

nouveauxparents-nouveauxenfants.fr

Dr Hugues Reynes - Gynécologue Obstétricien

Préparation à l'accouchement, la naissance et la parentalité

IV – La rencontre



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 enfants¹ ». Vous trouverez les autres références sur le blog : huguesreynes.com.

¹ 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.

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.



La naissance, le passage d'une frontière

Les grands principes

La perte de la complétude

Rappelons que dans les conditions physiologiques de la vie intra-utérine, le bébé ne perçoit que très partiellement la personnalité de sa mère, mais ressent à travers elle la force de vie qui le construit et le nourrit de cet amour inconditionnel et toujours présent.

A la naissance, il perd cet amour qui l'enveloppe et le sécurise pour aller vers un amour extérieur moins sécurisant voire insécurisant.

Perdant la complétude, il devait se relier à une figure d'attachement, en l'occurrence celle de sa mère qui prend soin de lui.

En naissant, le bébé entre en contact, cette fois, avec la personnalité de sa mère.

Sous peine de graves dégâts, il doit obtenir une nourriture d'amour suffisante pour exister et se développer. L'aventure de la vie va commencer. L'aventure de l'amour aussi, car l'impossibilité de vivre sans amour signifie pour lui l'obligation vitale d'établir une relation.

C'est cette distance pour rejoindre l'amour de ses parents qu'il lui faudra apprendre à franchir. Plus cette personnalité maternelle et parentale est solidement édifiée et cohérente, plus simple sera ce transfert et mieux l'enfant pourra se développer harmonieusement.

Plus elle est chancelante ou en souffrance, plus les réponses aux sollicitations du bébé risqueront d'être inappropriées ou ... absentes. Ceci produirait chez l'enfant des effets déstabilisants et de grandes difficultés pour appréhender le monde, le maîtriser et s'y adapter. Au début du processus de la naissance, nous n'en sommes pas encore là. Cependant, le bébé va intensément scruter les conditions de cet amour qui va prendre le relais de l'autre.

Les prémices de l'espace et du temps

C'est une évidence que la perception de l'espace et du temps n'est pas la même lorsque nous sommes éveillés ou dans nos rêves. Elle n'est pas non plus la même selon l'âge. Bref, cette perception est sujette à de nombreuses variations. Ne parlons pas de la perception de l'espace et du temps aux abords des trous noirs car cela nous ferait tourner la tête...

Le bébé avant sa naissance n'est pas dans la perception du temps qui passe mais dans un « ici et maintenant » intense et plein, tellement plein qu'il n'y a pas de place pour les souvenirs ou les projections du futur.

La première perception du temps va lui parvenir par le corps, lequel va prendre de plus en plus d'importance dans l'acte de naître.

Au cours du processus de l'accouchement, au bout de quelques heures de travail, la femme en ressent les effets dans son corps par la fatigue physique et mentale. Il en est de même pour le bébé car lui aussi fait de grands efforts pour naître.

Quant à l'espace, le périple dans les voies génitales féminines, imposant à son corps une direction, en résume sa première perception.



La naissance

La découverte progressive de l'importance du corps

Pour comprendre la naissance rien de mieux qu'une analogie : si nous conscientisons le processus qui préside à notre réveil et déplaçons cette expérience pour en saisir les étapes, nous aurons un modèle pour comprendre la naissance.

A l'image du dormeur qui vit intensément dans ses rêves mais sans son corps (et pourtant il en a bien un en vie dans son lit !) le bébé *in utero* a une vie sensorielle riche et intense, mais avec une conscience du corps très amoindrie comme le rêveur.

Puis, « réveillé » sous l'effet des contractions et de la diminution du liquide qui l'entoure, l'expérience de la naissance va le mettre en contact avec ce corps et ses exigences. Le bébé prendra alors conscience de son corps, de la même façon que le nôtre reprend ses droits lors du réveil.

Comme nous nous détournons de nos rêves, lui aussi se détournera de l'expérience de complétude. Comme nous nous projetons, parfois à regret, dans la journée qui commence, lui se projettera dans l'amour qui l'attend sur terre, celui de ses parents.

Selon la qualité de cet amour, il sera plus ou moins enclin à naître, un peu comme nous aussi, avons parfois du mal à sortir de nos rêves pour aborder notre journée.

Sortant de l'amour inconditionnel de la complétude, l'amour humain lui paraîtra étriqué et ambivalent : tout le long de l'accouchement, le bébé sera mis devant cette réalité.

Et en fin de parcours, afin de s'engager pleinement dans une relation avec son papa et sa maman, la seule solution qu'il trouvera sera de repousser cette expérience dans les couches profondes de son subconscient. C'est ainsi que nous avons perdu le souvenir de notre vie intra-utérine pour n'en garder qu'une nostalgie.

L'amour humain ne peut pas se comparer avec l'amour de la complétude.

Peu importe car ce n'est pas le but. Le but pour l'enfant est d'être aimé.

Le but pour les parents est de l'aimer, en lui offrant un équivalent de cette complétude par la bienveillance et la bienveillance. Leur devoir envers l'enfant consiste à activer son formidable potentiel de vie et c'est ainsi qu'ils l'aideront à faire son entrée dans un monde inconnu qu'il devra explorer.



L'accouchement

Dans de nombreuses cultures, l'accouchement est perçu comme **une initiation**, qui par définition nécessite un effort, un dépassement. Cette notion d'initiation s'est beaucoup perdue de nos jours dans nos civilisations dites évoluées où le confort et la tranquillité personnelle prévalent sur l'effort.

Qu'est-ce qu'une initiation ? C'est le fait d'acquérir, par un rite de passage, un statut plus élevé que le précédent. L'accouchement est donc un rite de passage pour devenir parents.

En effet, être parent est loin d'être évident et réclame une maturité que ce rite devrait permettre d'acquérir.

Tout commence avec la grossesse, tel que nous l'avons développé dans les modules précédents.

Le premier trimestre cible notre passé personnel. Il offre l'occasion d'apaiser les blessures passées dont nous étions prisonniers, pour vivre librement le présent.

Au passage, cela permet de ne pas projeter sur l'enfant des attentes déplacées. Les déceptions qui s'en suivraient produiraient différents degrés de tensions et d'incompréhensions voire de violences verbales ou même physiques qui handicaperaient gravement le développement de l'enfant.

Le deuxième trimestre est un encouragement à bien vivre le présent, dans le monde et avec les êtres qui nous entourent. C'est le pouvoir de l'instant présent.

Nous avons le devoir de faire effort pour conquérir la paix et la joie en nous et la répandre ensuite dans la famille et autour de nous car ce sont des ingrédients indispensables au bon développement de l'enfant.

Quel est l'enjeu du *troisième trimestre* ? C'est se projeter dans le futur et se préparer à l'expérience culminante, l'arrivée de l'enfant dont on a la responsabilité.

Mettre toute son énergie et être prêt à fournir l'effort nécessaire pour aider l'enfant qu'on aime, à naître.

Pour les futurs parents riches de cette première partie de l'initiation, de cette nouvelle maîtrise, pour ceux qui en auront fait une expérience constructrice, l'accouchement, inséparable de la naissance, est le point d'orgue de cette initiation.

Deux êtres pour une seule expérience et un accompagnateur.

La mère et l'enfant, face à face dans leurs expériences parallèles, leurs périple respectifs mais en même temps unis l'un à l'autre en connexion intime.

Et cet accompagnateur - le père, porteur d'amour vrai - prévu par la vie pour les soutenir et participer à cette expérience complexe mais ô combien magnifique...



Le principe de l'accouchement

L'engagement de l'homme et de la femme est à la mesure de l'effort dont ils sont capables pour la vie de l'enfant, autrement dit le véritable amour au-delà de mots prononcés parfois avec légèreté.

C'est la mise en action dans cette expérience de dépassement de soi pour donner vie au bébé, qui produit l'initiation.

Quelle action ?

Au cours de l'engagement physique et psychique que nécessite l'acte d'accoucher, se décentrer de soi, et par amour de l'autre, se centrer sur lui. Autrement dit, ne plus s'inquiéter de soi, de l'épreuve de l'accouchement, mais s'inquiéter pour l'autre, pour sa naissance.

L'initiation produit une double expérience

La première est la découverte de la réalité de l'intimité psychique qui lie l'enfant à sa mère : c'est l'expérience d'une relation de cœur.

Du côté de l'enfant, on connaît la réalité de sa perception des intentions de sa mère et ce, même s'ils ne se trouvent pas dans la même pièce. On en retrouve les preuves scientifiques dans les expériences faites au CNRS par M.-Cl. Busnel et E. Herbinet².

Du côté de la mère, elle découvre qu'elle a, dans certaines circonstances, la faculté de percevoir différentes informations venant de son enfant.

L'initiation enseigne que l'amour donne accès à une interrelation qui dépasse les limites connues de nos organes des sens et des moyens de communications habituels manifestés par les yeux d'amour, les mots d'amour, les mains qui caressent.

Au-delà de l'expérience corporelle, la mère comprend que ses pensées sont perçues par son bébé. Elle peut lui parler intérieurement à distance et l'enfant reçoit son intention, son amour.

La seconde expérience est le résultat cette décentration de soi pour se centrer sur le bébé, qui produit un surcroît de forces, au-delà des limites habituelles du corps, en particulier au moment délicat de l'expulsion. L'initiation enseigne que si l'être aimé est en danger, la mère dispose pour lui venir en aide de forces exceptionnelles.

Cette initiation trouvera sa mise en application dans les exigences de la parentalité, lors de l'accompagnement de l'enfant au fil de son évolution.

² **BUSNEL M.-Cl., HERBINET E.** *L'aube des sens*. Les cahiers du nouveau-né 5, Paris, Stock, 1987



Le rôle du père

Il n'y a pas si longtemps, la présence du père au moment de la naissance était considérée comme inutile, voire gênante. L'accouchement était une affaire de professionnels, qui devaient avoir le champ libre pour agir.

Puis son rôle a fait l'objet de tâtonnements et maladresses. Par exemple couper le cordon pour séparer symboliquement l'enfant de sa mère, n'apparaît plus comme ayant vraiment du sens. D'ailleurs, à ce propos, un père me disait « c'est un attrape touriste ». Il se sentait donc considéré un peu comme un touriste à qui on propose une pseudo responsabilité physique et symbolique pour lui donner quelque importance.

Pourtant le père est bien un acteur essentiel dès le début de la relation amoureuse, puis lors du rapport sexuel qui initie la grossesse. Il est bien là, sauf exception, tout au long des neuf mois, traversant avec sa compagne, cette toute première partie de l'initiation. Alors pourquoi l'avoir évincé dans la dernière partie ?

Pourquoi ne pas reconnaître qu'il s'agit d'une histoire d'amour à laquelle il participe à part égale : cette relation intime avec la future mère ne lui offre-t-elle pas un rôle singulier et essentiel ?

Alors revenons à l'initiation mais cette fois, selon le point de vue du père.

Concernant la première partie, la grossesse, lui aussi il l'a vécue, indirectement certes, mais il l'a vécue. En fonction de son investissement amoureux auprès de sa compagne, il a eu l'occasion de partager cette expérience dans les trois dimensions évoquées précédemment et a pu en recueillir les bénéfices.

Le rôle du père

Son engagement au moment de l'accouchement pour aider la mère et l'enfant dans un moment difficile de leur histoire, témoignera du degré d'amour qu'il a réellement pour eux. Comme pour la future mère, c'est son expérience spécifique de dépassement qui va produire son initiation.

Quel est son engagement ?

Dans cette étape importante de l'histoire du couple, le père devra se décentrer de ses petits soucis trop personnels et égoïstes, afin d'accompagner physiquement et psychologiquement la mère et l'enfant, en comprenant les difficultés spécifiques des expériences qu'ils vivent.

S'il ressent en lui des contrariétés personnelles, il devra les considérer comme insignifiantes et s'en détacher, pour se centrer sur ceux qu'il aime et prendre soin d'eux.

Le futur père peut être considéré comme un catalyseur de l'expérience : certes, il ne participe pas directement à la naissance car ni il ne va naître, ni il ne va accoucher lui-même, mais il peut contribuer à son bon déroulement. Il est important qu'il soit présent et se rende disponible pour aider surtout au moment où des obstacles physiques ou psychiques surviennent.

Et ne croyons pas que ce rôle soit accessoire !



Quand on sait à quel point toutes les ressources de la femme et celles du bébé sont mobilisées, on comprendra mieux à quel point ils ont besoin l'un et l'autre de ce soutien qui s'appelle amour.

Quelle est son initiation ?

Il est incité depuis le début de la grossesse à cultiver l'empathie, qui consiste à se décentrer de soi pour se centrer sur l'autre, sa compagne.

Bien sûr pas pour la juger mais bien au contraire pour la comprendre et la soutenir.

Pour y parvenir il lui faudra dépasser ses problèmes personnels, en cherchant non pas à les nier mais à les résoudre efficacement. Ainsi il sera plus disponible pour la mère et son enfant lors de l'accouchement.

Il devra acquérir différentes qualités - une certaine habileté, du discernement et une forme de sagesse - qui peuvent s'affermir au cours des étapes de la grossesse et au moment de l'accouchement s'il vit l'expérience consciemment.

De la lucidité

Il aura surtout besoin d'être lucide, c'est à dire regarder en face ce qui est, savoir accepter sans s'y opposer, certains faits imprévus et redoutés, comme l'éventualité d'une césarienne si elle s'impose par les circonstances de l'accouchement.

Mais cette lucidité est surtout utile sur le plan psychique : cela concerne ce qui se passe intérieurement, l'enchaînement complexe des pensées qui s'appuient souvent sur une perception déformée de la réalité. Il faut une certaine clairvoyance et honnêteté envers soi-même, pour jauger ses intentions véritables, ses motivations pas toujours pures.

Grâce à la lucidité sur soi-même, il s'agit d'être capable, face à des fausses croyances fallacieuses, des blocages et des pensées limitantes, de les analyser et les dépasser.

C'est ainsi que le père peut se préparer à l'initiation et avoir accès à un nouveau degré de maîtrise et donc de liberté.

Le courage, la force, la persévérance...

Le courage est indissociable de la lucidité : comment être lucide sans courage ? Impossible...

La force s'applique aussi dans la prise de décision et dans la persévérance face à l'effort pour aller jusqu'au but : résoudre une peur, une difficulté, un handicap...

La douceur qui implique le respect de la liberté et du temps de chacun, de soi et des autres, mais aussi délicatesse dans les mots et attitudes pour ne pas blesser. Elle est donc associée à la patience, au non jugement.

L'humilité qui est en partie, l'acceptation que nos actions ne soient pas toujours efficaces même quand elles sont justes, mais aussi la capacité de ne pas s'arc-bouter sur ses positions ou des résultats et de ne pas faire preuve de toute-puissance.

Et la suite ?

L'accouchement dure environ 10h et l'éducation 20 ans...ou plus !

Ne faudra-t-il pas pour les deux expériences, de la lucidité, du courage, de l'humilité, le tout accompagné de douceur et de patience ?



Ne faudrait-il pas tout au long de sa vie cultiver toutes ces vertus pour vivre au plus près de sa réalité ?

L'homme qui n'œuvre pas sur lui-même en ignorant qu'il doit cultiver et améliorer sa propre nature est inconscient de cette première vérité : nous sommes des ébauches que nous avons la responsabilité de faire évoluer.

Bien sûr, chacun de nous a la liberté de ne pas le faire, mais cela ne sera pas la même existence, la même relation à soi, aux autres et à la vie.

La philosophie grecque a largement développé le sujet avec grande pertinence³.

³ **KELEN J.** *Le jardin des vertus*. Paris, Salvator, 2019



Après l'accouchement

Les premiers temps qui suivent l'accouchement - de trois jours à une semaine environ - devraient avoir trois buts principaux :

Se reposer

Le corps a besoin d'une activité mesurée pour récupérer le manque de sommeil et reprendre des forces. Après cette expérience qui a sollicité toutes les ressources physiques et psychiques de la mère, de l'enfant et même du père, un temps de récupération est indispensable pour faire face sereinement à la nouvelle période qui commence. Tous ont besoin de souffler, tous ont besoin de se rassembler. Pour cela il faut du temps, de la solitude et un partage en priorité au sein du couple. Autant dire que ce n'est nullement le moment de recevoir de nombreuses visites, de téléphoner à tout va ou de multiplier les posts sur les réseaux sociaux.

Prendre un temps de digestion de cette initiation

L'esprit et même le cœur ont besoin d'un vagabondage créatif pour mettre de l'ordre. C'est un temps intime de digestion selon deux axes.

Apaiser son esprit : comprendre les raisons du déroulé de l'accouchement quand il ne s'est pas passé comme on l'imaginait. Besoin de comprendre la cause des choses, par exemple la difficulté de descente du bébé dans le bassin, la raison d'une éventuelle intervention médicale.

Cela permet d'apaiser si besoin les reproches envers les professionnels ou envers soi-même.

Mémoriser l'initiation : écrire avec précision l'expérience vécue pour conserver tous ces éléments en souvenir. Il n'est pas rare qu'en relisant plus tard ce qu'on a écrit, on soit surpris de sa pertinence.

Entamer une nouvelle étape dans la relation avec son bébé

De quoi a-t-il besoin en priorité ?

D'une mère calme, sereine, reposée, disponible, car il se sent perdu devant la vastitude d'un monde dont il est dépendant mais dont il ignore tout, hormis sa mère dont il sait qu'elle lui a donné vie. Il doit pouvoir compter sur elle comme il a pu compter sur elle pour le construire pendant 9 mois, sans même en avoir conscience.

Elle doit être une présence qui rassure, qui lui parle, car il lui faut beaucoup de douceur après cette épreuve de force. On sait aujourd'hui à quel point il le bébé est sensible à la météo intérieure de sa mère.

Si celle-ci manifeste une confiance dans ce monde, une sérénité, alors le bébé va faire sienne cette sérénité et sera rassuré. Voilà l'essentiel, en plus des soins de puériculture qui vont être l'occasion de cette « conversation » entre l'enfant et sa mère.



On entre alors, dès ces débuts de la parentalité avec la mise en application de cette initiation. Chaque âge de l'enfant a ses exigences, à respecter du mieux possible, afin que son apprentissage et son ouverture au monde se fassent harmonieusement.

En 20 mois, en partant de rien, le bébé va apprendre à parler. Le langage spécifiquement humain, la parole dite au bébé est un objet sensoriel très signifiant pour lui dès la vie intra-utérine. C'est à partir de cette sensorialité qu'il va mettre en œuvre son énorme capacité d'exploration à condition qu'il évolue dans un environnement sécurisant et dynamisant. Ce sont les parents qui sont responsables de cet environnement, et ce dès l'accueil de l'enfant lors de l'accouchement et ensuite tout le long de son éducation.

Dans le premier âge, la petite enfance, qui va de la naissance jusqu'à 4 ans, les parents vont se mettre au service d'un « adorable petit tyran » qui ne sait pas encore se décentrer de lui-même. Grâce à leur patience, grâce à leur amour, il va ou devrait apprendre peu à peu à percevoir la condition humaine de sa maman et de son papa, c'est à dire devenir capable des prémices de l'empathie.



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...