

Récits de naissances

Gestité : 5. Parité : 2

Ces chiffres obstétricaux, indiqués sur chacune des échographies qui me rapprochent de la naissance de mon merveilleux arc-en-ciel, ne traduisent pas mon histoire de maman : ils laissent entendre que je n'ai pas « engendré » 2 des 5 enfants que j'ai portés alors qu'eux aussi m'ont permis de devenir celle que je suis actuellement.

C.

2011

En 2011, j'ai découvert la joie de sentir la vie dans mon ventre. Ces petits papillons qui deviennent peu à peu des coups bien francs que j'ai guettés et été si heureuse de sentir. J'ai beaucoup lu au cours de cette grossesse et ai découvert un nouvel univers grâce aux écrits de Catherine Dumonteil-Kremer ou du Dr Marie Thirion. J'ai commencé à entrevoir que ma grossesse ne serait pas celle de ma grand-mère, ni celle de ma mère et que, bien que m'inscrivant dans la lignée de ces femmes qui m'ont certainement à leur façon donné la force d'accoucher sans péridurale comme je le souhaitais (13 enfants pour la première, 3 pour la seconde !), j'avais la possibilité de faire des choix. J'ai découvert qu'il n'y avait pas une seule et unique façon de donner la vie. L'haptonomie a ainsi été pour cette première grossesse la préparation à la naissance qui m'a semblé la plus proche de mes besoins. Elle m'a en effet permis de sentir et d'apprivoiser cette nouvelle vie en moi, de communiquer avec mon bébé, de vivre ma grossesse avec le papa, d'avoir le sentiment que nous n'étions plus seulement 2, mais déjà 3, avant même que C. ne pointe le bout de son nez, et alors même que nous ne connaissions pas son sexe. Une seule séance avait alors été consacrée à l'accouchement mais j'étais confiante et n'éprouvais alors ni le besoin d'en savoir davantage, ni celui de connaître précisément le mécanisme de la naissance.

Je me sens bien entourée. Pauline passe à la maison au cours des dernières semaines afin de réaliser des monitorings : la présence, même momentanée, d'une sage-femme à domicile au cours des dernières semaines m'est précieuse. Pouvoir lui poser les dernières questions qui occupent mon esprit de future maman pendant que l'appareil enregistre le rythme cardiaque rassurant de mon bébé, profiter de sa bonne humeur constante, de ses conseils et de son énergie communicative, et apprendre à faire pleinement confiance à celle qui entrera dans notre nouvelle vie à trois lorsque je serai sortie de la maternité m'aide à me sentir parfaitement sereine.

6 et 7 novembre : 2 nuits de fausses alertes... voilà 2 nuits que mon corps me pousse à croire que tu vas arriver puis qu'il s'éteint. Voilà 2 nuits que je découvre ce que sont les contractions, ces violentes douleurs sourdes qui arrivent sans crier gare puis s'effacent tant que j'en viens à me demander si je ne les ai pas rêvées... avant qu'elles ne réapparaissent pour m'assurer que je suis bien loin des bras de Morphée. Deux nuits que je me lève, allant prendre une douche pour me soulager en espérant secrètement qu'elles m'envahissent un peu plus. Mais elles finissent par s'évaporer.

8 novembre : je décide de pousser un peu mon corps à se mettre réellement au travail, d'accompagner davantage cette incroyable machine qui semble se mettre en route.

Une amie doit passer en fin d'après-midi, je lui propose donc de venir un peu plus tôt pour profiter avec moi des rayons du soleil qui ne survivent pas longtemps à l'arrivée de la nuit à cette époque de l'année. A 15h30, nous partons donc pour une balade à vitesse escargot. La première pause dans notre périple m'est imposée par une première belle preuve que tu t'éveilles à nouveau. Je dois m'arrêter tous les cent mètres pour absorber les crispations du bas de mon ventre puis repartir comme si rien n'était survenu. Ces vagues de douleur qui s'effacent comme elles sont venues me réjouissent et m'étonnent.

De retour à la maison, les contractions se manifestent tous les quarts d'heure. Mon amie laisse donc la place à G, que j'ai invité à rentrer un peu plus tôt qu'habituellement du travail. Nous mettons donc en pratique nos premiers exercices d'haptonomie, mes mains en appui contre le chambranle de la porte ... je respire, me retiens pour le moment d'hurler et décide d'essayer de prendre un bain pour me détendre et voir si les contractions s'estompent. Je me glisse donc dans l'eau tiède et devant un film mais je m'aperçois bien vite que l'inactivité m'est impossible et que la chaleur du bain n'a aucun effet sur mes contractions qui se rapprochent vivement.

Il est 18h. Les contractions réapparaissent toutes les 4 minutes. Nous remémorant les conseils glanés chez la gynécologue et lors des séances d'haptonomie, nous savons que nous avons 3 heures devant nous si nous souhaitons effectuer la plus grande partie du travail à la maison. Nous mettons donc en pratique toutes les postures testées lors de la dernière séance d'haptonomie que nous avons schématisées dans un petit carnet à dessin (les appuis de G. sur mon sacrum étant finalement ceux dont j'avais le plus besoin) jusqu'à ce que les yeux de G, démunis face à mes cris, me montrent qu'il faut y aller : notre pressentiment est bon, voilà pile 3 heures que les contractions se sont rapprochées : il est 21h.

Nous effectuons donc les 25 minutes de voiture les plus longues et les plus schizophrènes de ma vie : je suis comme un lion en cage et ai le sentiment que mes poings pourraient fracturer le toit de l'habitacle de la voiture lorsque surviennent les contractions puis discute avec G. avec un naturel déconcertant lorsqu'elles s'estompent. Mais les moments de répit se font de plus en plus rares. Nous nous garons sur le parking de l'hôpital couple-enfant ... pile au-dessus d'une énorme flaque d'eau dans laquelle je descends de voiture. Ma demi jambe droite trempée me donne soudain le sentiment que je n'y parviendrais jamais, que tout s'écroule, que j'ai déjà donné tout ce dont j'étais capable. Je réussis tout de même à effectuer quelques pas en direction de la porte des urgences mais une contraction intense me pousse à m'accroupir sur le béton en hurlant et en m'agrippant à G. Je ne parviens plus à penser, plus à respirer, je ne suis que douleurs et hurlements. Un fauteuil roulant surgit soudain de nulle part. Je m'y retrouve hissée par je ne sais quelle magie et entre ainsi dans la salle d'attente des urgences où je me surprends à reprendre pieds, regardant les enfants endormis et espérant plus que tout ne pas être traversée par une nouvelle contraction qui m'arracherait inévitablement un effroyable cri qui pourrait les réveiller... Raté !

Nous entrons dans une première salle dans laquelle une sage-femme m'annonce que mon col est ouvert à 8 et que si je souhaite que l'on me pose une péridurale, c'est le moment où jamais. Jamais ! Je suis trop heureuse de constater que ces atroces contractions n'ont pas été vaines et que la plus grande partie du chemin est déjà faite ! On me demande alors de me déshabiller afin que j'endosse deux chemises d'hôpital qui me semblent bien froides, incongrues

et inconfortables, alors même que j'avais soigneusement choisi des vêtements dans lesquels je me sentirais à mon aise.

Alors que G. passe par le couloir des « futurs papas », j'emprunte le couloir des « futures mamans » pour rejoindre la salle d'accouchement, accompagnée d'une sage-femme auprès de laquelle je serai à nouveau traversée par une contraction déchirante dont je ne sais que faire, suspendue à la rambarde du couloir qui me semble interminable. Je lui demande alors combien de temps elle estime que tout cela peut encore durer et m'accroche à ses mots comme à une bouée : « maximum 4 heures ».

Je m'allonge instinctivement sur la table d'accouchement sur le côté gauche et resterai ainsi jusqu'à ton arrivée. Les contractions se rapprochent, j'ai la sensation que je suis là où je devais être et que je peux enfin tout abandonner. Je perds tout contact avec la réalité et n'ai donc plus aucun souvenir de l'heure qui s'écoule ensuite.

Au cours de ce « travail » qui a commencé à la maison un peu plus de 3 heures auparavant, pendant l'ouverture de mon col qui doit te laisser passer, j'ai eu la sensation de n'être plus qu'une enveloppe traversée par des douleurs et des hurlements, de ne rien maîtriser, d'avoir davantage utilisé les postures apprises pour emplir ce temps qui s'étirait et dont je n'avais plus aucune conscience que pour me soulager vraiment. J'ai a posteriori l'impression désagréable que mon corps avait une vie propre, que je t'avais oubliée, mon bébé, pour ne plus penser qu'à la douleur, attendant avec inquiétude la contraction suivante au lieu de profiter des moments de détente pour me ressourcer et refaire le plein d'énergie, comme j'ai heureusement appris à le faire plus tard.

Car je hurle, ça oui, je hurle sans aucun complexe car mon cerveau n'est plus capable d'aucune réflexion : je suis devenue un animal livré à deux pulsions : le cri et la poussée. (G. me dira ensuite que plusieurs personnes de l'équipe médicale ouvrent la porte à intervalles réguliers pour demander si tout se passe bien tant on doit m'entendre loin.) Et j'ai soudain l'impression que jamais je n'y parviendrai, que mes forces et ma détermination me quittent, que je fais tout de travers, que toutes ces contractions ne servent à rien, que je suis incapable de suivre les conseils que me donne la sage-femme, que pincer mes lèvres pour laisser s'échapper l'air tout doucement plutôt que de tout laisser s'échapper en un cri à chaque contraction est impossible tant mon corps agit à sa guise. Mais la sage-femme, elle, y croit pour moi, et sa patience, sa bienveillance, sa douceur et ses encouragements me sont précieux. Elle m'assure que tu descends alors que j'ai l'impression que tu remontes sans cesse, elle me fait toucher ta tête mais je me suis si perdue que je suis désespérée de ne même pas comprendre ce que je touche : je ne sais même plus si je sais encore pourquoi je suis là.

Pourtant, je retrouve soudain toute ma force et ma volonté. Comptant jusqu'à 3 avant chaque poussée, je m'agrippe maintenant à G avec une force qui semble surhumaine (il en conservera quelques marques au cours des heures qui suivront !). Je sens enfin que tu descends, que ta tête passe, puis, difficilement, tes épaules. Il est 23h15 ... soit 1h45 seulement après notre arrivée à l'hôpital. Le temps s'arrête et tout prend sens : tu es enfin posée sur moi. Ton regard croise le mien d'une façon incroyablement intense, tes deux petits yeux très foncés semblent emplis de questions et de tendresse, tu es magnifique, je te serre contre moi et te soutiens de la main droite par ces petites fesses que je sentais en haut à gauche, dans mon ventre, il y a encore quelques heures. Tout semble suspendu. J'ai l'impression d'entendre quelqu'un s'exclamer « Quel joli petit bonhomme » et réalise que ta présence unique et exceptionnelle dans mes bras m'avait suffi et que je ne sais pas encore qui tu es. Je découvre

ainsi que je tiens ma première fille dans mes bras et croise, ravie, le regard de G qui l'est tout autant. Tu viens de donner naissance à tes parents.

J'ai imaginé un instant que tout était terminé, qu'à partir de cette rencontre magique, tout n'était plus que bonheur et insouciance. Mais c'était sans compter sur la fameuse délivrance du placenta dont j'ai découvert les difficultés alors que j'imaginai en être libérée en deux faibles poussées. Alors que je viens d'accoucher dans une merveilleuse intimité, dans une salle faiblement éclairée, uniquement accompagnée d'une sage-femme et de G, la lumière s'allume soudain : sept personnes entrent à toute vitesse dans la salle et brisent notre bulle d'insouciance. Il me semble que l'on m'arrache mon bébé tout juste rencontré et des bras me ceignent, m'intimant de ne plus bouger. J'aperçois G., à qui l'on a demandé de se mettre torse nu, assis dans un coin de la salle, en peau à peau avec C. que j'ai tant de mal à voir si loin de mes bras alors qu'elle vient de passer 9 mois à grandir en moi. L'infirmière qui me saucissonne m'explique calmement mais fermement que je suis en train de faire une hémorragie de la délivrance et qu'il faut qu'on me fasse une rachianesthésie très rapidement afin que l'on procède à une révision utérine, qu'il est donc indispensable que je ne bouge pas d'un millimètre (entre ses bras, comment pourrais-je ?) afin que tout se passe au mieux car l'anesthésiste n'aura pas le temps d'effectuer plusieurs essais. Mes yeux sont rivés sur G. et C., il me sourit pour me donner du courage. Je me sens si fatiguée. Mais peu m'importent les produits qu'ils m'injectent alors car C. est au-dehors, elle n'en subira rien. Ma seule volonté est de la retrouver tout contre moi le plus rapidement possible. G. sera finalement le plus traumatisé de nous deux par cette intervention : les soignants nombreux et affairés autour de moi, certains affublés d'une visière de protection en plexiglas, l'urgence qui se fait sentir et les quelques mots perçus qui laissent entendre qu'ils ne parviennent pas tout de suite à stopper l'hémorragie ... tout cela laissera des traces. Mais, malgré l'inquiétude, il reste très heureux d'avoir pu partager quelques instants en peau à peau avec elle quelques minutes après sa naissance, et, malgré le déchirement que j'ai moi-même ressenti, je conserve une belle image de leur duo tout neuf : G. rassurant notre bébé avec des mots connus d'eux seuls au cours de ce moment si particulier. Tout rentre heureusement dans l'ordre et je retrouve la douce chaleur de ma toute petite fille. Les sensations de picotement et de fourmillements dans les jambes lorsque l'anesthésie ne fait plus effet sont des plus désagréables, j'ai également extrêmement froid mais plus rien ne peut gâcher le bonheur d'être définitivement unie à C. que je peux enfin mettre au sein et regarder, sentir, découvrir et observer sans entrave.

2014

Je découvre avec une joie immense que je suis enceinte peu de temps après avoir souhaité mettre au monde un deuxième enfant. Après une première échographie qui nous confirme que tout va bien, je recontacte la sage-femme avec laquelle nous avons effectué de magnifiques séances d'haptonomie car j'ai très envie de reproduire ce lien in utero magique avec mon bébé. Je sens cependant que quelque chose m'a manqué au cours de mon premier accouchement et espère trouver un moyen de me l'approprier davantage, sans pouvoir mettre de mots sur ce qui m'a vraiment fait défaut. Une amie me parle des cours de yoga maternité qu'elle a suivis avec Martine Texier, à Grenoble, au cours de sa grossesse. J'écoute attentivement les récits très positifs des séances qu'elle me livre mais lui réponds que je pense très sincèrement que le yoga, ce n'est pas pour moi, que j'ai besoin de me dépenser en pratiquant l'escalade ou la natation mais que rester assise sur un tapis, ça ne me conviendrait certainement pas. Curieuse, je vais tout de même consulter le site internet du « Lotus Rouge » et suis interpellée par certaines phrases concernant l'accouchement, par la possibilité que le yoga semble donner de se connecter encore davantage à son bébé, et surtout, d'accompagner les douleurs de l'accouchement plutôt que de les subir : je comprends alors que mon premier accouchement, bien que rapide et sans péridurale, m'a laissé une étrange sensation de dépossession de mon corps que j'ai aujourd'hui besoin d'apprendre à comprendre et à écouter.

Je me rends donc, prudente, à une première séance de yoga au cours de laquelle je découvre des sensations nouvelles et très perturbantes. Je réalise que je suis très réceptive aux images qui me sont proposées, que les notions de soleil, de lumière, qui m'auraient semblé risibles si je les avais seulement entendues ou lues ailleurs, me parlent énormément et qu'elles me permettent de prendre conscience de façon nouvelle et merveilleuse de mon corps qui vit et de ce bébé qui l'habite. Le yoga maternité va complètement modifier ma perception de mon corps et de ce qui s'y déroule. Comprendre et connaître le processus de la naissance, le passage des portes, le toboggan dirigé vers le sacrum, l'assouplissement nécessaire du bassin, l'amélioration de l'écartement des ischions, les visualisations des différents espaces de passage du bébé, la magie de la respiration, et apprendre à écouter, à ressentir tout ce qui change, se modifie, respire à l'intérieur de moi sont de véritables découvertes qui me modifient profondément.

Cette pratique nouvelle m'a ainsi offert un accouchement en pleine conscience au cours duquel j'ai pu accompagner mon bébé : je n'étais plus seule, tel un pantin traversé par d'atroces douleurs subies, nous étions deux et effectuions ensemble le chemin qui menait à notre rencontre.

Jeudi 26 février 2015.

Dernière séance d'haptonomie. Elle a évidemment une saveur particulière. Nous savons que tu seras bientôt là. Nous répétons des exercices destinés à soulager le corps pendant les contractions et à te faire descendre. Je sens que mon ventre est plus contracté mais ne décèle aucune contraction. Tu bouges moins mais je sens toujours tes fesses à droite de mon nombril et tes petits pieds qui essaient de gagner de la place en bas à gauche. La sage-femme, dont la sensibilité des mains semble magique tant elle est développée, sent quelques contractions : tu devrais arriver bientôt.

Vendredi 27 février

La nuit fut calme. Je me lève tout de même avec un étrange pressentiment, peut-être lié au fait que 13 jours nous séparent de la date du terme, le jour exact qu'avait choisi ta grande sœur pour naître. Peut-être également lié à la présence de ma petite sœur à la maison pour le week-end qui serait idéale pour que nous partions à la maternité sans avoir à déposer C. chez des amis.

Vers 10h, je perds le bouchon muqueux, aisément repérable. Je sais bien que ce n'est absolument pas un signe d'accouchement imminent mais sa présence confirme mon intuition. Je déborde soudain d'une énergie joviale et ai besoin d'être en mouvement permanent. Je passe donc la fin de la matinée à peindre les plinthes des chambres en travaux en dansant le signe de l'infini avec mon bassin : je me sens extrêmement bien. Après le déjeuner, j'ai besoin de me reposer et m'octroie donc une petite sieste avant de partir en balade. Je me sens absolument connectée et à l'écoute de ce qui m'est nécessaire : quelques contractions très lointaines, très douces commencent à se faire sentir alors que je marche sous la neige et profite de l'ambiance si particulière dont s'imprègne le paysage lorsque tout devient blanc. Je suis aussi calme et heureuse que tout semble l'être autour de moi : ce moment de solitude et de sérénité avec toi m'est très précieux. Je marche lentement, en te parlant, en respirant cet air un peu froid qui me permet de sentir si finement au niveau de mes narines la différence entre mes inspirations et mes expirations.

Vers 18h, mon ventre commence à se contracter à intervalles réguliers de façon indolore, me poussant simplement à respirer plus profondément lorsque les vagues me traversent. Je prépare des pâtes en annonçant en riant que je vais peut-être avoir besoin de sucres lents pour tenir toute la nuit. Au cours du dîner, je me lève régulièrement pour aller m'asseoir sur mon ballon afin de faire le signe de l'infini et me concentrer sur ma respiration lorsque surviennent des contractions, puis, au grand étonnement de G., C., ma sœur et son ami, je reviens à table engloutir ce qu'il me reste de pâtes. Je couche C. vers 20h30 puis m'assois sur le ballon, devant le poêle, et poursuis inlassablement mon dessin du signe de l'infini en me sentant de plus en plus connectée à mon bébé et déconnectée du monde qui m'entoure. Je suis concentrée sur mon souffle et sur ces mouvements circulaires et apaisants, je suis reliée à mon bébé dont je sens la présence apaisante et sais que je suis avec lui, sans n'avoir plus besoin de lui parler. Je ne ressens toujours aucune douleur, seulement des vagues qui me traversent et font durcir mon ventre de plus en plus souvent, mais sans réelle régularité. Je sais que je ne dois pas trainer à la maison pour ce second accouchement. C. étant née seulement 1H45 après mon arrivée à la maternité, je ne veux pas risquer d'accoucher sur la route car nous sommes à 30 minutes de Grenoble.

Il est presque 21h30 lorsque les contractions commencent à réapparaître toutes les 5 à 10 minutes. Je me décide donc à partir à la maternité pour ne prendre aucun risque mais suis à peu près persuadée que l'on va nous demander de rentrer car je ne reconnais rien de ce que j'ai vécu lors de mon premier accouchement. Je boucle donc tranquillement mon sac à dos au milieu du salon et souhaite une bonne soirée à ma sœur qui a davantage l'impression d'assister à notre départ en week-end qu'à un départ pour l'hôpital couple-enfant : je suis si souriante et détendue qu'elle nous soupçonne presque d'avoir monté une bien piètre mise en scène afin de nous évader pour un dernier week-end tous les deux avant l'arrivée du bébé !

Le trajet en voiture se passe bien, même s'il est plus difficile de gérer des contractions en étant assise et ceinturée : mon ballon me manque. J'essaie de me concentrer sur ma respiration mais ma bulle est moins évidente à reconstituer et la douleur commence à être plus vive.

Nous arrivons à la maternité vers 22h et j'appuie sur la sonnette du sas des urgences. Quelques contractions plus douloureuses m'ont traversée entre la voiture et le sas mais j'ai pris le temps de m'arrêter pour respirer, les avant-bras et la tête appuyés contre tous les murs qui s'offraient à moi et, en me concentrant sur ma respiration, j'accompagne assez facilement leur lente montée puis leur descente, me répétant sans cesse, pour chacune d'elles, qu'elle ne dure qu'une minute, qu'il faut que je respire lentement, qu'elle va passer, et qu'elle est là pour accompagner mon bébé dans sa descente, que je n'ai qu'à suivre mon bébé et à lui faire confiance, que nous allons y arriver et que je dois profiter pleinement des moments de décontraction et de répit qui me sont offerts. Quelques minutes plus tard, on nous répond via l'interphone afin de nous demander ce qui nous amène. Je réponds en riant : « bonsoir, c'est pour un accouchement ! » et ai encore le temps de m'appuyer longuement contre le mur qui jouxte l'interphone pour laisser une contraction me traverser avant que l'on vienne nous ouvrir. Je sens que je vais bientôt avoir besoin de faire quelques sons pour m'aider à laisser passer les vagues mais qu'il ne s'agit pas encore de cris. La porte s'ouvre, nous entrons dans la petite salle d'auscultation dans laquelle le chiffre fatidique tombe : mon col est déjà dilaté à 6, ce qui me semble absolument incroyable si je me remémore le chemin que j'avais parcouru pour en arriver là 3 ans plus tôt.

La salle nature étant disponible, j'émets le souhait d'y prendre un bain et espère pouvoir y retrouver un ballon pour rester mobile. La sage-femme me demande d'attendre quelques minutes dans le couloir où le mur est à nouveau bienvenu pour soutenir une contraction bien plus forte qui me traverse : des « ooooohhhhhhmmmmmm » m'aident à expulser l'air qui emplirait mes poumons de façon douce et continue mais je sens bien que des vagues bien plus puissantes sont à l'approche. J'ai l'impression que j'ai davantage de mal à marcher et que les derniers mètres qui me séparent de la salle nature sont moins faciles à franchir que les précédents. Nous y suivons la sage-femme qui me demande de m'asseoir sur le bord du lit afin de me poser un cathéter. Le temps qu'elle prépare son matériel, j'ingurgite une pâte de fruit à la framboise pour prendre des forces (et parce que c'est délicieux pour le moral !) mais je l'ai à peine terminée qu'une incroyable douleur me traverse et que je lance à la sage-femme : « il arrive, il arrive !!! ».

Mon col est passé de 6 à 10 en quelques minutes. Il est aux alentours de 23h et le bébé est en train de descendre à une vitesse vertigineuse dans mon petit bassin. La jeune sage-femme court à la porte pour demander du renfort. Moi qui rêvais d'un bain, puis de positions accroupies ou en extension sur le ballon pour accoucher, me voilà projetée contre la table d'accouchement, à genoux, les mains glissant contre la partie haute de la table inclinée. Tout va si vite. Je ne parviens plus à accompagner quoi que ce soit, j'essaie de reprendre pieds, de penser à respirer mais la douleur est si vive que j'ai l'impression de me dissoudre. Je n'ai plus aucun souvenir des minutes qui ont suivi. Je me souviens seulement avoir basculé sur le côté et posé mon pied sur l'épaule de celui ou celle qui se trouvait là. La douleur a été de courte durée mais d'une extrême intensité.

A 23h30, soit une vingtaine de minutes après notre entrée dans la salle nature, tu as franchi la dernière porte. Je me redresse et m'assois pour te prendre dans mes bras, mais j'ai à

peine le temps de prononcer les mots « oh ... bon bébé » et de tendre les bras vers toi que tout bascule à nouveau.

La sage-femme qui te tenait dans ses bras s'envole avec toi en courant et en criant à G. : « Monsieur, suivez-moi ». Il me jette un regard affolé puis quitte la salle. Je suis encore sous le choc de cet accouchement d'une rapidité et d'une violence terrible et ne comprends absolument pas ce qu'il se passe : j'ai seulement cette idée fulgurante qui revient : on m'a à nouveau arraché mon bébé.

Je m'allonge, hébétée, et réalise que je ne sais même pas si je viens de donner naissance à une fille ou à un garçon quand les contractions reprennent pour expulser le placenta. La scène qui suit me donne une atroce impression de déjà-vu ... à la différence près que je suis seule avec les soignants dans cette salle et que je ne peux même pas me rassurer dans le regard de G. Alors que la salle venait de se vider à la suite de la sage-femme qui t'emportait loin de moi, elle s'emplit à nouveau d'un personnel soignant quelque peu différent car très équipé ... Je vois avec stupéfaction la sage-femme à l'imposant physique à la fois rassurant et intimidant qui m'avait ceinturée pour aider l'anesthésiste à effectuer sa rachianesthésie un peu plus de 3 ans plus tôt entrer dans la salle et je comprends instantanément ce qui est en train de se passer ... nouvelle hémorragie. Je subis les gestes médicaux qui s'enchaînent ensuite dans un étrange état de sidération et d'anéantissement. Je me sens vide et livrée à leurs gestes, je suis un pantin décérébré. J'entends à nouveau qu'il ne faut pas que je bouge du tout, que l'anesthésiste ne va faire qu'un essai et que s'il ne réussit pas on me mettra un masque dans quelques petites minutes pour m'endormir. Je suis nue sur cette table, recroquevillée afin que mon dos soit bien rond, coincée entre les immenses bras d'une infirmière, terriblement seule et plongée dans l'incompréhension la plus complète. Peut-être m'explique-t-on tout ce qui vient de se passer. J'ai le sentiment de n'être plus vraiment là. La rachi est un succès, la révision utérine peut donc avoir lieu rapidement.

J'ignore si elle a ou non été compliquée et angoissante pour le personnel soignant cette fois-ci car, pendant qu'ils inspectent mes entrailles, je vois G. entrer dans la salle avec notre bébé dans les bras. J'ai l'impression que mon corps reprend vie, que je comprends à nouveau où je suis, que je me reconnecte à une réalité dont je m'étais coupée. G. tient notre fille dans ses bras, notre toute petite O. Il m'explique qu'elle était toute bleue tout à l'heure car elle ne respirait pas, son cordon était enroulé autour de son cou. La sage-femme l'avait donc emmenée afin qu'elle soit aspirée mais à peine avait-elle poussé la porte de la salle de réanimation qu'elle avait hurlé. Lui a vécu la double angoisse de suivre sa fille inanimée dans un couloir et d'y croiser une équipe dont il apprenait qu'elle venait stopper mon hémorragie. Je m'aperçois que je n'avais émis aucune hypothèse au sujet de leur disparition, que j'avais cessé de penser. G. sait maintenant ce qu'il a à faire le temps que l'intervention qui me concerne soit achevée : il s'assoit dans un coin de la salle et met notre jolie ressuscitée devenue toute rose en peau à peau, dans sa chaleur et sa présence rassurante, en attendant que je puisse enfin la prendre dans mes bras.

Notre rencontre différée est empreinte d'une immense émotion : j'ai le sentiment d'avoir attendu des siècles de pouvoir enfin te toucher, t'entendre respirer, te caresser, te parler. Cette parenthèse déchirante entre le moment où tu étais au-dedans et celui où tu es enfin arrivée au-dessus influencera certainement pour toujours ma relation à toi. Après ces instants de précipitation, nous savourons pleinement nos premiers moments paisibles à trois et vivons pendant deux heures dans une douce lenteur : tu prends un peu le sein mais tu sembles aussi épuisée que nous par toutes ces émotions. Je ne te lâcherai alors plus et le berceau de l'hôpital sera bien inutile : je te garde tout contre moi pour regagner ce qui sera notre chambre

pendant un peu plus de 48 heures et ne te laisse plus quitter mes bras que pour ceux de ton papa tant que nous ne sommes pas rentrées chez nous où ta grande sœur t'attend impatiemment.

2017

23 novembre 2017. J'entre gaiement dans le cabinet de ma gynécologue pour effectuer la tant attendue première échographie de ma troisième grossesse. J'ai hâte de rencontrer mon bébé et surtout, de rentrer ensuite à la maison annoncer à mes filles que notre famille va s'agrandir : bien qu'aucune de mes grossesses ne m'ait jamais rendue malade, mon corps a déjà commencé à se transformer et j'ai très envie d'en partager la raison avec elles. Je me sens déjà maman d'un troisième enfant depuis plusieurs semaines.

Pourtant, une fois allongée sur la table d'auscultation, quelques sons, syllabes, prononcés en un battement de cils ont eu le pouvoir de tout chavirer, dérailler, engloutir. Les entendre dans une telle position de faiblesse est insoutenable. Affaiblie par la certitude d'accomplir une formalité, affaiblie d'avoir imaginé cette scène que seule la joie est censée dominer au cours des semaines qui l'ont précédée et découvrir subitement que le scénario a été réécrit, revu et corrigé à mon insu, affaiblie, enfin, par ma quasi nudité, par ce liquide échographique visqueux sur mon ventre et par cet objet si intrusif qui le parcourt. Alors même que la retransmission en noir et blanc sur l'écran m'apparaît distinctement, les sons se sont envolés. Seul le vide qui succède à ces mots et l'acouphène qui tente de le combler restent. « Je n'ai pas d'activité cardiaque. Il n'y pas d'activité cardiaque. De rythme cardiaque. De pulsation cardiaque. » Peu importent les mots, couperets tranchants, lames acérées qui m'atteignent dans ma chair. La célérité avec laquelle mon esprit semble traiter cette nouvelle tout en étant déjà traversé des mille questions, reproches, doutes, soulagements, souffrances, cauchemars, tiraillements, tortures qui me hanteront par la suite, me surprend encore aujourd'hui. Le cœur de mon bébé ne bat plus. Je portais la vie. Je porte la mort. Constat simple. Il est mort. Je suis vivante. Je suis un être vivant qui renferme un être mort. Ces pensées ne me traversent pas immédiatement de façon aussi claire. Elles se lovent insidieusement en moi, dans le creux de ce ventre qui ne s'emplira plus. Dans le creux de ce ventre sur lequel je ne peux soudain plus poser mes mains. Dans le creux de ce ventre qui abrite un petit être sans vie que j'imaginai déjà dans mes bras. Mon bébé. J'articule ma première question en fixant tour à tour cet écran sur lequel je le découvrais avec ravissement quelques minutes auparavant, et ses yeux à elle qui expriment mieux que ses mots des regrets et des excuses sincères mais vaines : « Et maintenant ? ». Mes sentiments amorcent alors la désertion qu'ils m'infligeront ensuite longtemps. Mon visage s'est fermé, durci, mes yeux agrandis semblent chercher des réponses dans les siens. Mes larmes montent, doucement.

Le retour à la maison dont j'avais tant rêvé est une épreuve difficile : je partage l'effondrement de notre rêve avec G. puis explique avec des mots simples à mes filles la raison de mon visage couvert de larmes. Malgré mon immense désarroi, j'ai cependant encore une certitude : il est hors de question que l'on aspire mon bébé ou que je prenne des médicaments pour le forcer à me quitter. Je vais faire confiance à mon corps et à la nature. Ce choix, qui me semble évident, sera pourtant difficile à vivre car il me faudra patienter 3 semaines pour que mon bébé me quitte. 3 semaines pendant lesquelles je continue à travailler pour ne pas m'effondrer, 3 semaines pendant lesquelles mon entourage me voit devenir un zombie, 3 semaines au cours desquelles j'entends autant de marques de soutien que d'atroces déclarations qui me blessent terriblement alors qu'elles sont toutes destinées à me rassurer, 3

semaines de grande solitude tant j'ai le sentiment que personne, pas même G., ne peut comprendre ou partager ce que je vis et ressens. Je parle encore beaucoup à mon bébé, au risque de perdre la raison, lui expliquant qu'il doit maintenant se résoudre à partir, à quitter mon corps devenu inutile.

Le 7 décembre, ne parvenant plus à rester inactive et ayant de plus en plus de mal à gérer cette situation, à tolérer cette petite masse inerte au sein de mon corps en mouvement, à accepter que mon corps en vie abrite la mort, je me rends à une séance d'acupuncture. Je ne saurai jamais si elle m'a aidée mais le 14 décembre, dans la soirée, les contractions commencent à se faire sentir.

Ces contractions ne sont pas aussi intenses que celles qui m'ont permis de donner naissance à mes deux premières filles mais elles sont aisément reconnaissables. Je sais que ce sera pour cette nuit. J'attends donc que toute la maisonnée soit couchée et m'installe dans mon hamac avec un roman. Vers 23h, des flots de sang commencent à affluer à chaque contraction. Pendant deux à trois heures, je dois régulièrement me lever pour laisser ces vagues s'échapper dans d'étranges remous qui me rappellent les deux hémorragies déjà vécues. Et soudain, alors qu'une nouvelle vague semblable aux précédentes se libère, j'ai l'incroyable réflexe de mettre mes mains entre mes jambes et d'y recueillir, dans un mélange d'étonnement, de sidération et d'effolement, mon bébé, lové dans sa bulle. Alors que celles « qui avaient vécu » ou « qui connaissaient quelqu'une qui ... » m'avaient parlé d'une masse informe, voire d'un « steak » (atroce expression qui me hantera longtemps), je découvre un petit être humain entre mes mains, et ai l'intime conviction, sans être en mesure de le vérifier, que celle qui tient alors dans le creux de ma main est ma troisième fille. Moment d'une extrême intensité et d'une intense émotion que cette rencontre qui donne sens à ces trois semaines de cauchemar et d'attente. Je sais que je m'inflige là une vision qui me hantera toute ma vie mais je suis profondément persuadée que j'avais besoin de rencontrer ces deux yeux noirs, minuscules têtes d'épingles sur une tête qui n'est pas encore visage, sur une tête trop grande pour ce corps trop petit. Et ces poings, minuscules et fermés, qui ne sont pas ceux de Rimbaud dans ses poches crevées, mais des mains en devenir qui ne se mouvront que dans mes rêves les plus torturés. Je t'ai aimée follement, l'espace d'un instant. Tu n'étais pas un embryon que l'on aspire, l'objet flou d'une « fausse-couche » banale qui alimente les statistiques. L., tu étais mon enfant, mort avant même d'être né.

2018

2018. Aidée de l'énergie et de l'insouciance de mes formidables filles, j'ai mis un peu plus de 3 mois à me relever de cette épreuve et à accepter l'idée que mon corps pourrait à nouveau voir grandir un jour un enfant.

Le 11 juillet, c'est donc avec une joie mêlée d'inquiétude que je laisse mes filles jouer au parc avec G. pendant que je me rends à une nouvelle première échographie, en essayant de me persuader que tout ira bien et que le sort ne s'acharnera pas. J'en reviendrai à nouveau en larmes.

Je me sens beaucoup moins forte, déjà trop abîmée et complètement perdue et me rends donc à l'hôpital le dimanche suivant pour discuter avec une sage-femme de ce qui est envisageable. J'en ressors avec 4 comprimés de Misoprostol que je pourrai avaler dès que je m'en sentirai prête ... il n'a nullement été question de ma détresse au cours de cet entretien purement médical. J'ai pourtant le sentiment que je me disloque. Alors même que j'essaie de contenir mon corps qui s'émiette, la médecine me propose un dépeçage rapide. La médecine va à l'essentiel. Elle se targue de libérer mon corps sans se soucier de la dissolution de tout mon être. Elle me donne la possibilité de laisser quatre gélules se dissoudre en moi pour accélérer ma propre dissolution. Le principe actif qui doit pousser mon corps à te rejeter malgré moi est préfixé miso-, la haine en grec, comme s'il fallait que je te haïsse pour que tu me quittes. Il n'en sera rien. Je me sens pourtant à la fois victime et bourreau, infanticide : me résoudre à avaler ce poison me donne le sentiment de te tuer une seconde fois, de te déposséder du choix de l'heure de ton départ.

Je choisis donc une nouvelle fois de me rendre à une séance d'acupuncture le 16 juillet mais, les vacances de toute la famille étant déjà commencée, je ne veux pas être celle dont on attend patiemment pendant encore 15 jours qu'elle soit « délivrée ». Le 18 juillet au matin, j'avale donc les gélules redoutées. Leur effet ne se fera pas attendre puisque dans l'après-midi, mon corps se met en route et effectue un travail devenu trop familier. Le processus sera identique à celui de décembre, à la différence près qu'il s'achèvera sans que j'aie pu te voir. J'ignore encore aujourd'hui si j'en ai été attristée ou soulagée. J'ai simplement conservé l'intuition que tu étais mon premier garçon.

2019.

3 septembre 2019. Je découvre que je suis enceinte et ignore si cette nouvelle me procure plus d'angoisse que de bonheur ou l'inverse. La perspective de devoir éventuellement affronter l'annonce du décès d'un nouvel enfant me semble insurmontable. Je prends donc rendez-vous avec ma gynécologue à qui j'avoue, en pleurs, que je ne parviens pas à me réjouir pleinement de porter à nouveau la vie et que j'en viens à ne plus savoir si je me sens capable de garder ce bébé. J'ai mis une année complète à me remettre pleinement (si tant est que l'on s'en « remette » vraiment un jour) de la perte de mes deux derniers enfants et je ne suis plus certaine de vouloir prendre le risque de replonger si cette grossesse tournait mal. Elle me conseille donc de prendre un rendez-vous au service IVG de l'hôpital afin de rencontrer des soignants avec lesquels je pourrai prendre le temps d'en discuter avant de prendre une décision. J'y ai rencontré un médecin formidable et surtout, pour la première fois de ma vie, une psychologue qui, en deux séances, m'a permis de mettre des mots sur mes angoisses, de les accepter, d'accepter que j'avais vécu des expériences traumatisantes qui m'avaient modifiées et que j'avais le droit de vivre cette grossesse différemment.

Il est devenu évident que je voulais de tout mon cœur et au plus profonde moi que ce bébé vive.

Le premier trimestre et l'approche de la première échographie ont tout de même été très angoissants mais le 22 octobre a été le jour d'un immense soulagement et d'une joie débordante ! J'ai enfin pu réaliser le rêve qui était le mien depuis 2 ans : rentrer à la maison avec les images de l'échographie d'un bébé bien vivant, au cœur qui bat, afin de les montrer à mes filles pour leur annoncer l'arrivée prochaine de leur frère ou leur sœur.

Quelques jours plus tard, je compose également un numéro que je rêve de composer à nouveau depuis 2 ans afin de demander à Pauline à quel moment je peux reprendre le yoga maternité avec elle ! Car Pauline, qui a écouté le cœur de C. et O. battre avant leurs naissances, qui les a suivies au cours des premiers jours de leurs vies, qui m'a soutenue pour que les moments les plus difficiles des débuts d'allaitement ne soient vite plus que de lointains souvenirs qui me permettent ensuite d'allaiter mes filles plus de 2 ans, qui m'a enseigné de doux gestes de massages qui ont enchanté mes bébés et que mes filles réclament encore aujourd'hui, qui m'a permis de vivre une rééducation postnatale dans la joie et la bonne humeur, cette merveilleuse sage-femme-là a également eu la lumineuse envie de se former au yoga maternité auprès de Martine Texier, celle-là même qui m'avait fait découvrir le yoga en 2014. Quel merveilleux passage de relai et quelle formidable continuité pour moi !

A l'heure où j'écris ces lignes, je suis à 5 semaines du terme de ma 5^e grossesse, je pratique très régulièrement des exercices de yoga grâce aux vidéos que Pauline a mises en ligne en cette étrange période de confinement liée au Coronavirus. Je me concentre ainsi sur l'instant présent, me connecte à mon bébé et prépare mon corps à sa descente vers mes bras qui l'attendent. J'ai encore peur, parfois, que son cœur ne batte plus mais j'essaie d'avoir confiance et de croire pleinement en le « pouvoir de l'intention » pour n'envoyer que des ondes positives à ce petit être dont j'écrirai bientôt la naissance !