

Récit de naissance de Emie

Le 11 juin 2020, des petites contractions indolores ont commencés aux alentours de 19h, comme celles que j'avais eu à plusieurs reprises au cours du 9eme mois. Les contractions ont continué pendant la soirée mais elles étaient irrégulières et peu intenses, j'étais loin de me douter que le grand jour était arrivé. Je me suis mise à finir de ranger dans ta chambre les jouets de bébé de Mélina que Selma avait lavé. Tata venait de finir de peindre le magnifique dessin sur ton mur. J'ai fait une photo de ta chambre pour mettre dans ton premier album. Comme j'ai rangé des objets un peu lourd en hauteur papa m'a dit : tu as envie d'accoucher cette nuit ? J'ai rigolé persuadée que ce ne serait pas pour ce soir. J'ai quand même préparé tous les derniers papiers pour les mettre dans le sac à langer pensant que la prochaine fois que j'en aurais besoin ce serait sûrement à la maternité. Puis, J'ai fait un soin énergétique pour pierrot jusque 23h. Comme j'étais très fatiguée je me suis dit que pour une fois je ne ferais pas ma séance de yoga , que j'allais plutôt aller dormir. Je pensais que les petites contractions allaient s'arrêter. Comme je n'arrivais pas à dormir et que les contractions continuaient j'ai pris un premier spasfon et j'ai commencé à lire le dernier chapitre du 2ème livre de Martine Texier que je souhaitais lire avant l'accouchement. Les contractions continuaient, elle étaient irrégulières et indolores. J'ai pris un deuxième spafond. Les contractions étant toujours présentes, j'ai mangé une banane et j'ai fini de préparer ma valise avant d'aller habiller papa pour être prêts au cas où ... j'ai pris un 3ème spafond et dans la foulée j'ai commencé à perdre les eaux... plus de doute, il fallait aller à la maternité cette nuit !! J'ai appelé mamie Veronique et papi Bertrand pour qu'ils viennent garder Mélina et nous emmener à la maternité. Je n'avais plus de contraction mais comme j'avais perdu les eaux il fallait quand même y aller ... j'ai habillé papa et l'ai mis au fauteuil. J'étais soulagées de ne plus avoir de contractions le temps de préparer papa et en même temps un peu inquiète car j'avais le sentiment d'aller à la maternité pour rien si le travail s'était arrêté... allaient-ils me renvoyer chez moi malgré la perte des eaux ? Allaient-ils devoir me déclencher ? Quand papi et mamie sont arrivés ils ont fini de préparer papa. Papi nous a amené à la maternité pendant que mamie gardait

Mélina . J'ai pensé à Mélina , à la surprise qu'elle aurait au réveil. Elle ne s'y attendait pas car je lui avait dit qu'on brosserait les chiens aujourd'hui... j'étais un peu triste pour elle que le dernier jour passé avec elle avant la maternité ait été un jour de formation où je n'étais pas beaucoup disponible... Elle avait été très sage, elle était même restée un moment avec moi à écouter la formation sur mes genoux, papa ayant des dossiers à remplir pour le centre équestre. Par contre, j'étais très contente de me dire que le grand jour était enfin arrivé et que j'allais faire ta connaissance ! Dans la voiture les contractions ont recommencé, elles étaient un peu plus intenses et toujours irrégulières. Je les gérais grâce à la respiration énergétique de la vague. Je n'osais pas encore pratiquer les exercices de visualisation d'ouverture du col tant que j'étais dans la voiture... Je repensais à Solene qui avait accouché dans sa voiture dans la maternité... Je profitais des pauses. J'étais encore totalement consciente. Je discutais avec papa et papi dans la voiture.

A 3h du matin nous arrivons à la maternité. la sage femme me demande si je suis sûre d'avoir perdu les eaux, sur le coup elle m'a fait douter je lui ai dit que je pensais que oui. Elle m'a installé sur une table de consultation, a branché un monito pour surveiller ton cœur et m'a demandé d'attendre 30 minutes. Je lui ai dit que je ne voulais pas de péridurale si possible. Elle m'a demandé si j'avais été préparée je lui ai dit que oui par Helena doucin et Pauline qui avaient fait de supers vidéos pendant le confinement , que j'avais suivi la préparation en ligne de Karine la sage femme et que j'avais fait pas mal de yoga. Elle m'a dit que la salle nature avec la baignoire serait disponible dans 2h. Je lui ai demandé tant que j'étais consciente si le cordon du bébé pouvait ne pas être coupé tout de suite pour qu'il bénéficie de tout le sang et si on pouvait faire l'empreinte du placenta sur une feuille pour faire l'arbre de vie. Puis, elle est partie, elle était très occupée. La maternité était pleine !

Comme les contractions étaient toujours irrégulières je savais que j'étais qu'au début. J'ai hésité un peu au début à me reposer comme le préconise Karine la sage femme quand le travail commence la nuit Mais j'ai suivi mon envie de bouger. Je n'avais

vraiment pas envie d'attendre sur la table une demi heure sans rien faire. Il fallait que j'aide mon bébé à descendre et mon col à s'ouvrir. J'ai fait des 8 avec mon bassin sur la table pendant les pauses , pendant les contractions je faisais des respirations de la vague énergétique et je visualisais une boule de lumière au niveau de mon col qui tourbillonnait et ouvrait de plus en plus le col. Puis, je suis descendu de la table et j'ai continué à bouger debout, accroupi et à quatre pattes en faisant des mouvements de l'infini au niveau de l'utérus, du bassin ou du ventre. A chaque expiration, pendant les contractions, j'incitais le bébé à descendre et je m'ancrais sur le sol. Je visualisais toujours la boule de lumière qui ouvrait le col à chaque contraction. Je me répétais que mon corps savait quoi faire, que je n'avais qu'à laisser faire, que mon bébé savait naître, que ce n'était pas de la douleur mais de l'intensité qui permettait à mon col de s'ouvrir. Je me concentrais sur l'instant présent et profitais des pauses pour respirer par le ventre. Dans la salle, il y a avait un dessin avec des phrases de rappel positives sur l'accouchement , Héléna et Pauline nous l'avait mis à disposition sur leur site. Je l'ai relu avec plaisir. Ça m'a rassuré , je n'avais rien oublié, je savais déjà quoi faire. Au bout de 50 minutes, la sage femme est revenue. Elle m'a demandé si les contractions étaient plus intenses, je lui est répondu que oui. Elle m'a dit que pour le moment les contractions n'étaient pas du tout régulières et m'a demandé si elle pouvait contrôler mon col. Elle a regardé, mon col n'était ouvert qu'à 2 doigts ! Comment était ce possible !! J'étais déjà à 2 doigts au début du 9 eme mois ! Je pensais même être à 3 doigts avant que le travail commence comme j'avais eu plusieurs épisodes de contractions au cours du mois ! Et là ça faisait une heure que j'étais à la maternité à bouger, imaginer que le col s'ouvrait et aucune contraction n'a été efficace pour ouvrir ne serait-ce qu'un tout petit peu le col !! J'étais dégoûtée ! Je me suis dis que cette fois l'accouchement allait être long ... j'étais vraiment déçue car on m'avait prédit un accouchement rapide comme celui de mon aînée... J'avais même eu peur d'accoucher à la maison ou dans la voiture comme mon amie... Pour me rassurer un peu.

, la sage femme m'a dit qu'elle avait des gros doigts et que pour quelqu'un d'autre le col serait sûrement ouvert à 3... Elle nous a dit qu'elle allait nous conduire dans la chambre que l'on occuperait après l'accouchement, que je pourrais y gérer le travail comme à la

maison même si c'était un peu moins agréable et qu'il fallait qu'on la prévienne quand nous voudrions aller dans la salle nature. Je lui ai demandé si j'étais venu au bon moment étant donné la rupture de la poche, elle m'a dit que oui, il n'aurait pas fallu que je vienne plus tard.

Nous allons dans notre chambre. Il fait un peu froid, il n'y a pas de chauffage la nuit. J'hésite à aller me coucher pour prendre des forces au cas où l'accouchement serait long et en même temps j'ai envie de bouger pour aider bébé à descendre plus vite. Je suis un peu désespérée et inquiète : je me dis que cette fois l'accouchement allait être long, que le bébé a besoin de plus de temps que sa sœur pour naître. J'ai le sentiment de n'avoir pas été capable de percevoir correctement l'ouverture de mon col, que j'ai fait tous les exercices pour rien, je ne fais plus confiance à mes perceptions, je me dis que les contractions qui commencent à être intenses seront encore bien plus douloureuses après, que cette fois je ne pourrais pas me passer de péridurale... Je stoppe mes pensées angoissantes, je me rappelle ce que disait Héléna et Pauline dans les vidéos de préparation à l'accouchement : il faut faire avec les cartes de l'instant, on n'a jamais l'accouchement rêvé, imaginé mais dans tous les cas on a des cartes à jouer, il faut faire avec les cartes que l'on a, se concentrer sur l'instant présent, et là, tout de suite, à l'instant présent, je réussis à gérer. On ne se préoccupe pas du futur qu'on ne connaît pas, on gère une contraction l'une après l'autre sans penser à celles passées et à celles à venir. Je profite des pauses pour me ressourcer, me détendre avec la respiration ventrale. Je me détends. J'ai tout ce qu'il faut dans mon corps pour accoucher, je n'ai rien à faire, qu'à laisser faire les choses et écouter ce que mon corps me demande de faire, je fais confiance à mon bébé, il sait naître. Chaque contraction me rapproche de mon bébé, ce n'est pas de la douleur mais de l'intensité qui est utile car elle permet d'ouvrir mon col pour faire venir mon bébé. Dans quelques heures, je serrerais mon bébé dans mes bras, je ferai sa connaissance, moment tant attendu, 3 ans qu'on attend notre deuxième enfant... Je me suis même fait un soin énergétique pour essayer de me détendre et préparer mon corps à l'accouchement. Sur certaines contractions, je me suis rappelée qu'il fallait que je devienne toute molle, que je me détende

complètement, c'est ce que j'ai fait. Je suis impressionnée par la différence de perception de la douleur des contractions selon mes pensées : la douleur me semble au moins 4 fois plus forte lorsque mes pensées sont angoissantes alors qu'elle est largement supportable quand je me détends et que je respire !!! J'essaie de lâcher prise en maximum et de laisser faire mon corps, j'y arrive assez bien. Pendant tout le travail, je ne cesse de bouger, je fais des huit de l'infini au niveau du bassin, du ventre, de l'utérus . J'accompagne la plupart des contractions en respirant fortement vers le bas pour pousser le bébé, l'inciter à descendre et j'imagine une petite boule d'énergie lumineuse qui tourne au niveau du col pour l'ouvrir au moment de la contraction. Je marche, parfois je m'arrête pour faire des mouvements du bassin, je me mets aussi à quatre pattes, les mains sur le ballon ou je m'assois sur le ballon pour faire des huit ou des ronds avec le bassin. Je n'ai plus du tout la notion du temps, les rares fois où je regarde l'heure je trouve que ça passe vite. Je suis comme déconnectée avec la réalité. Je ressens le besoin de parler à mon bébé, de le rassurer, de lui dire que je suis contente qu'elle arrive bientôt , que je sais que tout va bien se passer, qu'on va y arriver , que je sais qu'elle est capable de bien naître, que bientôt je la serrerais dans mon bras. Je ressens le besoin de chanter, je dis n'importe quoi , tout ce qui me passe par la tête, « lalalala »... Je n'avais pas eu ce besoin lors de mon premier accouchement, c'est rigolo ! Je me rappelle ce que disait Pauline : bouche molle, col mou... C'est bien que je me

lâche au niveau de la voix, que je ne me retienne pas de crier car ça permet au col de se relâcher aussi et de s'ouvrir plus facilement. Je sens que mon état de conscience change, je suis dans un état second, comme un peu droguée, je me sens plutôt bien, je me rappelle que Karine la sage femme en avait parlé dans son cours en ligne. Ça me rassure, ça veut dire que j'avance dans le travail. En effet, les contractions sont de plus en plus fréquentes, l'intensité ne me semble pas vraiment plus forte, les contractions sont tout à fait gérables grâce à la respiration. Je doute un peu : et si je me trompait encore et que j'étais qu'au tout début du travail. Je chasse de nouveau ces pensées angoissantes pour me concentrer sur l'instant présent. Je demande à papa de mettre de la musique, playlist qu'il avait préparé pour la naissance de Mélina et que l'on a enrichie de nouvelles chansons. J'ai envie d'une

douche chaude et en même temps je me demande comment je vais réussir à me rhabiller après étant donné l'intensité des contractions. J'explique à Papa qu'après ma douche on ira en salle d'accouchement. Papa ne comprend pas pourquoi je mets autant de temps à aller me doucher. Je sors les habits de la valise tout en gérant les contractions. Au bout de quelques temps, j'arrive à prendre ma douche. Je suis un peu déçue car l'eau est tiède ... Je me rhabille entre deux contractions. On appelle la sage femme qui nous conduit à la salle nature. Elle me propose de remplir la baignoire.

Pendant que la baignoire se remplit, elle me demande si je souhaite qu'elle m'examine pour savoir où en est l'ouverture du col. Je lui dit que non, j'ai peur d'être déçue comme la dernière fois. Je ne me fais toujours pas confiance... Je marche, je respire, je fais des mouvements de l'infini avec le bassin et l'utérus, je respire en poussant vers le bas pendant les contractions pour aider le bébé à descendre et j'imagine toujours une boule d'énergie qui ouvre le col pendant les contractions. Je rentre dans la baignoire, l'eau chaude me fait beaucoup de bien. Au bout de quelques minutes, je ne sens plus de contractions du tout ! Je me rappelle les cours de Karine la sage femme : la pause signifie que je viens de finir le sommet !! Mon col est complètement ouvert ! Je le dis à papa !! En même temps, je me mets à douter et si je me trompais de nouveau... Le sommet ne m'a pas semblé si difficile que ça ... J'ai peur encore de me faire une fausse joie... Je pose la question à papa, il ne sait pas me répondre... Je lui dis mais si normalement la pause c'est après le sommet ... je profite de la pause ... La sage femme arrive, je lui explique que je n'ai plus de contraction depuis quelques minutes. Elle me propose de sortir du bain pour m'examiner. Les contractions reprennent. Elles sont assez intenses. Sur le moment, je n'ai pas du tout envie de sortir, je suis bien dans l'eau mais je fais ce qu'on me demande. La sage femme me propose son aide pour sortir. Elle me dit que le bébé va sûrement bientôt arriver et me demande si je veux monter sur la table ou rester sur le tapis. Je lui dis la table car ça sera sûrement mieux pour que papa puisse voir la naissance. Finalement, comme je galère un peu à avancer avec les contractions la sage femme me conseille de rester sur le tapis avec l'accord de papa. Elle me

demande dans quelle position je souhaite m'installer. Comme pour Melina, d'instinct je me mets à quatre pattes. Au début, je prends appuie sur mes avants-bras, je sens que cette position dérange un peu la sage femme. Au début, elle n'ose rien dire puis elle me propose de me mettre en appuie sur les mains et pas sur les avants-bras, c'est mieux pour que la gravité aide le bébé à descendre. Une intensité impressionnante m'envahie ! D'instinct, je crie très fort, je hurle, c'est extrêmement puissant mais ce n'est pas douloureux. Cette étape de l'accouchement est la plus impressionnante de par sa puissance ! Je comprends vraiment ce que voulait dire Karine la sage femme quand elle parlait de rite de passage, de nouvelle naissance. Je n'ai pas trouvé de mot à la hauteur pour décrire toute la puissance que j'ai ressentie, et sans douleur !! c'est vraiment magique ! La sage femme est adorable, très à l'écoute. Elle m'encourage , me dit que je suis forte , que je me débrouille comme une chef, que c'est super etc. Ça fait du bien à entendre. Une autre sage femme arrive. Sa collègue lui explique que le bébé va bientôt arriver. Au bout d'un moment, je ressens une envie de pousser. Je le dis aux sages femmes et je commence à pousser . Les sages femmes continuent à m'encourager. Sur les dernières poussées, je relâche et ouvre le périnée, la dernière porte avant la sortie. Je suis contente d'avoir réussi à le faire, je n'avais pas pensé à le faire pour mon premier accouchement. Au bout d'un moment, la sage femme me dit qu'elle voit tes cheveux, tu arrives !! tu tombes sur le tapis, toute gluante, la sage femme n'a pas pu t'attraper. Il est 8h, le 11 juin 2020. Elle te ramasse et te met tout de suite dans mes bras, je découvre ton magnifique visage, ton regard, tu es magnifiques, je t'aime tellement ! La sage femme me dit qu'elle est obligée de couper le cordon tout de suite car je fais une hémorragie . Une fois le cordon coupé, le sang s'arrête. Un immense sentiment d'amour m'envahie, je te parle, je te dis que je t'aime, je te félicite pour cette belle naissance. tu pleures, j'essaie de te rassurer. Je demande a papa s'il te voit, je lui dis que tu es trop belle. Ce moment est tellement émouvant. Nous sommes si heureux de faire ta connaissance, nous t'aimons déjà tellement. C'est tellement beau une naissance. C'est magique ! Puis, vient le temps de la délivrance, les contractions reprennent pour faire sortir le placenta. J'appréhendais un peu car je n'avais plus envie de devoir gérer des contractions mais ça a été très rapide, seulement deux ou trois contractions et c'était fini. Ça y est l'accouchement

était vraiment terminé cette fois ! Je pouvais enfin profiter de toi, mon petit ange. Merci infiniment de nous avoir choisi comme parents , ça valait vraiment le coup d'attendre toutes ces années pour pouvoir te serrer dans mes bras ma petite princesse. Nous t'aimons fort. Ton papa aussi est très heureux . Ce moment est unique, nous baignons tous les trois dans un cocon d'amour. La sage femme m'anesthésie localement pour recoudre le périnée qui s'est un peu déchiré, ce n'est pas douloureux juste désagréable. Pendant tout ce temps, je continue sans cesse de te parler, de te dire combien je t'aime , combien je suis heureuse et comme tu es belle. Je te félicite encore pour cette belle naissance. Je dégouline d'amour pour toi, merci l'ocytocine hormone de l'amour sécrétée pour faire naître les bébés. Puis, vient le moment de la mise au sein. Les sages femmes m'amène des cousins pour que je puisse m'installer confortablement sur le tapis. Après quelques essais, tu parviens assez rapidement à téter. Les sages-femmes nous laissent tous les 3 en famille pour profiter de ce moment d'intimité. Tu t'endors au sein. Au bout de plusieurs minutes, je dirais un quart d'heure ou une demi-heure alors que tu étais en train de téter la sage femme me dit qu'il est temps de te peser. Je lui dis que tu es en train de manger mais elle me dit qu'elle n'a pas le temps de revenir plus tard. Je suis frustrée de te couper dans ton premier repas mais je comprends car la maternité est pleine, elle a besoin qu'on libère la salle. J'avais déjà eu bcp de chance de pouvoir bénéficier de la salle nature. Tu pèses 3kg20. Nous regagnons notre chambre. On m'apporte mon petit déjeuner. Papa reste avec nous jusqu'à 12h puis mamie vient le chercher pour qu'il puisse rentrer à la maison manger et se reposer. Le premier jour tu as beaucoup dormi dans mes bras pour récupérer de l'accouchement. Puis, les jours et les nuits suivants, tu as beaucoup tété pour faire venir le lait. Papa est venu te voir tous les après-midi. Mélina n'a malheureusement pas pu te rendre visite à la maternité à cause du covid. C'était frustrant pour tout le monde. On lui a envoyé des photos, téléphoné en visio pour qu'elle puisse te voir. Elle était impatiente de faire ta connaissance. Heureusement, la journée elle était bien occupée à jouer avec ses cousins. Un soir, elle a pleuré au moment d'aller se coucher car on lui manquait, elle avait envie que nous rentrions à la maison, c'était un peu dur. Je l'ai consolée par téléphone.

Ces moments passés à la maternité à faire ta connaissance, à accompagner tes premiers moments de vie sur terre, à veiller sur toi, A subvenir à tes besoins sont de magnifiques souvenirs. Merci ma chérie pour ces beaux moments de tendresse.

Mélina est venu nous chercher à la maternité avec papa et papi. Ta rencontre avec Mélina fut très émouvante, elle était très heureuse de te rencontrer et très fière d'être ta grande sœur. Elle sera très attentionnée et à ton écoute dès les premiers moments. Elle te consolera quand tu pleures, te mettra de la musique, te chantera des chansons , t'apportera tes doudous et te prêtera les siens. Elle partagera les bains avec toi, assistera aux changements de couches et aux cours de massages pendant lesquels elle apprendra à masser sa poupée. Elle sera aussi très serviable et attentionnée avec moi et m'apportera ce dont j'ai besoin lorsque je peux difficile bouger pendant que tu têtes.

Lorsque je suis rentrée à la maison, la première fois, avec toi dans les bras, j'avais le sentiment d'être partie très longtemps et qu'une nouvelle vie démarrait pour nous. J'étais comme une nouvelle personne. J'ai repensé à Karine et Martine Texier qui expliquent que l'accouchement est un rite de passage, une nouvelle naissance pour la femme qui accède à d'autres dimensions. La femme renaît de nouveau en tant que maman et ceci est vrai à chaque fois, pour chaque accouchement.

Merci Emie de m'avoir permis de vivre tout ça , merci pour tous les magnifiques moments de tendresse passés ensemble. merci de nous avoir choisi comme parents et de nous avoir permis d'accueillir une deuxième petite étoile dans la famille. Merci d'avoir permis à Mélina d'être grande sœur. Nous t'aimons tous très fort du fond du cœur.