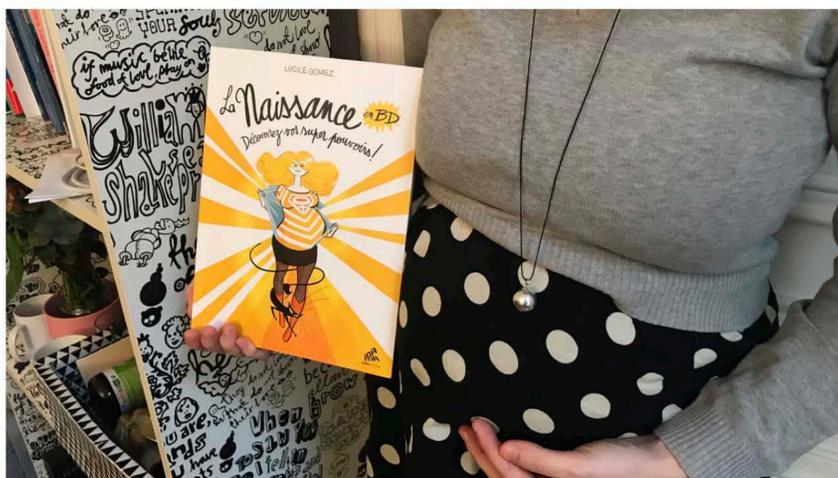


J'avais peur d'accoucher, mais cette bande dessinée m'a rassurée

Clémence • 31 janvier 2020 • 16 commentaires



CONTRIBUE À ROCKIE !

Tu as une histoire à raconter, un coup de coeur ou un texte à partager ? [Rockie est aussi une tribune pour ses lectrices et lecteurs !](#)

Clémence a lu la nouvelle bande dessinée de Lucile Gomez, *La Naissance en BD - Découvrez vos super pouvoirs*, et ça lui a permis de prendre confiance en sa capacité à accoucher.

Temps de lecture : 3 minutes



Dans moins de trois mois, je suis censée donner naissance à un autre être humain (nom de code : Bidule, sexe : inconnu). Et si je m'étais résolue à cette idée (il va bien falloir que cet enfant sorte un jour, je ne vais pas passer ma vie à demander de l'aide pour attacher mes chaussures), elle m'angoissait quand même pas mal.

D'ailleurs, c'était déjà le cas avant même d'être enceinte et je t'avais parlé dans [l'un des premiers articles publiés sur Rockie de ma peur d'accoucher](#).

Quand on a décidé d'avoir un enfant avec mon mari, j'ai accepté l'idée de devoir accoucher un jour, mais en adoptant une attitude un peu fataliste, du genre : « ça va être horrible, mais j'ai pas le choix si je veux accueillir un bébé dans notre famille ». (Bon, en vrai, il y a aussi l'option de l'adoption, mais vu le peu d'enfants à adopter, j'estime que les couples infertiles sont plus légitimes que nous à entamer ces démarches).

Prendre confiance en ma capacité à accoucher

Et puis cette semaine, j'ai lu la nouvelle bande dessinée de Lucile Gomez ([une autrice dont on a déjà parlé sur Rockie](#)) et elle a beaucoup apaisé mes craintes. Baptisée *La Naissance en BD - Découvrez vos super pouvoirs*, elle explique le processus physiologique à l'œuvre lors d'un accouchement et rappelle un truc de base : dans l'immense majorité des cas, nos corps savent et peuvent accoucher seuls.

Bien sûr, la médecine est une chose formidable qui peut sauver des vies dans les cas de grossesse ou d'accouchement pathologique, mais quand tout va bien, les femmes ont juste besoin qu'on les soutienne pendant leur accouchement et qu'on leur donne confiance en leur capacité à enfanter.

Son livre est bourré d'infos intéressantes, en particulier sur les différentes hormones qui entrent en jeu lors de l'accouchement (ocytocine, endorphine, adrénaline...). Il est aussi plein d'humour et se lit très facilement (j'ai d'ailleurs l'intention de le faire lire largement autour de moi, et à mon mari en premier).

En refermant la bande dessinée de Lucile Gomez, je me suis sentie beaucoup plus confiante en ma capacité à donner la vie, avec le soutien de mon partenaire et celui des sage-femmes de la maternité où j'ai choisi d'accoucher. Je me sens aussi plus capable de gérer la douleur des contractions, même si je n'exclus pas de finir par demander la péridurale si j'ai le sentiment de perdre pied ou de m'épuiser.

Accouchement et sororité

Je sais que mon accouchement ne ressemblera pas forcément à mon projet de naissance rêvé, mais je suis désormais convaincue de ma capacité à être actrice de ce moment intense, plutôt qu'à le subir dans l'angoisse.

J'ai aussi beaucoup apprécié que Lucile Gomez consacre plusieurs pages à porter un message de sororité.

« Avant tout, ce que j'aimerais serait que les femmes ne se sentent pas jugées. Ce livre, ce n'est pas pour se mettre la pression. Les femmes n'ont pas à se comparer. Elles ne sont pas en compétition. Au contraire, je voudrais qu'elles sachent que si elles pensent « mon accouchement m'a traumatisée » ou « j'avais trop mal, je n'y serais jamais arrivée sans péridurale » ou encore « je ne veux pas avoir mal » ou même « j'ai peur d'accoucher », personne ne devrait se permettre de penser ou de dire d'elles « Pffff... Quelle chochette ! ».

Tu l'auras compris, j'ai adoré ce livre, et je pense qu'il est d'utilité publique pour les futures mères (et leur partenaire) !

J'étais aussi heureuse d'apprendre qu'un Tome 2 et un Tome 3 sont prévus pour donner encore plus d'outils et de clés aux femmes qui veulent préparer leur accouchement (bon dans mon cas, ça va être un peu short niveau timing...).

Je te laisse le lire et me dire ce que tu en as pensé, et je te donne rendez-vous dans quelques mois pour te dire si cette bande dessinée m'a aidée pendant l'accouchement.

À lire aussi : [3 chouettes livres féministes pour se documenter sur la grossesse](#)

Pour aller plus loin :

La naissance en BD - Découvrez vos super pouvoirs ! de Lucile Gomez chez Mama Éditions, à se procurer [dans une librairie près de chez toi](#), ou [sur le site de La Fnac](#).

Rubrique

GROSSESSE

Mots-clés

Accouchement

Bande dessinée