

Une invitation

Quelle que soit la raison qui vous ait poussé à ouvrir ce livre, je rends hommage à votre curiosité et à votre désir d'en savoir davantage sur l'acte majeur d'enfanter. Que ceux qui attendent un enfant sachent que j'ai particulièrement pensé à eux en écrivant ces pages.

Ce livre est une invitation à découvrir les véritables facultés du corps de la femme pendant le travail et l'accouchement. Il ne s'agit pas d'un abrégé des connaissances médicales actuelles, ou d'une simple vulgarisation du jargon de l'obstétrique. Les rayons des librairies regorgent de ce type d'ouvrages. Quand je parle des véritables facultés *du corps des femmes*, je fais allusion à celles dont elles font l'expérience dans leur corps, que celles-ci soient reconnues ou non par l'autorité médicale. À mon sens, la connaissance la plus juste du corps féminin pendant l'accouchement conjugue le meilleur de ce que la science médicale nous a offert au cours du siècle dernier et ce que les femmes ont toujours su découvrir quant à leurs propres facultés, avant que la naissance se déroule à l'hôpital. L'objet de ce livre est de vous apporter le meilleur de l'information actuellement disponible sur les vraies facultés des femmes pendant le travail et l'accouchement, et de vous montrer comment celles-ci peuvent s'allier à une utilisation optimale de la technologie médicale. Mon intention est de vous encourager et de vous informer.

Je suis sage-femme dans une communauté, aux États-Unis, depuis plus de trente ans. Dans mon village, les femmes et les jeunes filles n'ont pas peur de l'accouchement, ou à peine. Avec les autres sages-femmes de ce village, nous avons assisté à la naissance de plus de 2 200 bébés, pour la plupart venus au monde à domicile ou dans notre maison de naissance. Cette expérience m'a permis de découvrir sur les femmes des choses que l'on ignore généralement dans le milieu médical. Les femmes de mon village ont-elles moins peur de l'accouchement parce qu'elles savent que nos facultés dépassent la compréhension scientifique, ou bien parce qu'elles savent que, en l'absence d'anxiété, ces facultés sont décuplées ? Difficile à dire. En fait, les deux sont vrais.

Le village où je vis s'appelle *The Farm*. Il se trouve près de Summertown, dans le sud du Tennessee. En 1971, avec plusieurs centaines de personnes, mon mari et moi-même avons fondé ce village, où nous continuons à vivre et à travailler. L'un des traits remarquables de notre communauté est que, depuis qu'elle existe, les hommes n'ont jamais interféré avec notre volonté, à nous les femmes, de créer notre propre système d'accompagnement de la naissance. En même temps, ils nous ont toujours apporté leur soutien et leur expertise en matière de technologie, de façon à améliorer notre système de soins et à le rendre plus accessible. Ils n'ont jamais imposé le lieu ou la façon dont les bébés devaient naître.

Laissez-moi clarifier mes propos au sujet de la peur et de l'accouchement à *The Farm*. Je n'essaie pas de dire que les femmes de mon village n'ont jamais connu la moindre anxiété à la perspective d'accoucher ou qu'elles ne se sont jamais demandé si elles étaient vraiment capables d'accomplir cet acte apparemment irréalisable. Je pense que nous sommes nombreuses à nous être posé la question, à un moment ou un autre. Toute femme, ou presque, se la pose. Il est vrai que le phénomène de la naissance n'est pas forcément une évidence pour les gens qui grandissent au sein d'une culture civilisée — surtout celles où l'on est coupé des animaux. Mais dans notre village, quand les femmes sont prises d'un doute, elles peuvent se raccrocher à la certitude que leurs meilleures amies, leurs sœurs et leurs mères en ont été capables.

Cela leur permet de croire qu'elles aussi peuvent y arriver, qu'elles aient ou non été témoin d'une naissance. À *The Farm*, les femmes ont réappris avec succès des comportements considérés comme inhabituels chez les femmes des cultures civilisées — ces comportements mêmes qui dépassent la compréhension médicale classique du corps des femmes et du processus de la naissance.

Mon expérience de sage-femme m'a enseigné que le corps des femmes fonctionne toujours. Ces lignes vous offrent l'occasion de porter un regard neuf sur un savoir ancestral et d'élargir vos connaissances sur la naissance. Peu importe où et comment vous avez l'intention de mettre votre enfant au monde, votre expérience aura des répercussions sur vos émotions, sur votre esprit, sur votre corps et sur votre âme pour le restant de vos jours.

Les femmes de mon village* s'attendent à accoucher par voie basse, comme le font toutes les femmes de notre communauté, à l'exception d'une ou deux sur cent. Certes, il nous arrive de devoir emmener une femme à l'hôpital pour une césarienne ou une délivrance instrumentale, mais ce type d'intervention est relativement rare chez les femmes qui accouchent à *The Farm*. (Notre taux de césariennes jusqu'en 2000 était de 1,4 % ; notre taux d'extraction aux forceps ou à la ventouse était de 0,05 %. Le taux de césariennes aux États-Unis s'élevait à 31,1 % en 2001 et celui des extractions instrumentales avoisinait les 10 %.**) À *The Farm*, les femmes savent que le travail peut être douloureux, mais nombreuses sont celles qui savent aussi que le travail et l'accouchement peuvent être extatiques — voire orgasmiques. Mais surtout, qu'elles aient souffert ou non pendant le travail, elles ont découvert que, dans la vie d'une femme, accoucher est un passage qui apporte un formidable sentiment de puissance.

Si vous n'avez jamais entendu parler du travail et de l'accou-

* Il faut savoir que nous disposons d'une école, d'une clinique, d'un réseau de distribution d'eau, d'une usine de production d'aliments à base de soja et de plusieurs entreprises, y compris une petite usine qui manufacture et commercialise un détecteur individuel de radiation, inventé dans notre village.

** En France, le taux de césariennes s'est stabilisé autour de 20 % depuis 2007 (source : Rapport de la cour des comptes de 2011 sur la Sécurité sociale) et le taux d'extraction instrumentale est de 11 % (source : Enquête périnatale de 2003) (N.d.T.).

chement de manière positive, vous n'êtes pas seul dans ce cas. L'un des secrets les mieux gardés est que l'enfantement peut être une expérience fortifiante et extatique. Comme vous allez le découvrir à la lecture des témoignages recueillis dans ce livre, un accouchement extatique est source de puissance et de sagesse pour la femme qui le vit. Même quand elles trouvent le travail douloureux, les femmes de mon village savent que les sensations associées au travail et à l'expulsion peuvent être rendues tolérables sans le recours à des médicaments qui engourdissent les sens. Elles comprennent qu'il est préférable de garder tous leurs sens en éveil si elles veulent connaître la véritable sagesse et la puissance que l'accouchement peut leur apporter.

Dans la première partie de ce livre, vous entendrez la voix de ces femmes vous raconter comment elles ont mis leurs enfants au monde. Certains témoignages appartiennent à la génération des pionnières qui, ensemble, ont créé cette culture de la naissance dans notre village; d'autres nous sont livrés par leurs filles ou leurs belles-filles, qui ont grandi dans cette culture ou y ont été exposées par leur partenaire. Quelques-uns sont ceux de femmes nées à la maison, elles aussi élevées dans cette culture, et qui ont accouché avec d'autres sages-femmes indépendantes. D'autres témoignages, enfin, viennent de femmes qui ont décidé de tirer profit de ce que nous avions à offrir en venant accoucher dans notre maison de naissance. Si vous êtes enceinte, ou si vous prévoyez une grossesse dans un futur proche, vous aurez peut-être envie de lire et de relire ces histoires de naissance, pour renforcer votre esprit en préparation à l'accouchement.

Au moment de sa parution en 1975, *Spiritual Midwifery*,* mon premier livre, fut l'un des premiers ouvrages à traiter de l'art de la sage-femme et de la naissance. Il s'est rapidement vendu à plus d'un demi-million d'exemplaires et a été traduit en plusieurs langues, me faisant connaître non seulement auprès d'une génération de femmes enceintes et de leurs partenaires, mais également auprès d'un nombre surprenant de médecins et professionnels de la naissance. Dans certains pays, ce livre allait

* *Op. cit.*

figurer au programme des écoles de sages-femmes. Des médecins de plusieurs nationalités m'ont confié l'avoir lu pour se remettre des aspects les plus effrayants de leur formation en obstétrique. J'ai commencé à rencontrer une catégorie de médecins qui se donnaient le nom de *MD (Midwife in Disguise**). Grâce à la parution de *Spiritual Midwifery*,** et des statistiques qui y étaient publiées, j'ai été invitée dans le monde entier à partager mes conclusions et celles de mes consœurs avec des professionnels de la naissance et des femmes de cultures et de nationalités très diverses. Cette expérience interculturelle m'a offert un regard élargi sur la grossesse et la naissance et m'a permis de constater à quel point certaines pratiques obstétriques enracinées dans divers pays ne font qu'entraver le bon fonctionnement du corps de la femme. Mon expérience m'a aussi enseigné que le rôle des sages-femmes est primordial dans toute société, et combien il est important que cette profession existe à part entière — indépendamment de l'obstétrique, tout en étant capable de collaborer avec les obstétriciens dans les cas relativement rares où le besoin s'en fait sentir.

Récemment, un obstétricien m'a fait la remarque suivante: «Les deux pages les plus intéressantes de *Spiritual Midwifery* sont les deux dernières.» Il faisait allusion aux pages où figurent les statistiques sur les naissances qui ont eu lieu à *The Farm*. Il a ajouté: «Il faut que vous expliquiez *comment* vous avez obtenu ces résultats pour que nous, qui travaillons en milieu hospitalier, puissions adopter vos pratiques.» La deuxième partie de ce livre s'adresse à lui, et à tous ceux qui ont envie de comprendre pourquoi la culture de la naissance à *The Farm* est couronnée d'un tel succès. J'y décris les principes de base qui caractérisent et définissent notre pratique, et j'explique comment ces principes peuvent être transposés d'un accouchement à domicile à un accouchement à l'hôpital.

Dans la deuxième partie, j'examine les raisons pour lesquelles

* *Midwife in Disguise*: Sage-femme masquée. Jeu de mots portant sur le titre MD (*Medical Doctor*, ou Docteur en médecine) (N.d.T.).

** *Op. cit.*

un tel mystère entoure le fonctionnement du corps de la femme qui accouche et comment, à *The Farm*, nous avons pu lever le voile sur une partie de ce mystère, et en retirer une connaissance pratique valable pour toutes, ou presque, au sein de notre communauté. J'y explique pourquoi, d'une femme à l'autre, accoucher peut être une expérience si différente et pourquoi on rencontre tant d'avis divergents sur ce qui constitue une pratique à risque, ou au contraire tout à fait sûre, lors de la naissance. Il *existe* une explication logique à tout ceci. Il en va de même pour la douleur ressentie pendant le travail. J'étudie comment l'accouchement peut être vécu comme une expérience sans douleur — voire orgasmique — et pourquoi il est généralement vécu comme l'expérience la plus douloureuse qui soit dans nos pays civilisés. Vous allez découvrir que l'utérus d'une femme en travail peut tout aussi bien se fermer que s'ouvrir, et dans quelles conditions le travail peut stagner ou même régresser. Vous allez aussi apprendre par quels moyens pratiques vous pouvez laisser la sexualité de la naissance travailler pour vous, et non pas contre vous.

Cette partie offre aussi une vue d'ensemble sur les pratiques et les soins que l'on peut rencontrer dans les hôpitaux, assortie d'un guide qui explique lesquels sont étayés par des études scientifiques solides et lesquels ne le sont pas.

La naissance fait tellement partie intégrante de la vie — elle est si commune — que les choix qui s'y rapportent sont souvent livrés au hasard. Nous avons tendance à faire comme tout le monde, partant du principe que cela doit être ce qu'il y a de mieux. Comme nous vivons dans une société où la technologie est omniprésente, nous sommes portés à croire que le meilleur est ce qui coûte le plus cher. Cela s'avère généralement vrai en ce qui concerne les téléphones portables, les appareils photo, les voitures ou les ordinateurs. Mais quand il s'agit de la naissance, ce n'est pas forcément le cas.