

*c'est ma vie*  
Par Anne Ulpât

## J'ai accouché à la maison

Catherine est maman de cinq enfants. Elle a mis au monde les deux derniers chez elle, simplement entourée du papa et d'une sage-femme. Elle nous raconte la naissance d'Anaëlle, une expérience terriblement émouvante.

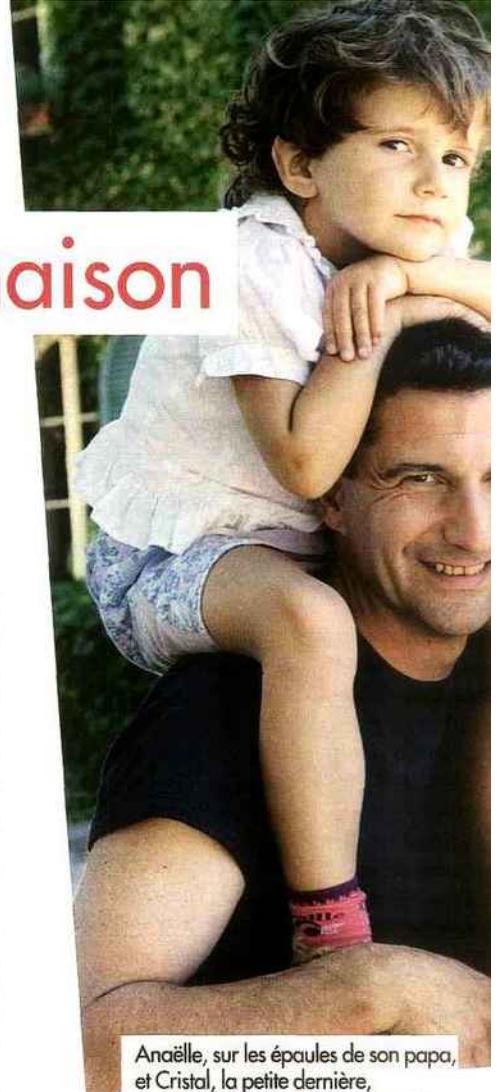
**Lors d'un voyage en Inde, en décembre 2001**, je fais la connaissance de Laurent. En février 2002, il me demande officiellement un enfant. Il n'avait, jusque-là, jamais souhaité en avoir. Il a alors 38 ans. A ce moment-là, cela lui semble évident... Pour moi, un peu moins ! J'ai trois garçons, un job qui me comble, je me déplace beaucoup... Mais ce projet commence à germer dans ma tête, à occuper mes pensées ! J'ai une grande envie, au fond, d'être maman une nouvelle fois, et pourquoi pas, d'une fille... En mai 2004, je suis enceinte, dix-neuf ans après mon troisième enfant.

**Pour moi, après trois accouchements assez difficiles à l'hôpital**, l'endroit idéal pour accoucher, là où je me sens le plus en sécurité et cocoonée, est sans conteste la maison. Cela représente un vrai luxe, un cadeau, un véritable privilège de pouvoir donner le jour chez moi, d'accueillir ce petit être dans la douceur et avec tous les égards qu'il mérite. A l'époque de ma première grossesse, j'étais une jeune fille de 17 ans, ignorant tout de la maternité. J'ai constaté - a posteriori - que je n'étais pas très bien informée et que beaucoup de pratiques habituelles d'accouchement étaient agressives, inutiles et même contre-indiquées. Je décide donc, avant l'arrivée de mon quatrième enfant, de me documenter sur la naissance.

dans mes choix. Il ne m'a jamais freinée dans mon projet, il m'a beaucoup écoutée et m'a permis ainsi de mettre au clair tous les aspects et conséquences de cette décision. Je prends rendez-vous avec Edwige, l'une des deux sages-femmes qui pratiquent l'accouchement à domicile dans notre région. Elle a besoin d'évaluer notre motivation... Nous apprenons à nous connaître à chaque rencontre. Beaucoup d'empathie, d'attention. Je n'avais jamais été habituée à ce type d'échange avec des personnes du corps médical. Je m'attendais à une série de conseils et de recommandations alors qu'elle pratique une écoute active et répond seulement à mes questions. Je n'avais jamais été considérée de la sorte. Je peux m'exprimer, raconter mes états d'âme ! C'est vraiment nouveau pour moi et j'ai appris, grâce à elle, à exprimer mes émotions et à me respecter davantage.

**Dans la nuit du 8 au 9 février**, le fameux grand moment me fait signe par la fissure de la poche des eaux, qui va me mouiller régulièrement. Je préviens Edwige sur son téléphone portable. Je sais que le moment approche. Plus que quelques heures et je serai avec mon bébé.

**Mercredi 9 février après-midi, suite de l'aventure**, les contractions ont commencé. Je ne suis pas dans un



Anaëlle, sur les épaules de son papa, et Cristal, la petite dernière, sont toutes les deux nées à la maison.

état d'esprit de sérénité, de joie ou de réceptivité, je ne me trouve pas assez reliée à mon bébé. Je perds confiance. La peur prend le dessus. Je décide de monter dans notre chambre aménagée pour l'événement.

**A 18 heures, Laurent, toujours très présent**, propose de me préparer un bain. Il a déjà fait plusieurs navettes entre la cuisine et la chambre pour m'apporter de l'eau, des figues, des amandes..., me soutenir, me masser les reins. Il se montre très à l'écoute, mais sa présence, que je réclame tant et qui me semble indispensable, m'empêche en même temps de pouvoir me retrouver, de m'intérioriser... J'ai du mal à vivre complètement avec moi-même et avec mon bébé, trop distraite par l'extérieur.

**J'ai la chance de partager ce projet avec un mari** aussi impliqué que je le suis. Il me fait entièrement confiance et me soutient

*« Edwige, la sage-femme, m'accompagne. Je ne me suis jamais sentie autant écoutée »*



## Pour en savoir plus

✦ Le récit de Catherine est tiré d'un très bel ouvrage consacré aux accouchements à domicile : *Intimes naissances, choisir d'accoucher à la maison*, Juliette et Cécile Collonge, La [plage] éditeur. Vous y retrouverez l'intégralité des propos de Catherine, le témoignage d'autres couples ayant vécu la même aventure, le point de vue de professionnels ainsi que tous les aspects pratiques, médicaux et légaux à connaître.

✦ Seules les sages-femmes libérales peuvent accompagner les futures mamans souhaitant accoucher à domicile. Elles évaluent la pertinence de la demande, sur le plan médical et psychologique, et suivent les futurs parents avant, pendant et après la naissance. Elles travaillent normalement en lien avec une maternité, au cas où une hospitalisation s'avérerait nécessaire.

nutes. J'émet un rôle pour supporter la douleur des contractions, plus violente depuis la sortie de l'eau. J'ose enfin crier quand les contractions s'intensifient encore plus. Je suis debout, accrochée à Laurent. Ça y est, enfin, je vis l'instant présent, je sens que je n'ai plus peur... C'est

comme si j'étais dans un faisceau de lumière, j'ai dépassé un seuil, je ne pense plus... Quelle incroyable sensation! Mon mental a abdiqué. Je ne suis plus dans le contrôle, la plainte, l'attente, je suis tout à moi et à ce petit être qui fait aussi le voyage vers l'inconnu!

**Puis je ressens d'un coup le besoin de me mettre à quatre pattes**, sur le matelas au sol. Cette position a l'avantage de laisser le périnée très souple puisqu'il n'est pas sollicité par la pesanteur. Presque immédiatement, une grande brûlure envahit tout le bas de mon ventre, je suis attentive à ce qui se passe, c'est le bébé qui pousse sur l'anus et le périnée. Je ne contracte rien, je laisse faire, je ressens une joie m'envahir car Laurent me dit : « Je vois ses cheveux. » Je

sais que ça y est et en même temps je laisse faire mon corps, je parle intérieurement à mon bébé, je lui dis, avec plein de douceur, d'y aller à son rythme, que je suis complètement relâchée pour l'accueillir. Je me sens dans une totale ouverture, une présence totale.

**Laurent me dit : « Je vais réveiller Edwige. »** Alors je lui crie : « Non ! » brutalement, car je sens Anaëlle arriver et intuitivement, je sais qu'il n'aura pas le temps. La seconde brûlure, suivie d'une sensation d'écartèlement arrive, et, alors que je suis à l'écoute de ce qui se passe, je me laisse surprendre par la « sortie » prodigieuse de mon bébé. Elle arrive comme une fusée, en un seul jet, Laurent a juste le temps de réagir et de la récupérer. Elle est là, en dehors de mon ventre. Tout est allé si vite!

**Notre enfant a pu venir en toute confiance.** Je lui murmure, dans un sanglot, que nous avons réussi toutes les deux! Il est 2h52. Cette arrivée est magique! Sans avoir jamais poussé, dans une position idéale pour laisser faire mon corps et mon bébé, dans cet état second de lâcher prise et de confiance dans lequel je me trouvais. Un état de grâce et d'ouverture à la vie! ✨

### Je change très souvent de position.

Les mains, les paroles de Laurent m'aident beaucoup. Je m'installe par moments contre lui ou alors je suis appuyée sur le gros ballon et je roule dessus. C'est une des positions qui me soulage le plus. La sage-femme arrive plus tard, vers 22 heures. Elle m'examine, me donne des granules d'homéopathie pour faciliter le travail puis me demande si elle peut aller se reposer dans la chambre d'amis. Je n'y vois pas d'inconvénient, au contraire. Les contractions continuent, j'en ai marre, je suis épuisée! Je suis dans le flou, l'inconnu, face à moi-même et, au lieu de me recentrer, je commence à divaguer, à me sentir incapable, je n'y arriverai jamais... et cette souffrance qui continue de m'épuiser m'insupporte.

**Laurent me propose à nouveau un bain bien chaud**, vers 2 heures du matin, que j'accepte volontiers, bien que je n'arrive pas à y rester plus de dix mi-

[www.famili.fr](http://www.famili.fr)

@ Vous aussi, racontez-nous votre histoire sur le forum, rubrique Magazine/C'est ma vie