

## Naissance de Zelda

Parce que moi aussi j'ai aimé lire vos récits, voici le mien.

Nous sommes le 23 août 2019. Je suis à 39 SA et 6 jours. Dans ma famille, toutes les femmes accouchent vite et environ trois semaines avant terme. Alors, c'est de pied ferme que j'attends depuis le 12 août (j'étais persuadée, tout au long de ma grossesse d'accoucher à cette date), mais il semble qu'on ait toutes les deux besoin de plus de temps.

Tous les jours, depuis début août, la maison est ultra clean : ménage fait, rangement fait, lessive faite, vaisselle faite. Je sais que bébé peut arriver n'importe quand et je ne veux pas accoucher et rentrer de la maternité avec du bazar partout dans la maison.

Mais ce soir-là, j'en ai marre, tant pis pour la vaisselle, elle restera dans l'évier jusqu'au lendemain. On passe une soirée tranquille, canapé télé. Je m'endors assez vite, comme d'habitude.

Il est 3h30 quand je me réveille. Ça m'arrivait souvent ces dernières semaines parce qu'il m'était difficile de trouver une position confortable pour dormir avec mon gros ventre. Alors ce petit inconfort ne m'alerte pas. Je me tourne sur le côté droit, cale le coussin sous mon ventre et referme les yeux. L'inconfort persiste, mais je sais ce qui ne va pas : j'ai envie d'aller faire pipi. Ça aussi, je m'y suis habituée. Je vais aux toilettes, rien de plus habituel. Sauf que cette fois-ci, je me fais pipi dessus, ou du moins, j'en ai bien l'impression. Je vois une petite tâche dans ma culotte, une petite tâche rosée. A ce moment précis, j'ai su ce que c'était, j'ai su que j'avais fissuré la poche des eaux. Fissuré parce que ça n'avait pas beaucoup coulé. Je ne savais pas trop quoi faire. Je n'avais aucune douleur, je me dis que le travail n'a pas encore commencé. Je me dis qu'il faut que j'attende que ça coule un peu plus avant de réveiller Fred. Mon impatience me gagne rapidement, et au bout de 3 minutes à peine, je me décide à aller le réveiller parce que je ne veux pas attendre toute seule : « Fred, je crois que c'est le moment ». Il met un peu de temps à se réveiller et j'ai encore envie d'aller aux toilettes. De là-bas, je lui dis : « Fred, réveilles-toi ! ». Même scénario que tout à l'heure. Plusieurs grosses gouttes tombent et je les vois, Fred qui m'a rejoint les voit aussi. Je lui demande de faire un peu le ménage, il y a des gouttes par terre et je vais prendre une douche : hors de question d'aller à la maternité sans m'être lavée avant.

Depuis que je suis levée, je n'ai plus cette sensation d'inconfort. Je n'ai pas mal au ventre. A vrai dire, je me sens plutôt bien. Fred me demande « est-ce que ça vaut vraiment le coup d'y aller ? Ils vont nous renvoyer chez nous. » Oui on y va ! Je ne vais pas prendre le risque d'accoucher dans mon salon ! Il fait nuit. Je regarde le ciel et j'y vois beaucoup d'étoiles. Je me dis que c'est une belle nuit pour arriver au monde. Première contraction à 4h24, pas douloureuse, comme un petit pincement dans le ventre. Les contractions ne durent pas très longtemps mais elles se répètent à 4h28, 4h33, 4h38, 4h44,

heure à laquelle on se gare sur le parking de la maternité. Ça coule encore et beaucoup plus qu'à la maison (« ça valait le coup de prendre une douche ! »). Je n'ai qu'une peur à ce moment : que le col ne soit ouvert qu'à 1 et que le travail dure des heures. Je n'ai pas mal et je sais que c'est ce qui m'attend.

Devant la porte fermée de la maternité, je dis à l'interphone : « je crois que je viens de perdre les eaux ». On vient nous ouvrir. L'infirmière me demande si j'ai des contractions, je lui dis qu'il me semble que oui mais je ne suis pas sûre, je n'en ai jamais eu avant. Elle me demande, sur une échelle de 0 à 10, à combien j'ai mal. Je n'ai pas mal mais je veux quand même qu'elle me prenne au sérieux alors j'hésite à lui dire 5 mais ça me paraît beaucoup. « Je ne sais pas trop, je ne suis quand même pas à l'agonie, 3 ou 4 peut être ». Elle note 3.

On nous installe dans une salle, le pincement s'est accentué mais ça va toujours. Une sage-femme arrive assez vite. Elle m'ausculte avec son spéculum. Elle me dit que c'est peut-être juste une fissuration. Elle me demande si j'ai une contraction, je lui dis qu'il me semble que oui, mais ça va, ce n'est pas trop douloureux. Elle me demande plusieurs fois si je suis sûre de ne pas avoir mal, je dis que non, je n'ai pas mal, c'est largement gérable. Elle nous dit que je suis à 5 : « pour moi vous êtes en plein travail ! ». A ce moment, je me dis merci la génétique, je suis sûre d'accoucher vite ! « Est-ce que vous voulez la péri ? ». La GRANDE question ! En soit, oui j'aimerais l'avoir, pourquoi avoir mal alors que la médecine est là pour nous aider ? Comme me l'avait dit mon médecin traitant au tout début de la grossesse « ça ne sert à rien d'avoir mal ». Je n'ai pas mal, et comme le disait Leïla, la péri sert quand le corps ne peut plus gérer la douleur et qu'on bascule dans la souffrance. Et la douleur, je ne l'ai pas pour le moment. Alors je dis que pour l'instant ça va, « je peux gérer toute seule, je n'ai pas beaucoup mal ». Je demande quand même si je peux changer d'avis. Elle me dit oui, à n'importe quel moment.

On va ensuite faire un monitoring. Je commence à ressentir les contractions, à avoir un peu mal, puis un peu plus mal... La douleur s'installe doucement Je sais que c'est maintenant ou jamais pour la péri alors je demande à Fred de rappeler la sage-femme.

J'essaie de me mettre accroupie pour voir si ça va mieux, mais pas du tout, j'ai l'impression de tordre le cou de mon bébé. La sage-femme arrive. Elle me dit que j'ai l'air de plutôt bien gérer les contractions, que si je le veux, on peut attendre, elle regarde comment je gère, où j'en suis et on voit ensuite. Une contraction arrive, je me rappelle la description que Leïla nous avait faite : « une vague, c'est juste une vague ». J'ai laissé cette vague m'envahir, je l'ai laissée partir, la douleur avec elle. Je pouvais gérer les contractions. La dilatation en est à 7 ou 8 ! En si peu de temps, et pas tant de douleur que ça. Mais je veux toujours la péri.

On va en salle d'accouchement. La sage-femme appelle l'une de ses collègues : Ludivine. On entre dans la salle. Quelques contractions arrivent

encore. Je vois les deux sages-femmes s'agiter, je ne sais pas trop ce qu'elles font. Je me concentre sur moi, sur toi, sur nous. Les contractions commencent à faire un peu mal. Je m'appuie sur Fred. Il m'apaise. Je répète sans cesse que c'est « juste une vague ». La sage-femme veut ensuite me montrer la position dans laquelle je dois me mettre pour la péri. « Non, c'est mort, je l'aurai pas, je peux pas me mettre comme ça. » La sage-femme ne cherche pas à me dire que je peux me mettre comme ça, que non je ne te tordrai pas le cou.

Trois contractions passent. Ludivine me dit que si j'ai une impression d'avoir envie d'aller à la selle, je dois lui dire. Et c'est déjà le cas, cette envie de pousser, depuis trois contractions. J'ai même l'impression que ça pousse tout seul. Je ne sais pas pour quelle raison je ne leur ai pas dit. On s'installe sur la table. La sage-femme me dit « ça va peut-être se passer aussi vite que pour votre sœur ».

Une fois installée, Ludivine m'ausculte, le col est effacé. « Si vous avez envie de pousser, vous pouvez y aller ». Ça y est, c'est le grand moment. Je commence sérieusement à avoir mal, d'un coup, comme ça, sans prévenir. Une contraction arrive. Elle fait mal. Je dis « oh p\*tain de m\*rde », « vous pouvez dire tout ce que vous voulez. »

Après ce moment, je ne sais pas si j'ai eu des contractions. Sûrement oui, mais j'ai plutôt ressenti une envie irrépoussable de pousser. Alors, je pousse, pas trop fort, je me dis que mon corps va gérer tout seul. Ludivine me dit « il faudrait pousser plus fort ». Bon ok, mon corps ne va pas le faire tout seul. Je pousse fort, aussi fort que je le peux. Je cris, un cri que je ne peux contenir, moi qui suis si timide habituellement. L'anesthésiste arrive. On dirait un adolescent. Il ne me regarde pas, il fait juste le tour de la table pour se mettre à ma droite. Je suis bien contente de ne pas avoir la péri finalement. C'est affreux de dire ça, parce qu'il avait toutes les compétences requises pour être là, j'en suis sûre, mais c'est ce que j'ai ressenti sur le moment. Je m'aperçois aussi que la salle s'est bien remplie. Deux auxiliaires de puériculture sont là aussi, dont une qui est juste à ma gauche.

Une autre envie de pousser. Je cris encore. Ça commence à brûler, là en bas. La douleur est intense. « On peut peut-être lui mettre le gaz », « oh oui le gaz ! », ça les a bien fait rire. L'anesthésiste me le met. Il me coince une narine dans le masque.

Le gaz, c'est magique. J'avais les yeux fermés, j'étais dans mon monde et malgré la douleur, j'y étais bien. C'est dans ce monde-là où je suis allée chercher mon bébé.

Je pousse encore, quand mon corps me dit de le faire. Aussi fort que je le peux. Je ne cris plus, je hurle. Je me dis que tout le monde dans l'hôpital doit m'entendre, je m'excuse dès que je le peux « je vais réveiller tout le monde », j'ai l'impression de ne plus contrôler mon corps. Je perds totalement la notion du temps. Ça fait tellement mal, ça brûle tellement.

Je pousse encore en hurlant du plus profond de mon âme. La douleur est à son maximum. Si on m'avait demandé, sur une échelle de 0 à 10 à combien

j'avais mal, j'aurais dit 13. Je repense à « bouche molle col mou ». Je ne sais pas si c'est le bon moment pour le faire, mais j'ai tellement mal que je préfère tout tenter, alors je fais « pllll » plusieurs fois.

Sans trop savoir pourquoi, je quitte mon monde en ouvrant les yeux. J'aperçois le regard de Fred, tout rouge et ça me fait atrocement peur. Je ne l'ai jamais vu comme ça. Je referme vite les yeux pour retrouver mon monde, je suis mieux là-bas que dans cette salle.

C'est à ce moment-là que c'est arrivé. Le moment où j'ai senti toutes mes forces me quitter. Mon corps était en train de m'abandonner. Pendant quelques instants, j'étais trop faible pour pousser, trop faible pour continuer, je voulais que ça s'arrête. Ça brûlait tellement. J'avais si mal. Ludivine me dit qu'il faut y aller, que je ne peux pas arrêter, « votre bébé a besoin de vous ». Mais moi, je ne pouvais plus, je n'étais pas prête, j'avais besoin de temps. Alors j'ai pensé à Héléna qui ne me connaît pas, que j'ai juste aperçu au cabinet. J'avais lu l'un de ses messages sur facebook : « Une phase que j'ai vécu pour mon deuxième accouchement, tout le monde ne passe pas par ça, mais ça existe, et c'est d'une puissance indéfinissable !!!! J'en parle souvent en cours de prepa, et c'est tout ce qu'il y a de plus normal quand on fait naître nos bébés !!! Il faut ce dernier lâcher prise, cette dernière acceptation, cette ouverture la plus totale pour que notre bébé naisse. » Je repense à Leïla et comment elle nous l'avait expliqué. Je me suis dit que c'était le moment, celui où je dois éteindre mon cerveau et accepter de lâcher prise une dernière fois. Ce moment est passé très vite finalement, juste quelques secondes. J'ai répondu à Ludivine « ouais, dans deux minutes, il faut que je me concentre ». Je n'ai pas attendu deux minutes en réalité. Dans ma tête, je me suis encouragée « allez », c'est exactement ce que je me suis dit. J'ai éteint mon cerveau et je suis allée puiser je ne sais où au plus profond de mon être la force pour aller chercher mon bébé. J'ai poussé aussi fort et aussi longtemps que je le pouvais. Je hurlais en même temps. Ça faisait tellement mal.

Puis Ludivine m'a dit d'ouvrir les yeux. Et c'est là que je l'ai vu, pour la toute première fois, mon petit bébé.

On entend souvent que la douleur s'efface dès qu'on voit son bébé et je me suis toujours dit que ce n'était pas possible. J'avais tort. Il m'a fallu seulement un regard pour oublier à quel point j'avais eu mal. Son petit corps posé sur moi, tout doux. Il était 6h24, le 24 août 2019, quand elle a poussé son premier cri.

Après ce moment, je me suis demandée pourquoi certaines femmes souhaitaient ne pas avoir la péri. Pourquoi s'infliger une telle douleur ? Là encore, Héléna, sans le savoir, m'a donné la clé quand elle a posté un message sur facebook où elle parlait de la distinction entre la souffrance et la douleur. Je n'ai pas souffert ce jour-là, la douleur était juste d'une intensité folle.

Leïla, Pauline, Héléna, je ne vous remercierais jamais assez. Votre vision de la grossesse, de l'accouchement, de la maternité m'ont permis d'être

sereine, de comprendre le processus de l'accouchement. Merci pour tous vos conseils, votre bienveillance. Toutes les femmes devraient pouvoir vous lire. Vous êtes merveilleuses.