



14 A_Se préparer à
l'acc. et à la naiss._v

nouveauxparents-nouveauxenfants.fr

Dr Hugues Reynes - Gynécologue Obstétricien

Préparation à l'accouchement, la naissance et la parentalité

III – Le troisième 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 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 réjouis 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.



Se préparer à l'accouchement et à la naissance

Ce troisième trimestre fait entrer la femme dans une nouvelle **expérience psychique et physique**.

L'expérience psychique est liée à la proximité de la rencontre avec l'enfant.

La future mère sait maintenant que le bébé est viable, avec comme corolaire le proche établissement d'une relation avec ses plaisirs et ses exigences. Cependant avant que cette relation puisse commencer, il y a un passage obligé, l'accouchement. Donc deux pensées l'habitent : une, tournée vers l'enfant, concerne leur rencontre et l'autre, tournée vers elle-même, concerne l'épreuve de l'accouchement.

Ces deux pensées sont en même temps opposées et complémentaires. Elles sont toutes deux des projections dans un même futur et liées l'une à l'autre puisque la rencontre ne se fera qu'au prix de l'accouchement.

L'expérience physique concerne le présent.

La présence du bébé se fait de plus en plus lourde et le corps de la femme arrive aux limites de son adaptabilité pour subvenir aux besoins grandissants des deux : ses fonctions ont du mal à assumer en même temps ses propres besoins et ceux de l'enfant. En effet du côté du bébé, en fin de grossesse, le liquide amniotique dans lequel il est bercé diminue ainsi que son alimentation par le placenta.

Du côté maternel, avec le temps, la mobilisation est plus difficile, la digestion ralentie, la sexualité moins simple, le système cardio-respiratoire peine à assumer les deux organismes. La fatigue devient plus présente et souvent le sommeil est moins réparateur. Cet état se rapproche de celui de la vieillesse sauf qu'ici, il sera réversible dans les suites de l'accouchement.

En bref, cette « vieillesse temporaire » incite à moins d'activités extérieures et donne donc de l'espace au travail intérieur de réflexion, d'élaboration, de projection dans ce futur pour se préparer selon les deux axes : l'accouchement et l'accueil de l'enfant.

Deux événements physiques répétés concourent à rappeler à la femme la nécessité de ce travail intérieur.

Les contractions

Elles s'intensifient et lui indiquent la proximité de l'accouchement. Comment aborder cette expérience ?

Deux attitudes prévalent généralement : l'une, passive, incite à s'en remettre à la technique médicale, avec péridurale, contrôle du travail et généralement aide à l'expulsion par manque de mobilisation de toutes les ressources maternelles. L'idée maitresse est de s'en remettre à la médecine au lieu d'en faire un soutien dans une expérience personnelle et de couple, ce qui aurait nécessité un engagement plein et entier des deux partenaires.



L'autre attitude, plus responsable, accompagne le désir de vivre pleinement cette expérience en y mettant toute son énergie.

Se pose alors la question de la préparation physique et psychique en sachant que, selon notre point de vue, cette préparation devrait être prise bien plus au sérieux qu'elle ne l'est aujourd'hui tant par les couples que par les professionnels. C'est l'arrivée d'une petite vie nouvelle qui est en jeu, pas gagner quelques millièmes de secondes dans une course sportive ou autres enjeux éphémères pour lesquels on met bien plus d'énergie.

Un autre événement physique vient lui aussi comme un rappel : **les mouvements du bébé**

Parfois gênants, ils remettent le couple devant cette rencontre plus ou moins imminente, avec là aussi la nécessité de s'y préparer. J'entends par là, dépasser l'acquisition du matériel de puériculture auquel on accorde trop souvent une importance démesurée, pour surtout se préparer intérieurement. Il est important d'organiser en soi un véritable espace d'amour inconditionnel donné à cet enfant, qui sera dans une dépendance absolue les premiers temps de son existence. Cette dépendance concerne tant ses besoins de soins, que ses besoins de tendresse et d'amour.

Les grands thèmes de cette préparation

D'où vient le bébé ?

Il me semble normal de tenter de connaître le mieux possible le monde d'où il vient. Peu de personnes ont travaillé sur ce sujet. Mais en rassemblant les connaissances, il est tout à fait possible de se faire une idée suffisamment précise et trouver l'attitude appropriée afin soutenir au mieux son enfant dans sa première découverte du monde des hommes.

Le passage d'une frontière entre deux mondes

D'un côté, comprendre les problèmes qui se posent à l'enfant, à sa naissance et une fois né. De l'autre, connaître l'étendue de ses capacités et modalités d'exploration du monde pour mieux l'accompagner. Cette connaissance existe : elle nous vient en particulier des neurosciences. Hélas, elle reste très peu diffusée. C'est vraiment dommageable pour les parents qui comprendraient mieux les réactions de leur bébé, mais surtout pour le bébé qui se retrouve confié à des parents qui ne le comprennent que très incomplètement alors qu'ils disent l'aimer.

Comment aborder l'expérience de l'accouchement ?

Comprendre ce qui va se passer physiologiquement : tous les cours de préparation proposent cela.

Comprendre pourquoi de nombreuses cultures ont parlé de l'accouchement comme une initiation. Cela s'est beaucoup perdu de nos jours dans nos civilisations modernes.

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 réalité ce rite a commencé dès le début de la grossesse et même avant avec le désir d'enfant. C'est la raison pour laquelle nous ne devrions pas seulement parler de préparation



à l'accouchement, mais de préparation à la parentalité ! Favoriser cette initiation est précisément le but que nous poursuivons en proposant l'ensemble de cette formation qui englobe le désir d'enfant, la grossesse, la naissance, le rôle du père et le post natal immédiat.

Comment aborder la rencontre ?

Fort de cette initiation et de cette connaissance du monde du bébé, la rencontre ne sera plus perçue seulement comme une technique, mais un élan du cœur. Nous avons entendu ce terme mille fois mais sait-on vraiment ce qu'il veut dire concrètement ? Rassurez-vous, dans les modules suivants nous allons entrer dans le vif de ce sujet.



Le monde selon bébé

La vie intra-utérine : un bain corporel et sensoriel de 9 mois

De quel monde vient le bébé ?

Ces 9 mois sont en premier lieu, du domaine de l'embryologie.

La vie intra-utérine se caractérise par un bain corporel et sensoriel de 9 mois, au cours duquel se construit un nouvel être.

Cet atelier de construction se présente comme une symbiose entre l'usine de construction située au cœur de l'organisme maternel et l'organisme nouveau qui s'y construit dans le secret. On y assiste à une explosion cellulaire qui part de « presque rien » : la fusion entre un ovocyte et un spermatozoïde. Un processus, réglé avec la précision d'une partition de musique, va conduire à travers des multiplications cellulaires, des différenciations et des migrations, à la construction et à la naissance d'un bébé, d'une complexité physique et psychique inouïe, remarquablement équipé pour explorer notre monde.

Se pose aussi la question de l'expérience vécue dans la vie intra-utérine.

Qu'avons-nous vécu chacun, dans cette première étape de notre vie ? Quelle trace nous en reste-t-il ? Pourquoi ne dire son âge qu'à partir de la naissance alors que nous avons déjà 9 mois avant de naître ?

Pour s'en faire une idée plus complète, il faut une approche multidisciplinaire qui rassemble les données fournies par l'obstétrique, les neurosciences, la psychologie et l'étude de l'évolution de la vie, puis en stade final, faire la synthèse de toutes les connaissances. Pour ceux que ça intéresse, un lien YouTube² donne accès à la vidéo d'une conférence sur ce sujet « Une vie cachée au cœur de la mère ».

Le milieu ambiant au cœur de la mère

La grossesse est le lieu d'un lien intime entre ce qui reçoit la vie - le bébé - et ce qui donne vie, qu'on peut appeler le maternel. C'est ce maternel fondamental qui, à travers la femme, assiste la création du bébé, lui-même fondu à cet environnement maternel. Celui-ci génère sa construction selon un programme issu de la phylogénèse et dont la mémoire est conservée dans les chromosomes.

Cet organisme est l'aboutissement de 4,6 milliards d'années d'inventions. Il en résulte une « formule » actuelle - récente en termes de temps d'évolution - de perpétuer la vie. La reproduction ne se fait pas dans le règne humain en pondant un œuf qu'on abandonne à son sort ou que l'on couve ! Ça changerait tout dans la relation !

Ce maternel assiste et conduit la création du corps du bébé et de son psychisme pendant 9 mois, sans même que sa mère humaine n'ait à intervenir consciemment.

Tout est donné à l'enfant à travers elle, sans action apparente non plus de la part du bébé.

² YouTube, « Une vie cachée au cœur de la mère », <https://youtu.be/2LoRi49023Q>



Comment perçoit-il la présence de sa mère ?

Le bébé ne perçoit que très partiellement la personnalité humaine de sa mère, mais perçoit, à travers elle, l'incroyable force de vie - qui est Amour - en train de le construire : un amour toujours présent, inconditionnel et prévenant, en dehors des rares cas pathologiques.

La vie utérine est donc surtout une formidable expérience d'amour.

Ce bain physique et psychique de 9 mois, je l'ai appelé « complétude »³ et Jean-Marie Delassus nomme cette expérience : « totalité vitale »⁴.

Cette capacité à perpétuer la vie structurée en 4,6 milliards d'années d'évolution, n'appartient pas à la conscience d'une femme, mais à un héritage corporel inconscient qui constitue la féminité primordiale commune à toutes les femmes.

Féminité primitive ou primordiale ? Mère universelle ? En tout cas une capacité spécifique de la femme, qui s'est construite, pas à pas, en quelques milliards d'années, si on observe l'évolution de la reproduction dans la phylogénèse.

Cela rejoint de nombreuses traditions dont celles de la terre-mère, de la mère universelle, de la mère des origines, de la Vierge Marie pour les chrétiens et les musulmans.

Qui est l'enfant ?

Toujours en se référant à cette approche multidisciplinaire, on peut proposer une analogie pour mieux comprendre qui est l'enfant humain : il est non pas un extra-terrestre, mais un être pré-terrestre.

Il va débarquer sur notre planète et se lancer dans un périple vers un monde inconnu, tel un explorateur. A savoir que ce bébé est décrit par les neurosciences comme un ingénieur en « recherche et développement » de très haut niveau.

Cet explorateur de l'espace et du temps humain est donc constitué de 4 éléments :

Un corps. Il se construit au cours des 9 mois de l'embryologie et c'est le contenant, le véhicule d'exploration.

Un psychisme. C'est une mécanique psychique intelligente, capable d'appréhender le monde peu à peu. Il se construit en grande partie aussi pendant la durée de la vie intra-utérine.

Une fois né, le bébé traite par des algorithmes les nombreuses informations qui lui parviennent, fait des hypothèses et les teste en permanence afin d'appréhender le monde en partant de zéro... Il est donc équipé pour explorer le monde et s'adapter.

Un pilote. L'être qui va prendre les commandes du véhicule principalement lors de la naissance, c'est l'esprit. C'est l'essentiel de l'Être, le noyau dur inaltérable, l'individualité et non pas la personnalité.

Un plan de vol. Comme toutes les formes de vie avant lui, ce nouvel être est invité à participer à l'évolution. Dans les circonstances particulières de son existence, il pourrait apporter sa contribution aux problèmes rencontrés et faire progresser l'humanité. Il existe une relation

³ YouTube, « La complétude » 1/5, https://youtu.be/aZie_zvSYBo

⁴ DELASSUS JM. *La difficulté d'être mère*. Paris, Dunod, 2014.



très étroite entre l'esprit, l'individualité et le plan de vol, mais aussi avec le psychisme et le corps.

Sa perception

Avant la naissance : Il reçoit les stimulations du monde extérieur, certes filtrées mais qui s'impriment dans sa mémoire.

Après la naissance : même s'il est très tôt capable de reconnaître le visage de sa mère, il discerne mieux l'état intérieur, émotionnel en particulier, car sa relation à sa mère en dépend. Cet état intérieur qu'il perçoit pourrait se décrire comme une chaleur amoureuse de printemps qui fait tout éclore ou une sensation de froid d'hiver qui glace tout autour de lui.

Ses moyens de communication

La relation *in utero* à sa mère : il existe une interrelation psychique forte pendant et après la grossesse.

Les études de M.-Cl. Busnel (chercheuse) et E. Herbinet (gynécologue obstétricien)⁵ ont prouvé qu'il existe des réactions aux intentions de la mère, tant *in utero* que lorsque l'enfant est né. L'expérience concerne une mère et ses deux jumeaux. Elle a lieu en trois temps : *in utero* d'abord puis une fois les bébés nés, avec deux variantes : les enfants sont présents dans l'environnement immédiat de leur mère, puis ils sont installés dans une autre pièce. Dans tous les cas, les enfants réagissent aux intentions maternelles selon les deux modalités suivantes : verbalisation à haute voix ou seulement verbalisation intérieure.

Au final, il existe une réponse aussi bien du fœtus en contact physique direct (intra-utérin) que du nouveau-né en dehors de ce contact direct (extra-utérin).

Ces réponses se produisent, que l'enfant soit proche de sa mère ou à distance.

Les observations sont également les mêmes, que la communication se passe en contact physique, directement par la voix audible de sa mère ou de façon silencieuse par la seule pensée. On pressentait tout cela. Maintenant, on a les données et on le sait.

Il serait judicieux d'en tenir compte pour mieux comprendre la relation à la mère : à la naissance, après la séparation physique, ce lien psychique va perdurer.

Maintenant que nous connaissons un peu mieux ce bébé, nous pouvons l'accompagner lors de son passage à la frontière de deux mondes : celui de l'extra-utérin et celui de l'intra-utérin.

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



La lettre à l'enfant

Au cours du 9^{ème} mois, trois semaines environ avant la naissance, nous proposons aux couples d'écrire ce que nous appelons « la lettre à l'enfant ».

Il ne s'agit pas d'écrire des banalités ou de façon convenue, mais d'exprimer la vérité depuis son cœur. C'est lui confier sans fard nos pensées, nos joies, nos espoirs mais aussi nos doutes et nos craintes.

Lorsqu'un couple désire un enfant, parfois la réalité n'est pas en phase avec ce désir. Par exemple, il voudrait un garçon et c'est une fille qui vient ou vice versa. Ecrire à l'enfant consisterait à lui parler ainsi très simplement : « c'est vrai, tu es une fille et j'espérais un garçon mais c'est juste moi qui pense comme ça. Mais ce n'est pas grave. Toi, tu es qui tu es et je t'accueille comme tu es ».

Cette attitude va être essentielle dans toute la parentalité. Pourquoi ?

D'abord, c'est une façon loyale d'entamer la relation avec son enfant. C'est un exercice de sincérité qui resserre les liens.

Ensuite écrire à l'enfant c'est lui permettre de faire lien entre **la complétude**, son expérience de la vie intra-utérine, dont l'une des valeurs est la vérité, et le monde des humains qui lui, n'est pas parfait.

Or, c'est justement là le problème de l'enfant : il va être séparé de la complétude et rentrer dans le monde imparfait des humains, auquel il ne comprend pas grand-chose.

Donc, lui parler avec sincérité est d'une grande importance, ça lui sera très utile dès la naissance et même après, de savoir d'emblée ce qui ne lui appartient pas et qu'il ne se sente pas coupable de ne pas correspondre aux attentes décalées de ses parents.

Il importera d'exprimer cette vérité, parfois difficile à dire, avec douceur et humilité.

Voilà pourquoi, dans notre esprit, cette lettre à l'enfant est fondamentale dans l'exercice de la parentalité.



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...