

## Récit de naissance d'ELIAS

Cette grossesse c'est une grossesse après une fausse couche. Une grossesse arrêtée à 12 semaines mais qui m'en a fait baver car j'ai dû faire un curetage 1 mois après ma fausse couche en raison de saignements trop importants. J'ai ensuite pris la pilule 1 mois et le 1<sup>er</sup> février 2019 petit cœur venait se nicher dans mon corps encore traumatisé.

Ma Lily avait à peine plus de 18 mois au moment où je tombe enceinte et c'est avec une petite grande bien déterminée que ma grossesse se déroule plutôt très bien. La future grande sœur est très distante de cette grossesse et ne parle que très peu du bébé à venir. Je me dis que tout va bien se passer et que ça ne sert à rien de forcer les choses avant que bébé ne soit là. Mon terme est prévu le 1<sup>er</sup> novembre 2020.

17 octobre 2019 : il faut occuper Lily et cela devient de plus en plus difficile pour moi avec mon gros ventre et la fatigue aidant. Je décide ce soir-là de faire ma recette emblématique de galettes de quinoa, Lily m'aide, un super moment jusqu'à la tempête et une grosse colère de Lily. Je suis fatiguée, je m'énerve très fort moi aussi. Je regrette instantanément.

Un tour aux toilettes, tiens je crois que j'ai perdu le bouchon muqueux... pour cette grossesse j'avais prévu un accouchement en maison de naissance, j'ai suivi toute la préparation avec les trois sages-femmes dans le cadre de l'accompagnement global. Comme je me sens sereine face à ce 2<sup>ème</sup> accouchement, j'apprends énormément de choses lors des cours de préparation. Je sors de mes WC le sourire aux lèvres, c'est pour tout bientôt la belle rencontre !

Un petit coup de fil à la SF de garde pour la prévenir que potentiellement cette nuit je pourrai l'appeler. Ce soir-là, je m'endors plutôt sereinement et je parle à mon bébé, nous sommes prêts à t'accueillir. Lily se réveille tôt et moi je m'étonne d'avoir bien dormi. Un tour aux toilettes et comme pour Lily, je soupçonne une légère fissure de la poche des eaux, mon impatience redouble !

La sage-femme veut me voir, on appelle mamie qui arrive 1h plus tard pour chercher Lily, on lui explique que le bébé (on ne voulait pas savoir le sexe) allait bientôt arriver mais ne lui donnons pas trop de détails.

Rdv avec la sage-femme : on fait un monito pour voir ce qu'il se passe. Une très légère activité utérine mais rien de plus. Elle ne m'examine pas, a confiance en ce que je lui dis sur la fissure et m'explique donc que si le travail n'a pas commencé dans 24h, je devrai accoucher à l'hôpital pour respecter le protocole. Elle me fixe un rdv pour le soir à 20H.

Dans ma tête je me dis que ce sera comme pour ma fille, le travail va se mettre en route tout seul... j'imagine donc le même scénario. En bonne élève, je rentre à la maison bien décidée à mettre en route le travail, je pars donc me promener. Mon chéri retourne au travail.

Il pleut alors je rentre au bout d'une petite heure, plutôt blasée et toujours impatiente. J'attends tellement ses contractions, je guette chaque signe ! Une grosse sieste plus tard, je ressors un peu prendre l'air. Toujours rien, le calme absolu dans mon ventre. Bon... ce soir-là nous avons prévu une soirée mets et vins (par pour moi) et nous prévenons nos amis que nous aurons un peu de retard en raison d'un contrôle chez la SF.

20H : la SF me fait douter sur la fissure de la poche et pour en être bien certaine me fait le test de la bandelette : NEGATIF. Un

coup de stress pour moi, mais comment ai-je pu penser avoir fissuré la poche alors que non ? Je lui redis que je suis sûre d'avoir de très légères fuites, ok on refait le test. Cette fois il est très légèrement positif. Dans ma tête je me dis bon là c'est sûr il te reste 12H max pour accoucher sinon c'est l'hôpital... le stress monte : je veux accoucher en maison de naissance.

Elle m'examine: ouverture 1, col mou mais bébé très haut. Je quitte la SF qui m'indique que si ça se passe cette nuit, ça ne sera pas elle mais sa collègue et si rien ne se passe avant 7H, je dois me présenter à l'hôpital. Dans ma tête tout se bouscule : je veux accoucher en maison de naissance.

Nous allons chez nos amis, je dévore ma côte de bœuf et mes frites en me disant qu'il me faudra de l'énergie pour cette nuit. Mais ma tête est ailleurs. Vers 22H j'écris un message à Pauline. Pauline est une amie du collègue, nous ne nous sommes pas revues depuis de bien longues années mais FB nous a permis de reprendre contact et j'ai toujours adoré ses postes et suivi la page de son cabinet. C'est ainsi que pendant toute la grossesse, Pauline m'a « virtuellement » aidé. Encore MERCI Pauline. Pauline me donne toutes les astuces pour faire démarrer le travail. C'est maintenant ou jamais.

Autant dire que je passe une nuit sans repos, je parle à mon bébé, je fais mes exercices de yoga, et j'ai peur. Je n'avais jamais eu peur jusque-là. Rien ne se passe. Il est 6h30, là je sais que je vais accoucher à l'hôpital.

Ne jamais faire de plan pour un accouchement, jamais. Je n'accoucherai pas en maison de naissance. Mais il va falloir lâcher prise et y croire, croire en moi et en mon merveilleux bébé. Je vais y arriver, on va y arriver.

J'écris encore à Pauline qui me booste et me rebooste (MERCI Pauline) par message et je n'espère qu'une chose : tomber sur

une équipe qui sera à l'écoute et qui saura prendre le relais de mon projet d'accouchement en maison de naissance.

La merveilleuse Marielle me reçoit et m'écoute attentivement lorsque je lui explique mon projet de naissance et que je lui dis explicitement que je ne suis pas en joie d'être là, à l'hôpital. Mais ses premiers mots me redonnent confiance lorsque je comprends que cette équipe a beaucoup d'expérience dans les transferts depuis la maison de naissance. Elle va respecter nos choix, j'en suis certaine.

Marielle commence par me donner de l'homéo tous les ¼ d'heure pour ouvrir le col, mon chéri fait bien le timer ! On discute, on rigole, on attend et j'ai la chance de pouvoir manger un bon petit déjeuner comme j'ai dû arriver à jeun. Vers 10h30, comme toujours très peu de contractions, Marielle m'examine. Ouverture 1, col mou, bébé très haut. Autant dire que rien n'a bougé depuis la veille au soir. Elle me refait douter sur la fissure de la poche, on refait le test... négatif la première fois, positif la deuxième. On me fait vraiment douter de moi !

En raison du risque infectieux je commence les antibio et Marielle me propose à ce moment-là le propess pour « déclencher » l'accouchement. Elle pense qu'il ne manque quasiment rien pour que ça démarre. Je ne voulais pas de déclenchement mais je pense à mon bébé... ok allons y. La bandelette posée, je retourne m'allonger, monitoring en place pour suivre ma réaction au propess et je ferme les yeux pour me mettre dans ma bulle. Chéri me fait des blagues et comme d'habitude il détend l'atmosphère. Même pas 3 minutes plus tard, je sens mon bas ventre qui chauffe énormément et la première contraction arrive, plutôt intense mais je sais qu'un déclenchement peut provoquer de fortes contractions. Je prends mon sifflet en bouche (winner flow que je recommande vraiment) et me concentre sur ma respiration. J'accueille

chaque contraction et je me récite mon mantra qui me suivra tout le long de mon accouchement : « ouvre toi, ouvre moi, ouvrons nous ». J'ai hâte, j'ai repris confiance en moi, je vais y arriver.

Les 30 minutes suivantes sont difficiles, je perds mon souffle j'ai des palpitations tellement les contractions sont intenses et douloureuses. J'ai l'impression de ne plus avoir de pause entre les contractions, à ce rythme je ne vais pas tenir longtemps... Je le dis à chéri qui appelle Marielle. Au vue du monito, elle stoppe tout et me dit qu'il faut enlever la bandelette tellement ma réaction est intense. Elle est certaine que le travail a commencé maintenant. Le retrait de la bandelette me laisse un peu de répit, ca fait tellement de bien. Je reprends mon souffle. Marielle me demande si la salle nature m'intéresse, oh oui je suis super contente ! La salle est tamisée en rose, une baignoire au milieu, un ballon, de quoi se balancer. Je suis au top, en confiance, c'est ici que naîtra mon bébé j'en suis sure. Je me remets dans ma bulle, me lève, bouge, fais du ballon et tout ça sur fond de musique issue la playlist que j'avais préparée. Je me sens tellement bien, et surtout prête, j'ai confiance en moi, en mon chéri et je me sens bien dans cette salle. C'est tellement important.

Il doit être 13h environ, bien évidemment j'ai faim mais je n'ai rien le droit de manger. Je reçois une tisane bien sucrée moi qui déteste cela et Marielle me propose des points d'acuponcture au pied. OK allons y ... Le temps passe tranquillement, je sens que le travail lancé, je gère mes contractions sereinement, l'une après l'autre et je suis bien. On me propose un bain, je refuse j'ai trop chaud.

Marielle m'examine vers 15H, je dois être à 3 ou 4, un peu déçue mais je me dis que c'est le cheminement normal. Vers 16h la baignoire m'appelle... on me fait couler un bain bien

chaud et je m'y installe. Quel bonheur... qui dure 10 min lorsque là voilà la vraie contraction, celle qui vient des entrailles et qui t'annonce que les prochaines heures vont être intenses !

Je regarde la montre et là je constate que j'ai des contractions hyper intenses toutes les minutes. Je savais que le bain pouvait accélérer le travail mais à ce point !! Vers 16H30, je sors péniblement de la baignoire, et ne tiens plus en place. Aucune position ne me convient, je sens que bébé descend, mon ventre s'alourdit et les contractions sont vraiment très rapprochées. Une étudiante SF m'examine, avec du recul j'aurai dû refuser, cet examen ne servait à rien à ce moment là sauf à me sortir de ma bulle et à m'obliger à m'immobiliser. Je suis à 5 ou 6 me dit-elle.

Il doit être 16h45 et là je perds la notion du temps... je bouge autant que je peux pour me soulager, chéri tente de me masser mais ça m'énerve plus qu'autre chose d'être statique, je dois bouger, j'ai besoin de bouger je le sens. Impossible de rester en place. Les contractions sont vraiment très douloureuses mais je sers les dents sur mon sifflet. On ne me propose à aucun moment la péridurale et à aucun moment je n'y pense. C'est complètement fou car dans ma tête j'étais tellement prête à accoucher ainsi que la péridurale ne faisait pas partie de mon accouchement. Avec du recul, je me dis que je m'étais tellement « conditionné » que mon cerveau a zappé cette option.

Je me répète le mantra, je respire comme je peux même si à ce moment-là on oublie toute la théorie et on fait ce qu'on peut pour se soulager. Sur mon ballon, après une grosse contraction, je demande de l'aide à mon chéri (encore là, à aucun moment je ne pense à la péridurale), il me regarde droit dans les yeux, avec son regard rempli de conviction que j'aime tant, et me dit que je vais y arriver, que je suis forte et que je

dois continuer ainsi. Je me sens puissante malgré ma douleur, je veux et je vais y arriver.

Je n'ai pas précisé plus haut mais durant tout ce temps, nous sommes seuls avec chéri, Marielle est uniquement là lorsque je l'appelle.

A un moment, mes jambes me lâchent et je demande à m'allonger. Je me couche sur le côté droit. Tout le monde s'affaire autour de moi, je vois l'auxiliaire qui prépare le linge pour bébé et je sais alors que la naissance est pour bientôt. Mais je reste dans ma bulle et je ferme les yeux. Chéri savait que quand je lui dirai que je veux mourir, c'est que l'on sera bientôt au bout. En bonne élève j'ai donc voulu mourir en pleine phase de désespérance... Mais je savais moi aussi à ce moment-là que mon bébé allait arriver très bientôt. Je me remets dans ma bulle.

J'enchaîne les contractions super hard, je crie « au secours, à l'aide » ce sont les seules choses qui sortent de ma bouche. Je ne m'étais absolument jamais imaginé crier pendant mon accouchement et pourtant ça m'a fait tellement de bien. Et, comme dans un moment de grâce, je sens littéralement mon bébé « glisser », comme dans un toboggan, dans mon bassin. Malgré la douleur des contractions, quelle sensation de dingue ! Et là, à l'intérieur de moi, je sais que je dois tout donner maintenant, mon bébé est tout proche, on va y arriver. J'entends de très très loin chéri et Marielle dire que j'ai de belles mains, de belles jambes et j'essaie de sourire intérieurement mais je n'y arrive pas. Je me sens déconnectée et tellement loin à l'intérieur de moi-même.

Il arrive le moment où je sens que je dois pousser, j'avais beaucoup massé mon périnée sur la fin de la grossesse car pour l'avoir déjà fait avec Lily je savais que c'était très important. J'avais donc entière confiance en mon périnée !

Marielle me guide, mais je sais exactement quand je dois pousser, je sens tout, je sens que bébé est tellement proche ! Je pousse comme elle me dit et j'arrive à gérer très précisément mes poussées comme elle me l'indique. Pour avoir vécu un 1<sup>er</sup> accouchement avec péridurale, ce n'est absolument pas comparable.

Marielle me dit qu'elle voit les cheveux noirs de mon bébé, il arrive ! Mon chéri me motive, il est là, il m'accompagne comme je lui avais demandé. Marielle me demande si je veux attraper mon bébé, je refuse, je ne me sens pas la force de bouger le haut de mon corps et je veux garder les yeux fermés.

Je ne sais plus combien de fois je pousse mais d'un coup Marielle me dit que sa tête est dehors et subitement j'entends mon bébé crier !! Il crie déjà alors que son corps est encore à l'intérieur de moi, je me dis que c'est complètement fou ! Il me motive tellement à ce moment-là, je pousse encore, pour sortir les belles épaules larges et je sens alors mon bébé glisser hors de moi. Le temps s'arrête, la douleur stoppe net, tout s'arrête... Mon bébé est là, j'ai réussi, nous avons réussi, ensemble ! Je me sens tellement puissante à ce moment précis, remplie d'ocytocine, quel moment suspendu, quel merveilleux instant de bonheur absolu !

On me pose mon bébé sur moi, il a les cheveux si noirs, il sent tellement bon, il est chaud et se love contre moi. Je ne me rendais même pas compte à ce moment-là que je ne connaissais pas le sexe de mon bébé, on soulève alors la couverture et je découvre que j'ai maintenant un fils ! Mon petit garçon ELIAS est né le 19.10.19 à 18H10. Il pèse 3.870kg pour 54 cm. Nous sommes tellement heureux et fiers !

Bébé repart rapidement avec papa car mon placenta est bloqué, on est obligé de me faire une AG. Je perds beaucoup de sang mais au réveil tout va bien.

Le papa très fier, revient avec son fils et me le dépose sur moi. Notre petit bébé glouton a de suite trouvé le chemin pour téter et nous resterons ainsi sous surveillance pendant presque 3h.

Cette naissance restera gravée en moi jusqu'à mon dernier souffle. Chaque femme à tout ce qu'il faut en elle pour accoucher son bébé, il faut avoir confiance en soi, en son bébé et en son conjoint.