

L'expérience de ma première grossesse

J'ai une bonne amie qui me sachant enceinte d'un premier enfant me parle d'une de ses collègues qui a apparemment accouché sans douleur, dans un état de détente totale. L'histoire pique ma curiosité au point que je lui demande de me donner plus de détails.

Découverte de la technique de relaxation profonde en auto hypnose

Finalement, elle me parle de la méthode Mongan et de sa technique de relaxation profonde, d'auto hypnose. Je suis sceptique mais tout de même curieuse en plus d'être activement en préparation de mon accouchement, j'étais à l'affût de toute information pouvant m'être utile pour un événement si important. Je décide de faire la lecture du livre expliquant l'approche afin de vérifier si celle-ci me convenait. J'avoue qu'à ce moment je me disais qu'il s'agissait sûrement d'une approche ésotérique... mais je n'avais rien à perdre à me renseigner davantage.

La lecture du livre Hyponaissance - La méthode Mongan écrite par Marie F. Mongan fut finalement une réelle révélation pour moi. L'approche qui était des plus terre à terre n'avait rien d'ésotérique et misait sur la force et la capacité qui réside en chaque femme. Chapitre par chapitre ce livre a démystifié pour moi l'accouchement en passant par l'histoire, l'introspection qui m'a permis d'identifier mes peurs et finalement différentes techniques de relaxation que je pouvais mettre en œuvre durant la grossesse et pendant l'accouchement. Je voulais en savoir plus, pouvoir en discuter et la mettre en pratique avec quelqu'un d'expérience. C'est ainsi que j'ai contacté Sylvie Guilbault qui donnait des ateliers de préparation à l'accouchement basée en grande partie sur cette approche, elle l'appelle Douce Naissance.



Les pratiques de relaxation ont eu un énorme bienfait sur ma grossesse. D'abord la relaxation m'a procuré un état de bien-être physique. J'ai continué à travailler presque 50 heures par semaine, jusqu'à un mois avant la date prévue de mon accouchement tout en étant en pleine forme. J'ai également pris confiance en moi et mes capacités et ainsi faire disparaître toute appréhension face à l'accouchement. Comme mon conjoint participait activement à la préparation de la naissance de notre enfant, ce dernier aussi se sentait prêt et confiant. Nous avons passé en revue tout le déroulement d'un accouchement : on a bien compris toutes les étapes avec les imprévus possibles. Nous nous sentions bien informés et ainsi très confiants.

J'avais également à ce moment partagé mon désir d'accoucher avec l'approche Douce Naissance à ma gynécologue qui s'est montrée très ouverte et enchantée. Ayant déjà connu l'approche avec d'autres patientes par le passé, elle m'avait partagé que l'expérience lui avait été positive puisque les patientes étaient plus calmes et plus en contrôle de leur accouchement. Finalement, les séances avec Douce

Naissance m'ont surtout permis de créer un contact particulier avec mon bébé. Il est difficile de traduire en mots ce contact, mais je me sentais à son diapason et en profonde communication.

Le grand jour prenait du retard

Le grand jour prenait du retard, j'ai eu quelques épisodes de "faux travail" mais rien de sérieux. Malgré les pressions faites par ma gynécologue ainsi que mon entourage, j'ai décidé d'attendre jusqu'à la 42e semaine de grossesse avant de me faire provoquer. Grâce au contact que j'avais établi avec mon bébé et la confiance que j'avais pris en moi-même, et la capacité de mon corps, je me sentais confiante avec ma décision.

J'ai passé 8 heures en état de relaxation profonde avec les endorphines bien à l'œuvre pour affronter un travail provoqué artificiellement. Malheureusement, serait-ce que mon bébé était trop confortable dans son univers, la dilatation de mon col était négligeable, il n'allait pas sortir facilement, il fallait donc changer l'approche. Sur instruction de ma gynécologue, l'infirmière est venue m'expliquer que la provocation allait cette fois se faire par intraveineuse, ainsi je ne pourrais plus marcher ou bouger à ma guise puisque je serais constamment branché sur le moniteur fœtal. Suite à une discussion avec mon conjoint et l'accompagnante, je décidai de prendre une anesthésie par péridurale. J'étais épuisée et je comprenais que j'avais encore plusieurs heures de travail devant moi.



Même si mon plan initial était d'accoucher sans anesthésie, j'étais sereine avec ma décision, j'avais donné ce que j'étais capable, la nature en avait décidé autrement. D'ailleurs ma préparation préalable m'a permis de me faire un plan "A" mais aussi de garder la flexibilité afin d'être capable de gérer un plan "B" tout à fait imprévisible au départ, puisque ma grossesse ne laissait rien présager d'anorma.



Suite à ma péridural, les événements se sont précipités, le cœur de bébé s'est mis à décélérer, chose qui peut arriver mais qui habituellement rentre dans l'ordre très rapidement, et bébé a fait une selle dans son liquide. Comme le rythme cardiaque de bébé continuait à varier et décélérer après 30 minutes, la gynécologue conseillait fortement une césarienne. Grâce à la présence de l'accompagnante, mon conjoint et moi avons pu voir venir les événements, puisque cette dernière nous préparait à chaque nouvelle étape et surtout avoir réponses à nos différentes interrogations. Notre décision a donc pu se prendre en toute connaissance de cause. Ainsi notre fils est né par césarienne d'urgence mais au-delà de tous ces événements, ce dernier était en pleine santé, n'est-ce pas là l'objectif ultime.

L'intérêt des techniques de relaxation profonde

Je recommande fortement à toute femme qui se prépare à enfanter de connaître cette approche. Douce Naissance m'a permis de prendre un contrôle sur ma vie en général en me permettant de contrôler mon esprit par des techniques de relaxation profonde. Elle m'a permis de croire en moi et mes capacités et de me donner confiance en moi puisqu'on mise sur mes capacités. Aussi, cette approche a permis de préparer mon conjoint en démystifiant plusieurs aspects en lien avec l'accouchement. Ce dernier a pu ainsi participer aux différentes décisions en toute confiance.



La présence d'une accompagnante est selon moi essentielle, plus particulièrement pour le conjoint. Pendant que j'étais en plein travail et que je tenais mes conversations au minimum, cette dernière a été d'un appui important pour mon conjoint puisqu'elle pouvait l'épauler et ainsi lui permettre d'être un meilleur support pour moi tout au long de l'accouchement. Même si mon accouchement ne s'est pas déroulé comme je me l'étais imaginé, mon

conjoint et moi avons senti que nous étions décisifs et en contrôle par rapport aux événements et ce nul doute grâce à toute notre préparation préalable.

Finalement, les bienfaits sur mon fils sont également palpables, non seulement reconnaît-il la musique que j'écoutais enceinte lors de mes séances de relaxation, mais surtout il s'agit d'un enfant calme et serein. Mon conjoint et moi sommes reconnaissants d'avoir connu cette approche et particulièrement d'avoir eu sur notre chemin Sylvie Guilbault pour nous guider à travers cet événement marquant de notre vie.

Angélique Guérin