

Tout a commencé par une histoire de couches lavables. Enfin, ça c'est mon interprétation après coup. Je m'étais mis en tête de faire un essai avec les couches lavables, et justement, une de mes amies en avait un stock qu'elle n'utilisait plus. Le jeudi 10 septembre (19 jours avant le terme), je me rends donc chez elle, à 15 mn de chez moi, pour récupérer le stock : il y a un gros sac, plus la poubelle spéciale, elle aussi remplie de couches, plus les rouleaux de cellulose. Je ne sais pas combien ça pèse mais c'est lourd. Je suis enceinte jusqu'aux yeux, mais plutôt en forme, et même si j'ai conscience que ce n'est pas très raisonnable, je marche 15 mn dans l'autre sens, avec ma poubelle pleine dans une main, mon gros sac dans l'autre.

Cela dit, je ne me sens pas très à l'aise une fois rentrée : j'ai l'impression que « ça tire », j'ai mal aux muscles du ventre, mais ce n'est pas du tout la douleur d'une contraction. Il me semble que ce sont plutôt mes abdos qui ont souffert de cette idiotie. Je ne sais plus comment m'installer pour avoir moins mal. A tout hasard, je prends un Spasfon, mais je sais bien que ça ne sert à rien, puisque ce ne sont pas des contractions. Malgré cela, nous évoquons avec mon mari la possibilité d'un départ pour la maternité cette nuit... comme si une espèce de pressentiment nous habitait, alors que je sens clairement que ce n'est pas le début du travail. Je me dis que le repos arrangera tout ça et de fait, je m'endors sans problème.

Je me lève à 2h du matin, comme à peu près toutes les nuits, pour aller aux toilettes. Jusque là rien d'anormal. Sauf qu'en allant me recoucher, je sens un écoulement chaud et très liquide. La raison l'emporte sur l'envie de dormir et je vérifie : c'est vraiment liquide, ce ne sont pas juste des pertes blanches, et je pense tout de suite à la poche des eaux. Je réveille donc mon mari, en lui disant que c'est sûrement une fausse alerte, mais qu'il vaut tout de même mieux aller à la maternité pour que l'on m'examine.

Je ne sais pas trop quoi penser en me préparant, au fond de moi je n'y crois pas vraiment, c'est trop tôt, je n'étais pas encore dans la phase où je me demande quand ça va arriver. Je prends ma douche, mange un énorme bol de muesli (on ne sait jamais, je ne sais pas quand sera le prochain repas), et prépare les dernières affaires, en cochant scrupuleusement la check-list que j'ai fait pour le jour « J ». Oui, je n'y crois pas, mais je prends quand même ma valise...

Il est presque 3h quand nous partons. L'avantage, c'est qu'à cette heure-là sur le périph', il n'y a personne ! Mon mari me répète « Tu imagines, peut-être que dans quelques heures on aura notre bébé ! », et moi, je lui répète que c'est une fausse alerte. A croire que je n'ai pas envie... De fait, je n'ai plus aucune perte, et toujours pas de contractions. Tout juste cette petite douleur aux abdos...

L'examen effectué par la sage-femme qui nous accueille le confirme : ma poche des eaux s'est fissurée. On va donc attendre que le travail commence, mais c'est sûr maintenant, je ne quitterai pas la maternité avant d'avoir accouché. Il ne reste plus qu'à attendre que le travail commence. S'il ne commence pas au bout de 12 heures, il faudra le déclencher.

Je dois dire que sur le moment, je suis un peu bouleversée. Le terme, c'était le 29, et je n'avais pas spécialement envie d'accoucher en avance. Dans ma tête, j'avais encore le temps avant d'accoucher, et je trouvais cela plutôt bien. Et voilà que tout d'un coup, ça va arriver, et que ça ne se passe pas du tout comme je l'avais imaginé ! Peut-être que finalement, quelques heures ne seront pas de trop pour m'aider à accepter cette idée !

Mon mari rentre dormir à la maison, et moi, je suis installée dans une salle de pré-travail où je peux finir la nuit. Il doit être 4h30, et j'ai du mal à me rendormir, forcément. Tout cela me trotte dans la tête, et puis, je suis dans le même couloir que les salles d'accouchement, et il y en a justement un au moment même. J'entends des encouragements, puis le cri d'un bébé... et je pleure comme une madeleine ! C'est la première fois que j'entends ce cri « en vrai », pas dans un film ! Alors que déjà dans les films, ça me fait toujours pleurer, imaginez dans la vraie vie, en sachant que dans quelques heures c'est mon bébé que j'entendrai crier ! Malgré tout, je finis par dormir un moment.

Quand je me réveille, je suis prise en charge par la sage-femme de jour. Le monitoring fait entendre le cœur (et le hoquet !) de bébé, mais toujours pas de contractions, enfin beaucoup trop

sporadiques. Du coup j'ai quand même droit à un petit déjeuner... ce sera le dernier repas avant l'accouchement.

Cette longue attente est pénible, mais elle a au moins l'avantage de me donner envie d'accoucher. Mes seules balades sont pour aller aux toilettes ou prendre une douche. Je suis enfermée dans cette salle de pré-travail, rien ne se passe, les monitorings sont désespérément calmes. Je commence à passer par tous les états d'esprit : la culpabilité – mais pourquoi est-ce que j'ai trébuché ces kilos de couches, je suis sûre que c'est ce qui a fait fissurer la poche ! – ; l'impatience – allez les contractions, commencez, accélérez, je ne veux pas être déclenchée ! – ; la déception – et moi qui espérais pouvoir faire le travail chez moi, tranquille avec mon mari, et avec les techniques d'hapto qu'on a apprises... – ; la rébellion – c'est quoi ce protocole médical idiot, qui fait qu'on ne peut même pas sortir, aller se balader, alors que je suis sûre que ça aiderait 10 fois plus que de tourner en rond dans 10 m² – ... et parfois tout ça à la fois...

A 14h, soit 12 heures après la fissure, il faut bien se rendre à l'évidence : il va falloir déclencher le travail et me mettre sous antibiotiques. Je suis déçue, c'est sûr : nous avons fait un projet de naissance, et voilà déjà un point qui ne sera pas respecté : la perfusion d'ocytocine, que je ne souhaitais pas. En même temps, je suis aussi soulagée : je sais que maintenant, c'est sûr, je vais accoucher.

Il est 14h50 quand j'entre en salle de travail et que je suis perfusée (ocytocine et antibiotiques). Le travail commence enfin pour de vrai ! Les contractions se succèdent à intervalle assez raisonnable pour que je puisse me détendre. Mon mari a le temps d'aller se chercher un casse-croûte, moi de dormir un peu, de bouquiner...

Peu à peu les contractions deviennent un peu plus fortes. Nous essayons de mettre en pratique ce que nous avons appris en haptonomie, dans la mesure où la perfusion et le monitoring le permettent : rester sur le côté, me décambler... Ne pas me concentrer sur les contractions, mais rester « dans le contact », avec mon mari. La psychologue de la maternité, que je connais et qui a appris que je suis là, vient me faire une petite visite. Nous discutons de plein de choses, nous passons un bon moment... Et c'est une super aide pour traverser les contractions qui se font plus douloureuses.

Malgré cela, le col ne s'ouvre pas assez vite au goût de la sage-femme, qui décide donc de rompre la poche des eaux. Encore une déception : j'avais dit dans le projet que je ne souhaitais pas cette pratique. Mais elle m'explique que si le travail dure trop, je vais être épuisée, et qu'il faut que je sois tout de même en forme pour accoucher. Bon, d'accord... En tout cas, c'est sacrément efficace ! La douleur des contractions devient vraiment plus intense, elles se rapprochent et commencent à se ressentir dans les reins. J'ai tout de même droit à un ballon, où je m'installe en essayant de ne pas m'embarlificoter dans les fils du monito et de la perfusion. La sage-femme me montre comment me balancer pour traverser les contractions, et je dois dire que cela soulage pas mal. Au bout de 30-45 mn (le temps de dire un chapelet ☺ avec mon mari), nouvel examen (je pense aussi que la sage-femme est légèrement impatientée d'entendre tout le temps le monitoring sonner parce que mes mouvements font bouger le capteur qui n'entend plus le cœur de bébé) : il doit être 18h, et je suis à 3 cm.

Pffff... La sage-femme m'explique que le col n'est pas assez détendu, et que s'il ne se détend pas plus que ça, il va falloir me poser une péridurale. Et là, je n'ai rien contre la péridurale, mais j'ai l'impression qu'on fait exprès de m'imposer tous les gestes dont j'ai dit ne pas vouloir (dans la mesure du possible) dans le projet de naissance.

Et pendant ce temps, les contractions sont toujours plus fortes et plus rapprochées, et de plus en plus dans les reins. J'essaie de rester couchée sur le côté (et tant pis pour le monito qui râle), et à chaque contraction, de faire ce que nous a dit notre médecin haptothérapeute : ne pas se crispier sur la contraction, mais rester dans le contact, ne serait-ce que visuel (on ne peut pas faire grand' chose d'autre) avec mon mari. Celui-ci m'y encourage avec beaucoup, beaucoup de patience, de sérieux, d'amour. A chaque contraction, son attitude m'aide à penser que cela aide le bébé à descendre, ce qui rend, je trouve, la douleur bien plus acceptable, et à rester avec lui plutôt que de me crispier. Il plaisante, et même si je ne rigole pas beaucoup, je suis heureuse qu'il

le fasse. Plus ça va, et plus sa présence est précieuse, indispensable, courageuse aussi. Plus j'ai l'impression de ne pas travailler seule.

Malgré cela, à 19h, je ne suis qu'à 4 cm. La sage-femme de nuit (qui m'a accueillie la nuit précédente) prend le relais, et celle de jour part en ayant augmenté la dose d'ocytocine.

C'est alors que tout s'accélère. Les contractions deviennent vraiment difficiles, très difficiles à supporter. Mon mari déploie des trésors d'énergie et de patience pour m'aider à rester avec lui, à traverser ces vagues de douleur qui semblent vouloir m'emporter, mais je me demande si je ne vais pas finir par demander quand même la péridurale. Mais très vite, je commence à sentir que le bébé appuie sur le rectum (la soi-disant « fausse » envie d'aller à la selle... je vous laisse en lire le récit [ici](#)), et j'appelle la sage-femme. Elle m'examine : il est 20h, je suis à 10 cm ! Et moi qui croyais que c'était un cm par heure !... Je me souviens de la sage-femme disant : « quand je vais dire ça à ma collègue, elle va être dégoûtée ! »... ça m'a fait rire, et c'était plutôt bienvenu. Le seul fait d'apprendre cette avancée fulgurante me redonne du courage. Du coup j'oublie mon idée de péridurale. De toute façon, vu le rythme des contractions, je ne vois pas comment j'arriverais à rester tranquille pour qu'on me pique, alors...

Tout va très vite maintenant. Les contractions sont tellement fortes que j'ai l'impression que « ça » pousse malgré moi. La sage-femme nous explique que le bébé n'est pas dans la position la plus favorable, et qu'il doit faire $\frac{3}{4}$ de tour pour présenter la tête correctement, et donc que ça peut encore prendre un moment. Ce qui fait qu'elle n'appelle pas le médecin tout de suite. Sauf que quelques minutes après, bébé a quasiment passé le bassin. La sage-femme appelle le médecin en quatrième vitesse, on installe les appuie-jambes (j'ai oublié le nom technique), et on me demande d'essayer de ne pas pousser (bah oui, le médecin n'est pas là, faut bien qu'elle vienne pour quelque chose, pas que pour toucher son chèque...). Sauf que moi je ne pousse pas volontairement, ce sont les contractions qui poussent le bébé vers la sortie. Quand le médecin arrive (en virant la sage-femme pour se mettre à sa place), je sens déjà la tête du bébé qui passe, et la sage-femme a déjà fait l'épisiotomie. En gros, on me fait pousser 2 fois et... avant même que j'aie eu le temps de réaliser, je l'entends crier, et je vois ma gynéco me présenter... Victoire ! On est le vendredi 11 septembre 2009, il est 21h24.

Je suis submergée par un immense soulagement d'abord, comme si tout d'un coup la douleur intense faisait place à une grande détente (je crois que c'est le moment où a commencé l'amnésie, où j'ai oublié à quel point j'avais eu mal), mais surtout par une immense émotion : ça y est, elle est là, notre fille. C'est indescriptible cette rencontre avec cet enfant à la fois connu et inconnu, la découverte de ce visage, le contact avec ce corps... Je suis partagée entre les larmes et un grand sourire de béatitude, mais je ne sais pas vraiment mettre de mots sur ce que j'ai ressenti, je pense que toutes les mamans comprennent ce que je veux dire.

En revanche, je me souviens très bien de l'immense gratitude que j'ai ressentie pour mon mari à ce moment ; alors que tout le monde (gynéco, sage-femme...) me félicitait en me disant que j'avais bien travaillé, je lui répétais je ne sais combien de fois que je le remerciais, qu'il avait été génial, que sans lui je n'y serais pas arrivé (« déclaration » qui a fait rire la gynéco)... J'avais la certitude que je n'avais pas accouché seule, et qu'il avait fait une bonne partie du travail ; jamais je n'avais ressenti une présence aussi entière, aussi intense. Parfois je dis en plaisantant qu'il a été ma péridurale, mais je crois que surtout, il m'a vraiment accompagnée de manière exceptionnelle.

Victoire est séchée, mesurée (50 cm), pesée (3 kg 360), puis posée sur mon ventre pour la première tétée... et pour faire connaissance. Je me sens si petite devant ce petit bout, tout fragile et dépendant, devant ce grand mystère.

Voilà... c'est le début d'une belle aventure, Victoire aujourd'hui fait toujours notre joie, et je continue à m'émerveiller de la vie qui grandit en elle...

PS : et pour la petite histoire, les couches lavables, je n'ai pas eu le courage, pour plein de raisons logistiques, notamment la taille de l'appart et de nombre de lessives qu'on fait déjà sans les couches...