

ACCOUCHER PAR SOI-MÊME

Le Guide

Collection Naissances

dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue

© Mama Éditions (2023)

Tous droits réservés pour tous pays

ISBN 978-2-84594-518-0

Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Laura KAPLAN SHANLEY

ACCOUCHER PAR SOI-MÊME

Le Guide

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Ce livre est publié à titre informatif et ne saurait se substituer aux conseils de professionnels de la santé. Les points de vue exprimés ici n'engagent que leurs auteurs. Toute utilisation des éléments contenus dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

Traduit de l'américain
par Daliborka Milovanovic

Préface du Dr Marie-Pierre Goumy
Postface du Dr Michel Odent

Nouvelle édition

Translated from the English language edition of Unassisted Childbirth,
by Laura Kaplan Shanley, originally published by Bergin & Garvey,
an imprint of ABC-CLIO, LLC, Santa Barbara, CA, USA.
Copyright 1993 by the author. Translated into and published
in the French language by arrangement with ABC-CLIO, LLC. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means
electronic or mechanical including photocopying, reprinting, or on any information
storage or retrieval system, without permission in writing from ABC-CLIO, LLC.

MAMA ÉDITIONS

Un miracle, c'est la nature en toute liberté.

Jane Roberts

PRÉFACE

La grossesse et l'accouchement sont des moments uniques dans la vie d'une femme, dans la vie de parents. Se préparer physiquement, émotionnellement et psychiquement se révèle judicieux pour bien vivre cette période.

Dans son ouvrage, Laura Kaplan Shanley décrit à quel point l'enfantement peut être épanoui et indolore lorsque la mère s'est délivrée des croyances négatives telles que la peur, la honte ou la culpabilité.

Prenons, par exemple, la peur : qui n'a pas entendu le témoignage d'une amie ou d'un membre de sa famille dont l'accouchement a été douloureux, frôlant l'horreur et laissant des traces choquantes ?

À ces récits bouleversants, les images véhiculées dans les films ajoutent le formatage d'une inéluctable mise au monde éprouvante et pénible.

Par ailleurs, certaines peurs inconscientes sont transmises par nos ancêtres. Nos lignées transgénérationnelles de femmes ont vécu, lors de la gestation et de l'accouchement, des traumatismes dont nous avons hérité les stigmates. Ces empreintes peuvent ressurgir à notre insu.

Quant à la honte et la culpabilité, serait-ce transgresser les idéologies socio-culturelles et religieuses que de donner naissance à son enfant dans la douceur et l'extase ?

ACCOUCHER PAR SOI-MÊME

Parce que ces instants sont exceptionnels, se libérer de tous ces conditionnements est salvateur. Dépasser ces affranchissements permet alors de vivre la mise au monde dans la simplicité et le respect.

L'avis de tierce personne peut être aussi intéressant que déstabilisant. Savoir s'écouter est essentiel. Être dans un environnement calme et propice est fondamental. Lors de l'enfantement, si la mère est dans un état de grande confiance, alors la vie peut s'exprimer à travers elle librement, dans la pureté de son mystère.

La mise au monde peut être vécue sans douleur, dans le plaisir, l'extase, voire l'orgasme. En prendre conscience mène à un paradigme optimiste, bien différent de celui de la souffrance, véhiculé depuis des siècles et des siècles.

Tout comme d'autres femmes, j'ai vécu un accouchement extatique. Plus nous serons nombreuses à témoigner de nos joyeux vécus, plus il est probable que les futures parturientes aient le projet et le souhait de vivre cette expérience magnifique. Parmi les croyances positives mises en avant par Laura Kaplan Shanley, il y a l'espoir : « L'espoir est l'attente que notre foi sera récompensée. C'est le contraire du cynisme, de la crainte et du désespoir. »

Ainsi, le partage de nos expériences positives concourt-il à gratifier l'enfantement d'un nouveau regard, tel un cadeau, un porte-bonheur universel pour les nouvelles générations de parents et d'enfants à naître dans le monde.

Dr Marie-Pierre Goumy
*Médecin généraliste, acupunctrice, homéopathe
et autrice de Tu accoucheras dans l'extase*

AVANT-PROPOS

Un jour viendra où les femmes n'enfanteront plus à l'hôpital parce qu'elles auront compris que l'accouchement n'est pas une maladie. Elles ne paieront plus des sommes importantes à des médecins pour qu'ils les examinent, les découpent et leur disent quoi faire. Elles ne se soumettront plus à des lavements, des perfusions, des moniteurs fœtaux, des examens vaginaux ou des césariennes. Elles n'installeront pas non plus l'hôpital à la maison, en la personne du substitut bien intentionné du médecin qu'est la sage-femme, équipée de ses instruments stérilisés, de ses gants en caoutchouc et de ses techniques de respiration. Car, rien de tout cela ne sera plus nécessaire.

Alors, tout comme leurs sœurs animales, les femmes viendront à mettre au monde leurs bébés par elles-mêmes, paisiblement et sans douleur, à la maison. Elles comprendront que la naissance n'est dangereuse et douloureuse que pour celles qui croient qu'elle l'est.

Un jour, les femmes et les hommes comprendront que l'enfantement (tout comme n'importe quel autre événement de leur vie) est le fruit de leurs croyances personnelles. Ils n'écouteront plus les voix des institutions leur expliquant que leur vie échappe à leur contrôle conscient. Ils écouteront plutôt leur autorité intérieure leur

affirmant : « Votre vie est votre propre création. Croyez en vous-même et vous n'aurez rien à craindre. »

Mon but en écrivant ce livre est de contribuer à rendre présent ce futur.

INTRODUCTION

Pourquoi nous contenterions-nous d'un accouchement sans douleur ? De toute évidence, il est de notre devoir d'aspirer à rien de moins que la perfection. Puisque nous ne pouvons concevoir la perfection d'une fonction physiologique vitale aussi étroitement reliée à la conscience que l'enfantement sans qu'elle nous procure du plaisir, nous sommes contraints d'établir que c'est l'enfantement agréable qui doit être la norme, le modèle auquel nous devrions aspirer pour toutes les femmes en bonne santé et en bonne condition physique.

Anthony M. Ludovici,
*The Truth about Childbirth*¹

En 1976, mon mari David et moi-même avons pris conscience que nous produisions notre propre réalité conformément à nos désirs, nos croyances et nos intentions. Les événements malheureux ne sont ni des punitions administrées par un dieu en colère, ni les fruits du hasard prenant leur origine en dehors du moi sans aucune cause apparente. Ils sont au contraire le produit d'un esprit inexpérimenté qui n'est pas encore devenu conscient de ses propres talents.

1. « La vérité sur l'enfantement », E. P. Dutton & Co., 1938 (N.d.T.).

L'année suivante, après avoir travaillé sur nos croyances et appliqué avec succès ces réflexions à différents aspects de notre vie, nous avons décidé d'avoir un bébé. Pourquoi, pensions-nous, si nous sommes nous-mêmes les créateurs de notre vie, devrions-nous vivre autre chose qu'une naissance sûre, indolore, émotionnellement et physiquement épanouissante ? Mieux encore, si la naissance pouvait se dérouler ainsi, pourquoi ne mettrions-nous pas le bébé au monde nous-mêmes ?

En août 1978, David a mis au monde (ou, plus exactement, a « attrapé ») notre fils John, après un travail court et facile. En 1980, 1982 et 1987, j'ai enfanté respectivement, Willie, Joy et Michelle, toute seule.

Depuis, j'ai lu de nombreux ouvrages et articles sur la naissance à la maison et à l'hôpital. J'ai compris que la plus grande partie de ce que nous faisons intuitivement était en fait recommandée par les plus libres penseurs parmi les professionnels de la naissance. Cependant, je me distingue d'eux, car je ne considère pas leur participation comme nécessaire. L'intervention médicale est fondée sur la croyance que l'accouchement est essentiellement dangereux. Lorsque nous choisissons de croire différemment, toute intervention ou assistance, quelle qu'elle soit, devient inutile.

Au cours de mes études, j'ai également découvert que, contrairement à l'idée véhiculée par la croyance populaire, les récentes « avancées » technologiques en médecine ont en réalité conduit à l'augmentation du nombre de complications obstétricales plutôt qu'à leur diminution. Dans les régions où les femmes sont autorisées ou, plus exactement, s'autorisent à donner naissance plus naturel-

lement et avec moins d'interventions, l'issue pour la mère et le bébé est remarquablement positive.

La plupart des femmes de notre culture ont été conditionnées à croire qu'elles étaient incapables de mettre au monde leurs bébés. Même les féministes, qui envisagent avec horreur l'époque où l'on considérait les femmes comme dépendantes émotionnellement et financièrement des autres (généralement des hommes), n'hésitent pas, dans leur grande majorité, lorsqu'il s'agit de l'enfantement, à se tourner vers une personne « d'autorité ». Au stade actuel de l'histoire des femmes, l'idée que celles-ci sont des êtres humains autonomes, indépendants et compétents n'a pas été pleinement appliquée à l'acte d'enfanter. L'accouchement, un événement qui idéalement devrait renforcer le sentiment de pouvoir et d'autonomie d'une femme, est aujourd'hui vu comme une épreuve douloureuse et dangereuse. Or, cela renforce sa conviction qu'elle est effectivement sans défense et dépendante, comme un enfant.

Beaucoup de femmes ne veulent tout simplement pas mettre leurs enfants au monde par elles-mêmes. Elles apprécient l'assistance de tiers dans tous les aspects de leur vie. Je n'ai pas l'intention de les en dissuader. Je soutiens complètement les femmes, quelle que soit la façon dont elles choisissent d'accoucher. Cependant, si une femme décide de partager le moment de la naissance avec d'autres personnes, cela devrait être parce qu'elle l'a réellement voulu et non pas parce qu'elle croit qu'elle doit le faire, par peur de la douleur ou des complications.

Par conséquent, je présente la naissance sans assistance non comme la façon dont l'accouchement *devrait* être,

mais plutôt comme la façon dont il *peut* être. Enfanter sans assistance médicale a été une expérience qui a bouleversé ma vie et qui m'a complètement épanouie. J'éprouve un besoin irréprensible de partager mon histoire avec ceux qui jugent le modèle technocratique de naissance moins que satisfaisant. (Le *Webster's* définit la technocratie comme « la gestion de la société par les experts techniques ».)

Nous créons notre propre réalité. Lorsque le monde aura pleinement compris ce concept, alors la guerre, la maladie, la pauvreté et le malheur ne feront plus partie de notre expérience. Cependant, le monde est composé d'individus. C'est à chacun de s'affranchir de ses doutes et de ses peurs et de commencer à croire en ses capacités. Quelle meilleure manière de commencer que la naissance d'un bébé ?

CHAPITRE 1

On a fait beaucoup de chemin – ou peut-être pas tant que ça ?

Plus les peuples sont civilisés, plus les douleurs de l'enfantement semblent intenses.

Grantly Dick-Read, M.D.
*L'Accouchement sans douleurs*²

Je me souviens quand, enfant, j'écoutais ma mère raconter ses expériences d'enfantement. Elle souriait pendant qu'elle me parlait du rasage des poils pubiens, de la « légère » douleur des contractions, de la péridurale et de l'épisiotomie. Mais je pouvais sentir la peur dans sa voix. L'accouchement n'avait pas été facile pour elle ; et elle attribuait à la médecine moderne le mérite de tout ce qu'il y avait eu de bon.

2. Le grand classique de cet obstétricien anglais, publié la première fois en 1942 sous le titre *Childbirth Without Fear*, et traduit en français en 1953 sous le titre *L'Accouchement sans douleurs: les principes et la pratique de l'accouchement naturel*, éditions Colbert (N.d.T.).

« Peux-tu croire, m'a-t-elle dit une fois, qu'il y a une centaine d'années, les femmes devaient endurer l'accouchement sans l'aide d'aucun médicament ? » « Que faisaient-elles ? », ai-je demandé, horrifiée. « Elles souffraient. »

Je ne me souviens pas non plus avoir entendu quelqu'un dire dans mon enfance une chose agréable au sujet de la naissance. En revanche, j'ai entendu plusieurs histoires d'horreur de la part d'amies et de membres de ma famille. « J'ai passé toute ma grossesse penchée au-dessus des toilettes. Et pour couronner le tout, j'ai été en travail pendant quatre jours », disait l'une. « C'était la pire expérience que j'ai jamais eue. J'ai hurlé à mon mari qu'il ne me toucherait plus jamais ! », disait une autre.

Quoi qu'il en soit, les femmes s'étaient débrouillées pour survivre, comme elles l'ont fait de tout temps. Il s'agissait simplement d'un aspect de la malédiction d'être femme – la mauvaise humeur, les règles douloureuses, les douleurs de l'accouchement et les bouffées de chaleur de la ménopause. Personne ne le remettait en cause, ou en tout cas, c'est ce que je croyais. Les choses étaient ainsi, tout simplement.

Quand j'avais 8 ou 9 ans, je me souviens avoir regardé à la télévision un film qui m'a durablement marquée à propos des vicissitudes de la grossesse. Dans ce film, une femme s'évanouit pendant qu'elle fait son ménage. Après avoir été examinée par le gentil vieux médecin de famille, on l'informe qu'elle est enceinte. Prenant son mari à part, le médecin lui chuchote : « Mieux vaut y aller doucement avec la petite dame maintenant qu'elle est dans une situation délicate » (ou autres termes du même acabit).

C'est donc ce qui arrive quand on est enceinte, ai-je pensé. On devient faible et on tombe dans les pommes. On vomit

pendant plusieurs mois et ensuite, on endure pendant des heures, peut-être même des jours, une douleur atroce. Et tout ça pour quoi ? Pour un stupide gosse ! Non merci. Je ne me rappelle même pas avoir envisagé la maternité. Rien que l'épisiotomie me donnait des cauchemars. À cette époque, il ne m'est même pas venu à l'esprit que ces attitudes vis-à-vis de la naissance, et de la féminité en général, avaient peut-être un rapport avec l'issue des accouchements.

Peu de choses ont changé ces trente dernières années quant à la version officielle de l'accouchement. Les films et la télévision – nos médias les plus influents – poursuivent leur rôle et perpétuent les croyances selon lesquelles la grossesse est une maladie caractérisée par les vomissements, les douleurs lombaires, les envies de fraises et les chevilles enflées, et l'accouchement est une épreuve douloureuse et dangereuse qui requiert la direction et l'assistance d'un professionnel compétent.

Dans les années 1970, un épisode de la série télé populaire *M*A*S*H*³ montrait une femme coréenne pleurant et hurlant pendant qu'elle donnait naissance à des jumeaux. Par chance, elle se trouvait entre les mains expertes de Hawkeye Pierce qui, comme on le faisait dans la tradition des vieux médecins de l'Ouest sauvage, lui enfonça un bout de gaze dans la bouche pour qu'elle puisse mordre dedans.

3. Série télévisée américaine créée par Larry Gelbart d'après le film éponyme de Robert Altman, diffusée aux États-Unis entre 1972 et 1983, et en France à partir de 1976. M*A*S*H est un sigle pour *Mobil Army Surgical Hospital*. La série raconte la vie d'une unité chirurgicale de campagne, durant la guerre de Corée, dont militaires, médecins et infirmiers tentent de survivre, avec beaucoup d'humour, aux horreurs quotidiennes (N.d.T.).

Dans le film à succès de 1989, *Allô maman, ici bébé*, le personnage de Kirstie Alley passe elle aussi tout son accouchement à hurler. Tout cela était, bien sûr, très « drôle », mais tout le monde a été soulagé lorsque le médecin lui a finalement cloué le bec avec une bonne dose de Demerol^{®4}.

Dans la suite, *Allô maman, c'est encore moi*, le médecin « diagnostique » que bébé numéro 2 est en « détresse ». Il ordonne qu'une césarienne soit pratiquée. Immédiatement après la naissance, le bébé est emmené loin de sa mère et placé dans une couveuse en observation. À cet instant, Roseanne Arnold, qui fait la voix du bébé dans le film, s'exclame : « D'abord, une naissance pourrie et maintenant, ça. La vie, ça craint ! » Malheureusement, cette partie du film est fidèle à la réalité. Une naissance traumatisante laisse une trace durable dans le cerveau d'un enfant, donnant le ton des expériences futures.

En 1992, Murphy Brown, personnage principal éponyme de la série télé, accouche dans l'un des épisodes les plus regardés de toute l'histoire des séries télé. Bien sûr, elle aussi hurle de douleur à chaque contraction. Cependant, contrairement au personnage de Kirstie Alley, elle ne reçoit pas d'antalgique et endure la douleur comme tout bon martyr se doit de le faire. Que Dan Quayle⁵ ne s'in-

4. La péthidine, qui est la molécule active du Demerol[®], est un antalgique opiacé de synthèse (N.d.T.).

5. Homme politique américain, membre du Parti républicain, quarante-quatrième vice-président des États-Unis de 1989 à 1993, sous la présidence de George H. W. Bush. Connu pour ses positions extrêmement conservatrices, Dan Quayle accuse la série *Murphy Brown* de contribuer à la décadence des valeurs morales de la famille, déclenchant la fureur des milieux féministes et libéraux (N.d.T.).

quiète pas ! La célibataire que le scénario de la série aurait motivée à concevoir un enfant hors des liens sacrés du mariage aura sûrement changé d'avis après avoir entendu les cris à glacer le sang de Murphy.

Vicki Elson, éducatrice à la naissance et cinéaste, dans une interview donnée à Amie Newman, rédactrice de RH Reality Check⁶, parle de l'accouchement télé de Murphy Brown comme de ce qui l'a décidée à faire son film de 2009, *Laboring Under an Illusion: Mass Media Childbirth vs. the Real Thing*⁷:

« Voici ce qui a impulsé ce film : j'animais un atelier destiné à des infirmières sages-femmes dans un hôpital de quartier lorsqu'un épisode particulièrement horrible et irréaliste (et récompensé par un Emmy) de *Urgences*⁸ a été diffusé. Les sages-femmes racontaient que leurs téléphones n'avaient pas arrêté de sonner parce que les mamans étaient terrifiées à l'idée qu'elles pourraient mourir comme la dame à la télé. Au même moment, Murphy Brown représentait la mère américaine libérée capable de présenter le journal et de tenir tête à Dan Quayle. Mais durant son accouchement, elle était faible et impuissante, excepté dans le passage où

6. RH Reality Check est un site internet anglophone qui publie des informations et des articles de fond sur divers sujets touchant les aspects sanitaires et juridiques de la sexualité et de la conception. Voir <http://www.rhrealitycheck.org/> (N.d.T.).

7. « Accoucher sous illusion : l'accouchement vu par les médias contre l'accouchement pour de vrai » (N.d.T.).

8. Série médicale américaine télévisée (E.R. en anglais pour *Emergency Room*) créée par Michael Crichton et diffusée entre 1994 et 2009. La série, qui compte quinze saisons, a remporté vingt-trois Emmy Awards de l'Académie des arts et des sciences de la télévision américaine (N.d.T.).

elle étrangle des hommes avec leur cravate. Je voulais que mes enfants et leurs amis grandissent nourris d'images réalistes sur la capacité de leur corps à faire des choses aussi normales que de mettre au monde des bébés.» (Newmann, 2009)

Telles sont les images de l'accouchement dans lequel notre pays baigne de nos jours. On nous fait croire qu'il est possible de choisir entre, d'une part, se droguer et droguer le fœtus, se soumettre à une chirurgie en forme de césarienne et, d'autre part, haleter et pousser durant d'interminables heures de contractions douloureuses dans ce que d'aucuns appellent un « accouchement naturel ».

Je prétends au contraire que haleter, pousser et souffrir n'est pas du tout naturel. Il y a une autre manière d'enfanter. Il n'y a qu'à observer n'importe quelle chatte domestique en travail pour voir une authentique naissance naturelle en action. Elle n'a besoin d'aucun manuel ni d'experts pour lui expliquer ce qu'elle doit faire. Et pourtant, elle donne naissance avec grâce et aisance.

À en croire le *Handbook of Cat Care*⁹ de Purina, c'est précisément cette absence d'intervention qui permet à la chatte de donner naissance aussi facilement qu'elle le fait. Le manuel conseille au maître de :

« rassurer la chatte par des caresses et de la laisser faire par elle-même. Il se peut qu'elle reste dans son panier; d'un autre côté, ne soyez pas surpris si ce n'est pas le cas. La meilleure chose à faire à ce moment est de ne rien faire. Restez calme et n'essayez pas de l'aider – c'est son affaire.

9. « Comment prendre soin de son chat » (N.d.T.).

Mère Nature prend le dessus en général à ce moment, et il est étonnant de voir comme elle se débrouille bien pour accomplir ce qui est naturel.» (Purina 1981:58)

Desmond Morris, l'auteur de *Cat Watching*¹⁰ affirme que « la plupart des chats femelles sont d'excellentes sages-femmes et n'ont besoin d'aucune aide de la part de leurs maîtres humains » (1986:89). Anthony M. Ludovici rapporte dans *The Truth about Childbirth*¹¹ (1938) que sa chatte ne s'est pas contentée d'accoucher facilement; plus exactement, elle l'a fait tout en ronronnant.

D'ailleurs, les chattes ne sont pas les seules à accoucher facilement. L'obstétricien et préparateur à la naissance Robert Bradley écrit dans son ouvrage *Husband-coached Childbirth*¹², dans lequel il raconte son enfance dans une ferme où il a eu l'occasion d'assister à de nombreuses mises bas: « Le processus de naissance dont j'ai été le témoin chez toutes ces bêtes s'accomplissait sans aucun signe évident de douleur ou de souffrance. C'était même plutôt l'inverse. Les yeux de la femelle rayonnaient de joie et de bonheur. » (1965:8)

Le même scénario se joue chez les animaux sauvages. Dans un article du *Scientific American*, le professeur William F. Windle écrit à propos de la délivrance des singes rhésus:

« Chez les singes, la plupart des naissances ont lieu la nuit, tout comme chez les humains. Le travail est court: une heure ou moins. La femelle s'accroupit et expulse

10. « Prendre soin de son chat » (N.d.T.).

11. *Op. cit.*

12. « L'accouchement coaché par le mari » (N.d.T.).

le fœtus sur le sol. Pendant la délivrance, la plus grande partie du sang placentaire passe vers l'enfant et pendant que l'utérus continue de se contracter après la naissance, le placenta est expulsé. » (Windle, 1969:77)

Nous sommes nombreux à avoir entendu des histoires de femmes vivant dans des cultures moins développées technologiquement qui accouchent à la fois rapidement et facilement. Un de mes amis qui était en Corée dans les années 1960 raconte avoir vu un jour une Coréenne enceinte travailler dans une plantation de riz. Elle a traversé la rizière jusqu'au bord, s'est accroupie, a attrapé son bébé, l'a sanglé sur son dos et est retournée ramasser le riz quelques minutes plus tard. (Et tout cela, n'en déplaise, sans l'aide d'Alan Alda¹³!) Plusieurs personnes observaient la naissance de loin, mais personne n'est intervenu pour apporter son secours ou s'en mêler.

La sage-femme Penny Armstrong écrit dans son livre *A Wise Birth*¹⁴ à propos de la naissance dans la communauté amish :

« J'étais frappée par la décontraction et l'aisance des mouvements de cette femme en travail dans sa cuisine, accouchant au milieu des éredons. Ayant fondé en grande partie l'évaluation de ma pratique sur ma capacité à réagir promptement et correctement aux situations d'urgence, j'étais étonnée d'avoir si peu besoin d'exhiber mes talents. La naissance semblait complètement différente à la campagne. Le

13. Alan Alda est un acteur américain qui campe le rôle du capitaine Benjamin Franklin « Œil de lynx » Pierce (« Hawkeye » en version originale) dans la série évoquée plus haut M*A*S*H. (N.d.T.).

14. « Une sage naissance » (N.d.T.).

travail était plus court que ce à quoi j'étais habituée. La douleur semblait moins forte. Moins d'entailles et de déchirures. Des hémorragies contrôlables. Les nouveau-nés n'avaient pas besoin de mon appareil à aspirer les mucosités ou de mes tubes enfoncés dans leur gorge ; ils gargouillaient à la naissance et commençaient à respirer. Leurs mères les mettaient au sein et les allaitaient sans trop de difficulté. S'il arrivait des complications pendant la naissance, la plupart semblaient se régler d'elles-mêmes sans délai. J'avais une étrange impression d'irréalité. Les naissances n'avaient pas seulement de la puissance, mais aussi de la grâce et de la simplicité. » (Armstrong and Feldman, 1990:34)

Ceux qui ont observé des naissances dans les sociétés tribales les décrivent comme semblables aux naissances animales. Dans *The Paleolithic Prescription*¹⁵, S. Boyd Eaton écrit à propos des naissances typiques d'un village !Kung San dans le désert africain du Kalahari :

« La femme ressent les premiers signes du travail sans faire de commentaires, elle quitte le village silencieusement lorsque la naissance semble imminente – emmenant avec elle, le cas échéant, un jeune enfant – marche quelques centaines de mètres, trouve un coin dans l'ombre, le nettoie, aménage un lit de feuilles et accouche accroupie ou allongée sur le côté – par elle-même. Inhabituel même chez d'autres chasseurs-cueilleurs, l'accouchement en solo des femmes !Kung San n'en constitue pas moins un idéal : 35% des femmes y parviennent à leur troisième accouchement et la majorité d'entre elles y parviennent pour les naissances suivantes.

15. « La prescription paléolithique » (N.d.T.).

Le fait de ne montrer aucune peur et de ne pas hurler accroît selon eux la facilité et la sûreté de l'accouchement.» (Eaton, Shostak et Konner, 1988:240)

Judith Goldsmith rapporte des histoires de naissance similaires dans *Childbirth Wisdom From the World's Oldest Societies*¹⁶ (1990). Elle a compilé les comptes rendus de scientifiques, d'anthropologues et d'historiens qui ont observé des naissances dans les sociétés tribales durant les quarante dernières années. Elle rapporte que les femmes de ces sociétés accouchent souvent seules.

« Il y a plusieurs sociétés dans lesquelles les femmes enfantent sans aucune sorte d'assistance. Parmi les Tchouktches de Sibérie par exemple, quand des bébés naissent avec quelques difficultés, les parturientes prennent complètement en charge leurs propres besoins et ceux de leur nouveau-né. Elles coupent le cordon ombilical et se débarrassent du placenta. Pendant la naissance, la seule autre personne présente est une femme plus âgée qui aide la mère dans les cas d'absolue nécessité. De même, les femmes peules d'Afrique enfantent sans attendre la moindre assistance, attrapant leur nouveau-né de leurs propres mains au moment de la naissance. » (Goldsmith, 1990:23-24)

En 1791, un voyageur parmi les femmes de Guinée d'Amérique du Sud a remarqué que lorsqu'une femme entre en travail au cours d'une marche, elle se met simplement sur le côté, attrape le bébé et court en toute hâte rattraper les autres. En Afrique de l'Ouest aux alentours

de 1800, un médecin a observé que l'accouchement était le plus souvent mené sans aucun assistant et sans que quiconque en ait connaissance.

Un colon anglais a observé en Nouvelle-Zélande en 1869 une femme travaillant aux champs. Celle-ci a marché seule sur une courte distance, a donné naissance à son enfant et est retournée travailler deux heures plus tard. Deux cents ans plus tôt, si une Indienne d'Amérique du Nord se mettait en travail pendant qu'elle voyageait en canoë, elle demandait à être débarquée, s'en allait seule dans les bois, revenait rapidement avec son bébé et recommençait à pagayer. Chez les Maria Gonds d'Inde, selon Goldsmith, il n'y a pas de sages-femmes. « Il est tenu pour évident que la mère fait toute seule. » (Goldsmith, 1990:24)

L'une des histoires les plus intéressantes rapportées par Goldsmith concernant les naissances dans les sociétés tribales est celle de Livingston Jones qui a observé les femmes tlingits d'Alaska. Selon lui, la plupart des femmes tlingits souffrent très peu, si ce n'est pas du tout, pendant l'accouchement. En fait, certaines d'entre elles donnent même naissance durant leur sommeil. (Ludovici écrit qu'il existe de nombreux cas attestés de femmes entrant en travail durant leur sommeil et découvrant au réveil qu'elles ont accouché.) Un autre observateur des Tlingit a noté que les femmes enfantent sans douleur, rapidement, et retournent à leur travail dans la demi-heure.

Goldsmith affirme que, bien que le taux de mortalité infantile ait pu être élevé dans certaines sociétés traditionnelles qu'elle a étudiées, les décès apparaissaient généralement durant la première année et étaient essentiellement dus à la malnutrition. Les naissances étaient

16. « La sagesse de l'enfantement dans les sociétés traditionnelles » (N.d.T.).

rarement fatales à la mère ou à l'enfant. Un visiteur de passage en Amérique du Nord, en 1641, a noté que les autochtones étaient rarement malades durant l'accouchement, encore moins mouraient-elles, que ce soit pendant ou après la naissance. Un autre observateur note en 1884 que des accidents arrivent rarement durant l'accouchement. Un médecin qui a vécu huit ans parmi les Indiens du Canada rapporte qu'il n'a pas eu connaissance d'un seul décès durant l'accouchement. Les personnes qui ont observé les naissances dans les îles Fidji, en Ouganda et en Argentine déclarent de même que les décès durant l'accouchement sont exceptionnels.

Les complications habituellement associées à la grossesse et à l'accouchement sont rares dans les sociétés tribales. Un homme qui a étudié les Arikaras du Dakota du Nord dans les années 1930 remarque qu'il n'a pas rencontré de cas de grossesses extra-utérines, de *placenta prævia* (implantation du placenta au niveau du col de l'utérus ou son détachement prématuré bloquant l'entrée du canal vaginal, indication absolue de césarienne), d'éclampsie¹⁷ (convulsions) ou de naissances prématurées (sauf dans le cas d'un accident). Les phlébites (inflammation d'une veine) n'apparaissent que lorsque la femme est exposée à l'influence de sociétés réputées plus avancées.

Dans *Spiritual Midwifery*¹⁸ (1978), Ina May Gaskin écrit que les vomissements durant la grossesse – courants dans nos sociétés – sont rares parmi les peuples traditionnels.

17. L'éclampsie est une complication sérieuse de la grossesse caractérisée par des convulsions (elle peut être évitée grâce à une alimentation saine) (N.d.T.).

18. « La spiritualité dans l'art de la sage-femme » (N.d.T.).

Bien qu'elles n'aillent pas sans quelques difficultés spécifiques, globalement, la grossesse et la naissance chez les animaux ou dans les sociétés tribales semblent être plus faciles et moins douloureuses que dans les sociétés modernes, technologiquement plus développées. Nous devons alors nous demander ce qui explique ces différences.

D'un point de vue physique, les animaux, ainsi que les femmes des sociétés tribales, sont en général en bien meilleure forme que les femmes occidentales. Elles sont actives immédiatement après la naissance. L'exercice seul ne peut néanmoins expliquer ces écarts spectaculaires. Si c'était le cas, les femmes athlètes américaines accoucheraient rapidement et aisément; or, les études montrent que ce n'est pas le cas.

Physiologiquement, on ne peut pas distinguer une femme occidentale d'une femme vivant dans une société tribale, et il y a peu de différences entre les humains et les autres mammifères. Par conséquent, si nous voulons comprendre les énormes écarts qui existent entre les deux pour ce qui concerne la naissance, il nous faut examiner la façon dont l'accouchement se déroule et les différences physiologiques entre les animaux, les femmes des sociétés tribales et les femmes modernes occidentales.

Selon l'historien de la psychologie Gerald Heard, auteur du livre *The Five Ages of Man*¹⁹ (1963) dans lequel il développe une réflexion sur l'évolution de la conscience de soi, depuis l'achèvement de notre évolution biologique, nous évoluons au plan psychologique. Contrairement à

19. « Les cinq âges de l'homme » (N.d.T.).

ce que de nombreux scientifiques croient, un plan et un but président à cette évolution. La finalité de celle-ci est la création d'un être conscient et doué de raison, capable de se comprendre soi-même en même temps que son origine non physique. Par origine non physique, il ne fait pas référence à quelque divinité nébuleuse, mais plutôt à cette conscience hautement évoluée, multidimensionnelle, aimante et créative, qui soutient et habite toute vie.

Afin de développer une personnalité consciente, nous avons dû passer par l'oubli temporaire de nos origines spirituelles et nous concentrer exclusivement sur cet aspect de notre personnalité qu'on appelle l'« ego ». Cependant, nous sommes bien plus que de simples egos. Nous sommes des êtres multidimensionnels – de petits dieux en un sens – dotés de tous les attributs de notre Créateur. Heard affirme que notre ego est désormais suffisamment développé pour que nous puissions accéder de nouveau à la conscience de notre moi profond.

Tout au long de ce processus d'accès à la conscience de soi, nous avons développé, selon Heard, des croyances contre nature dans la peur, la honte et la culpabilité. Ces croyances se manifestent par une multitude de problèmes physiques et psychologiques. La peur provient de l'ignorance dans laquelle nous sommes vis-à-vis de nous-mêmes et de notre monde. La honte et la culpabilité proviennent de ce que nous croyons avoir d'une certaine manière péché en consommant le fruit de l'arbre de la connaissance, c'est-à-dire en devenant conscients. En un sens, nous croyons ne pas être tout à fait aussi acceptables que les animaux demeurés à leur stade préconscient. Il est vrai que les animaux sont davantage en harmonie

avec l'univers. La capacité à se comprendre pleinement leur fait néanmoins défaut et ils sont ainsi limités dans leurs expériences.

En tant qu'êtres humains, nous pouvons avoir le meilleur de chacun de ces niveaux d'existence. Nous pouvons conserver notre personnalité consciente tout en accédant à notre moi profond. Pour accomplir cela, nous devons d'abord nous débarrasser de nos émotions contre nature : la peur, la honte et la culpabilité, car elles sont comme des nuages qui nous empêchent de voir qui nous sommes vraiment et ce dont nous sommes capables. Cela peut être accompli par l'amour, le pardon et la compréhension.

La religion authentique a été conçue pour éliminer ces émotions indésirables et réunifier l'ego conscient et le moi intérieur. La plupart des religions organisées contemporaines échouent à réaliser l'un et l'autre. Non seulement elles perpétuent les croyances dans la peur, la honte et la culpabilité plutôt que de les apaiser mais, qui plus est, elles encouragent la dépendance envers une autorité extérieure plutôt qu'intérieure.

Les individus ont très peu connaissance de ce processus. Par conséquent, dans les sociétés intellectuellement développées, la majorité des gens souffrent d'une mauvaise santé tant physique que psychologique. Parce qu'ils sont inconscients de l'existence de leur moi profond, ils sont incapables d'exploiter l'aide constante et la guidance qui sont à leur disposition. Les animaux, en revanche, ont peu conscience d'eux-mêmes en tant qu'individus, mais ils profitent instinctivement de cette guidance.

La femme des sociétés tribales possède en un certain sens une conscience qui se situe entre celle de l'animal

et celle de la femme occidentale. L'enfantement de la première se passe bien pour plusieurs raisons. Elle n'a pas encore développé de croyances dans la peur, la honte et la culpabilité, et est ainsi libre de leurs conséquences désastreuses. De plus, tout comme la chatte dans son placard, on la laisse généralement seule. Cette intimité ne permet pas seulement à son corps non entravé par des interventions extérieures d'accomplir sa tâche facilement ; elle lui permet également de se reconnecter psychiquement à son moi profond. Celui-ci lui parle – tout comme il parle à la femme occidentale – par l'intermédiaire de ses rêves, de ses impulsions et de son intuition. La seule différence est que, elle, elle les écoute.

La femme occidentale ne croit pas que ce moi intérieur existe. Et quand bien même elle y croirait, elle aura peu de foi dans la capacité de ce dernier à la soutenir pendant l'accouchement. Ainsi, elle se tourne vers les professionnels de la santé, et c'est là que les problèmes commencent.

« Notre culture est en train de faire tout son possible pour détruire la sécurité et la beauté de l'enfantement normal depuis des générations. Elle s'efforce de démontrer les prodiges de la science sur le grand miracle de la nature. Elle a échoué à comprendre la simplicité de la vérité et a introduit sans hésiter la complexité du mensonge. » (Dick-Read, 1959:284)

CHAPITRE 2

Les dangers de l'interventionnisme médical

Obstétricien: n., de obstare, se tenir en travers du chemin.

Webster's New Collegiate Dictionary

La recherche apporte de plus en plus de preuves que les interventions pratiquées durant le processus d'accouchement provoquent de sérieux problèmes pour la mère et le bébé. La pléthore de médecins et d'infirmières avec tout leur arsenal médical n'empêche pas seulement la femme de se détendre et de glisser dans l'état de conscience qui permet au bébé de naître aisément ; en fait, l'intervention physique d'un médecin rend en général ce processus pratiquement impossible.

Souvent, la femme dira : « Dieu merci, j'étais à l'hôpital quand j'ai accouché. Il y a eu des complications, mais le médecin a sauvé la vie de mon bébé. » Ce qu'elle ne comprend probablement pas, c'est que les interférences du médecin et de l'équipe médicale, dès l'instant où elle