraiment.

Elle y gagnera d'être plus en paix avec son passé et ceux qui en ont été les acteurs, en l'occurrence ses parents, dans la grande majorité des cas.

## Quelles sont les conséquences si ce travail intérieur ne se fait pas ?

S'il n'y a pas adhésion à cette proposition de mise en ordre intérieur, la femme et l'homme courent le risque, face à ces préoccupations, de se sentir obligés de les supporter douloureusement ou de les fuir.

Ces questionnements et ces peurs, s'ils restent sans réponse, seront porteurs de souffrance car ils finiront par être occultés et enfouis dans le subconscient comme des abcès douloureux, lesquels vont perdurer puis se dévoiler et resurgir plus tard, dans l'exercice de la parentalité,

---

<sup>2</sup> BYDLOWSKI M. *Je rêve un enfant : l'expérience intérieure de la maternité*. Paris, Odile Jacob, 2000.



sous forme de comportements inconscients. Ce n'est pas parce que, l'un ou l'autre décide de ne pas faire endurer à l'enfant les mêmes souffrances ressenties, que le problème sera réglé.

Vouloir faire l'inverse de ce qui a été mal vécu peut se révéler être aussi douloureux et erroné pour cet enfant, que de reproduire le même comportement que ses parents envers soi. Trop à droite ou trop à gauche, le balancier d'une horloge est en déséquilibre.

## Exercice pratique

L'exercice, pratiqué sérieusement, consiste à chercher des réponses en soi, à conscientiser ses peurs, en se faisant aider si nécessaire par des personnes de confiance, puis à contrôlant si cela aboutit à un apaisement des inquiétudes.



## L'esprit humain recèle le mystère de l'amour humain

### Le passé déforme la perception du présent

Le passé personnel de la femme et de l'homme influence leurs perceptions de la grossesse et de leurs futurs rôles de parents. La façon dont ils ont vécu la relation à leur mère, à leur père, leur place dans la famille, les encouragements ou les dévalorisations qu'ils ont perçus au cours de leur éducation est importante.

Tout ce passé agit profondément sur leur ressenti de cette nouvelle aventure qu'est la grossesse.

Il est donc essentiel de prendre le temps de réfléchir à ce mécanisme de perception du passé, d'autant plus qu'il déterminera et influencera fortement l'amour qu'on sera capable de donner et dont l'enfant aura besoin pour s'épanouir.

Certes, de leur côté les parents souhaitent ardemment lui offrir tout l'amour nécessaire, mais parfois ils n'y parviennent pas en raison du poids de leurs passés respectifs, interférant avec leur lecture du présent. C'est tout le mystère de l'amour humain, qui contient certes une partie acquise, mais aussi une partie à conquérir.

### La perception humaine

Toute action humaine est précédée d'un même processus psychique : il y a perception, puis enchaînement de pensées, puis décision et enfin seulement action. Tout commence donc dans la perception.

Dans une situation de la vie quotidienne, lorsqu'un élément de cette situation est en concordance avec un événement douloureux de son passé plus ou moins proche, la perception par l'humain de cette situation présente est faussée.

Les réactions des femmes en début de grossesse, évoquées dans un module précédent soulignent cette caractéristique essentielle de l'esprit humain. Leur passé d'enfants, et en particulier leurs douleurs d'enfants liées à leur éducation, sont la source des inquiétudes qui se manifestent souvent aux premiers mois.

Plus généralement, toute souffrance du passé, même récent, qui n'a pas été apaisée par la résilience, laisse des traces dans la perception du présent.

Ainsi, une femme qui a été malheureuse après une première fausse couche, redoute que cela se renouvelle lorsqu'elle est à nouveau enceinte. Pourtant le risque est statistiquement le même pour une première ou une deuxième grossesse, et logiquement, l'appréhension devrait donc être égale.

Une femme qui souhaite ardemment un enfant, sans parvenir à en avoir, souffre à la vue d'une femme enceinte qui lui rappelle qu'elle ne l'a pas été, ou quand elle croise un enfant qui lui rappelle qu'elle n'en a pas. Sa perception des femmes enceintes et des enfants est altérée par cette douleur passée, sauf si elle a fait résilience.

Dans la parentalité, le comportement des parents ne peut être en adéquation avec l'apprentissage de l'enfant qu'à partir de leur perception de ses vrais besoins.





Alors seulement leur amour se matérialisera selon trois vecteurs possibles : les mots d'amour, les caresses ou les yeux d'amour, même si en fonction de l'âge de l'enfant, une certaine exigence, par amour, doit apparaître. Aimer n'est pas toujours faire plaisir. L'apprentissage pas à pas des petites frustrations est un élément de maturation de l'enfant.

Le premier trimestre va donc inciter chaque membre du couple à apaiser son passé, là où il y a eu souffrance, pour que l'éducation de leur enfant soit faite de bienveillance, de bienveillance. Ainsi, les deux parents lui fourniront un environnement sécurisant et dynamisant dont il aura besoin pour bien vivre sa vie sur terre, en paix avec lui-même et avec les autres.



## Le travail psychique induit par la grossesse

### Apaiser les inquiétudes et préparer une action parentale plus juste !

En apaisant consciemment les inquiétudes qui apparaissent au début de la grossesse, les parents apprennent à trouver un comportement plus juste dans les diverses situations qui se présenteront par la suite.

On a souligné à quel point les douleurs enregistrées dans le passé déforment la perception du présent, conduisant à des comportements inadéquats. Comment ne pas rester soumis à ce mécanisme subconscient et se préparer à des actions plus justes une fois devenus parents ?

Les circonstances exceptionnelles qui accompagnent le début de grossesse au premier trimestre permettent de résoudre ce problème : la femme enceinte devient apte, très facilement, à faire un pont temporel entre ses inquiétudes ou ses peurs du présent et ses souvenirs qui parlent de leurs origines, se donnant ainsi l'opportunité de pouvoir les apaiser. Reste à la future mère et au futur père de faire ce choix d'en profiter, d'y mettre toute leur énergie et de s'y consacrer avec effort et persévérance ; mais que ne ferait-on pas pour son bébé ?

Ce travail intérieur doit devenir constant et conscient pour être efficace et parfois le besoin de se faire accompagner se fait sentir. Les futurs parents devraient se donner tous les moyens nécessaires pour agir car l'enjeu est important.

### Comment se déroule intérieurement cette transformation ?

#### Laisser remonter un souvenir

Parmi les inquiétudes, souvent manifestées par les femmes en début de grossesse l'une d'entre elles, entendue mainte fois, est très courante : « Je vais avoir un enfant et je ne veux pas me comporter de telle manière, car moi, enfant, j'en ai trop souffert... »

A cette souffrance exprimée, se rattachent de nombreux souvenirs : il suffit d'apprendre à les laisser émerger, au moins l'un d'entre eux, puis attendre que ça se précise dans la mémoire et ensuite prendre le temps de s'en libérer.

#### Le point de vue de l'enfant

Une fois le souvenir bien stabilisé à la façon des images d'un film, la future mère peut se mettre en contact avec l'enfant qu'elle était et laisser cette souffrance se conscientiser pleinement, c'est-à-dire se laisser ressentir les mêmes émotions qu'à l'époque. C'est son cœur d'enfant qui refait surface avec une perception, propre à son âge, de ce monde d'adulte jugé incompréhensible et bien peu cohérent.

Il s'agit de laisser remonter les différents aspects de cette souffrance en lui donnant un nouvel éclairage. Alors, peut apparaître un certain soulagement : celui-ci n'est pas complet mais tout de même perceptible.



C'est le premier résultat de la conscientisation. Pour la première fois, cette douleur du passé, enregistrée dans son cœur d'enfant, n'est plus enfouie. Elle est là, clairement identifiable dans son présent.

### Le point de vue de l'adulte

Ainsi, cette femme (ou cet homme) qui revit ce temps de l'enfance a une autre maturité, celle de l'adulte, qui peut mieux percevoir d'autres données, qui étaient alors inaccessibles à l'enfant qu'elle était.

Un nouvel aspect peut apparaître et le compléter : après avoir concentré son attention sur l'enfant qui a souffert, il la focalisera sur les personnes qu'il rendait responsables de sa souffrance.

En tant qu'adulte, avec la vision de l'adulte, il prendra alors conscience que ses parents devaient sans doute tenir compte d'autres contingences et avaient fait comme ils pouvaient, en fonction de leur propre histoire, de leurs limites et de leurs difficultés.

### La réconciliation

Cette fois, on arrive au bout du processus : Il ne s'agit plus seulement de la petite fille qui se sentait mal comprise.

Ce travail sur soi amène à percevoir avec plus de compréhension et de tolérance, non seulement le monde de l'enfant qui avait souffert d'injustice, mais aussi le monde de l'adulte, qui en fonction de son propre vécu, n'avait pas pu agir autrement.

A présent, le regard intérieur se pose sur l'enfant ou l'adulte du souvenir : l'être conscient du présent peut enfin laisser monter dans son cœur de la tendresse et de la compassion, tant pour l'un comme pour l'autre.

Ce processus n'efface pas complètement la douleur de l'enfant, mais annihile les sentiments d'aigreur qui y étaient mêlés.

### Devenir un parent plus juste

Désormais, le souvenir est plus propre, moins pénible, sans rancœur, et n'entache plus l'instant présent.

Maintenant, les futurs parents, s'ils restent conscients, ne réagiront plus en fonction de leur passé douloureux, mais adopteront un comportement plus juste et bienveillant dans l'éducation de leur enfant, favorisant ainsi son épanouissement.

S'il arrive qu'une situation du présent crée une tension intérieure à l'un des deux parents ou aux deux, c'est que les émotions du passé sont toujours sensibles. C'est le moment de pratiquer cet exercice et il est conseillé de le refaire régulièrement, autant de fois que nécessaire, pour parvenir à une certaine maîtrise.

### Exercice pratique

Tenter ce travail sur soi, en suivant les étapes décrites précédemment, afin de réussir cette transformation qui amènera à ce qu'on appelle la réconciliation ou résilience.



## Entre idéal et humilité

Tout ce que nous avons compris de la grossesse, de l'accouchement et du rôle du père, ne s'est pas construit à partir d'une connaissance innée que nous penserions nécessaire de délivrer à ceux qui ne sauraient pas...

C'est à partir de nos propres manquements, de nos incompréhensions et de nos erreurs dans notre expérience personnelle, mais aussi professionnelle que nous avons appris.

Ecouter au fond de nous-mêmes ce qui a manqué dans notre propre vécu. Ecouter les couples, les femmes, les hommes et apercevoir aussi leurs manques, leurs souffrances suggérées, dites ou affirmées parfois comme de justes revendications.

Regarder aussi les bébés, les enfants qui manifestent selon leurs propres canaux, les failles dans l'accueil de ce qu'ils sont vraiment.

Alors nous avons voulu comprendre ce qui nous avait manqué et qui manquait de façon beaucoup plus large à tant de personnes et nous nous sommes mis au travail.

Il y avait cet objectif en proposant cette préparation, de mieux comprendre l'enfant et de renforcer l'amour dans le couple. Peut-être y a-t-il dans cette façon de se préparer un peu d'idéal, mais depuis plus de 25 ans, grâce aux nombreux témoignages et à ce que nous avons vu de nos propres yeux, nous pensons que ce but est atteint et désormais à la portée de tous ceux qui s'y investiront.

Par expérience, nous témoignons que la grossesse et la rencontre sont remplies de surprises, d'imprévus. Ce n'est pas une longue ligne droite. Il faut se réadapter à chaque fois.

Dans un monde où la perfection n'existe pas. Ce qui importe, c'est de rentrer dans l'aventure humaine, faire un pas en avant, réussir une partie, sans réussir tout à fait l'autre. Ce qui n'a pas abouti est fait pour dynamiser la suite.

En fait, c'est l'aventure de la vie...