



est une voie haute

Il est qu'il est me

T. de la... Thibault Flavel

de la... Thibault Flavel

NAÎTRE ACCOUCHER À NANTES [1970-2025]

WWW.ALACRIEE.ORG

Tiphaine

33 ans

Entretien du 28 août 2022

Aujourd'hui, je suis enceinte de sept mois et demi bientôt huit.

Le choix d'accoucher dans une salle nature à l'hôpital de Redon s'est dessiné au cours de la grossesse.

J'avais déjà des choses en tête, des idées un peu féministes de réappropriation du corps. J'avais lu le Choeur des femmes de Winckler, Mona Cholet. J'ai fait le choix d'être suivie par une sage-femme plutôt qu'un gynécologue. Je pense que ça vient de là, de vouloir un accouchement physiologique. Il y avait un terreau pour cette idée : moi, j'aimerais bien accoucher et non pas être accouchée. Et, il y avait vraiment : dans quel lieu puis-je être accompagnée ? Je suis très cérébrale, je lis, je suis très, très théorique. Mais je sais que la grossesse passe par le corps. Où puis-je être le mieux accompagnée pour cet événement ? Où je vais avoir des émotions nouvelles, de la peur, de la douleur...

J'ai pensé à l'accouchement à domicile mais ça c'est effacé. Je me suis dit, non, je veux penser à un accompagnement.

Je suis nantaise. Je regarde ce qui se fait sur Nantes. On dit que la clinique Jules-Verne est la plus proche du physiologique. J'ai appelé, c'était trop tard ! J'étais sur liste d'attente ! Aujourd'hui, il faut appeler avec son test de grossesse !

Ça m'a fait un petit coup quand même ! Je me suis dit, ah, je ne serai pas là où je veux !

En même temps, j'étais dans la dynamique, CHU de Nantes, hôpital public, valeurs de l'hôpital public, c'est très bien. Donc, je me suis inscrite à l'hôpital public !

J'avais regardé, au plus près de chez nous, la polyclinique de Saint-Herblain. Mais on a appris que c'est la plus grosse maternité d'Europe, 5000 naissances par an, alors non. Et pourtant, il y a une belle salle nature. Une salle nature c'est une salle où il n'y a pas d'objets médicaux, de machines. C'est un peu comme si tu étais à la maison, mais tu es dans un hôpital ! On m'a dit qu'à Saint-Herblain, la salle nature était plus publicitaire qu'utilisée.

J'étais inscrite au CHU de Nantes et je continuais mes lectures. Durant le premier et le deuxième trimestre, j'étais sur : mon corps change ! Ma grossesse s'est bien passée.

Puis fin du deuxième trimestre, début du troisième, je me suis dit, ça va être le moment. Je lisais de plus en plus de choses sur la question du mouvement, de la liberté des mouvements.

Accoucher, ça traverse les générations, c'est une histoire d'humanité. J'ai fait des études d'histoire. Ça me passionne, les témoignages, les échanges de ces expériences-là. J'ai énormément parlé avec ma mère. Mais aussi avec toutes les femmes que j'ai rencontrées et qui étaient ok pour en parler. Il y a des vécus hyper différents. Hier, j'ai parlé avec la grand-mère de Thibaut, moi, je n'ai plus de grand-mère, c'était intéressant.

Les témoignages me renvoyaient à : comment accouchait-on avant d'aller à l'hôpital ?

Je me demandais : est-ce que, à l'hôpital de Nantes, je serai entourée pour traverser ce moment-là ?

J'aimerai bien essayer d'abord, d'être dans une approche de mon corps ?!

Je travaille dans un centre maternel, les jeunes femmes accouchent au CHU de Nantes et toutes avec la péridurale. J'en ai emmené certaines en travail. Je connais très bien le 3ème étage. J'ai des images en tête, le couloir, son aspect très médical. La dernière image que j'ai est celle d'une jeune femme qui a accouché, il y a quelques mois, avant que je ne sois en arrêt. Je m'en rappelle très bien. Je lui monte sa valise dans la salle, elle est allongée dans le lit avec tous les tuyaux, les perfs, le tensiomètre. Elle a eu la péridurale et elle attend. Elle a sûrement moins mal, j'imagine parce qu'elle a eu la péridurale. Deux heures après elle a accouché. Cette image-là, pour moi,

c'est : la médecine va t'accoucher.

J'en conviens qu'il est plus facile pour les équipes médicales qu'une femme soit sous analgésique, j'en conviens ! Les sages-femmes ont un important travail dans un hôpital de niveau 3.

Au CHU de Nantes, il y a les grossesses gémellaires, les grossesses macro-céphaliques, il y a toutes les grossesses à risque. Le jour où j'allais accoucher, peut-être que les équipes seraient présentes pour m'accompagner. Mais si à côté de moi, une grossesse à risque arrivait ? Je me suis dit alors, que mon projet d'être accompagnée et le projet d'être dans un hôpital de niveau 3 ne correspondait pas.

Redon

Je connaissais Redon de nom, parce que j'avais cherché sur internet où, autour de Nantes, il pourrait y avoir, quelque chose qui correspondrait à un accompagnement physiologique et de proximité. Redon, c'est un hôpital de niveau 1, ça veut dire pas de grossesse à risque. J'ai passé un coup de téléphone ! J'ai eu une sage-femme au téléphone ! Et c'était dès le début de la grossesse ! On s'inscrit là bas à 22 semaines de grossesse. Normalement on fait ça bien avant dans les autres cliniques. J'ai parlé un quart d'heure, vingt minutes avec une sage-femme qui était disponible, qui m'a dit : « Oui. Oui, on a une salle nature. On vous donnera tous les petits outils pour vous accompagner dans ce moment de l'accouchement. La salle n'est pas fermée, c'est pas un échec, si à un moment vous décidez d'avoir la péridurale et de passer à côté. »

À côté, on a visité la maternité, c'est ce que l'on connaît de médical.

J'avais renoncé à Redon pour la question logistique. Comment se rendre là-bas ?

Le projet est revenu et on a réussi à trouver la solution du transport. Soit mon père et ma mère ou mon beau-frère et ma belle-sœur nous conduiraient. On s'est assuré qu'ils étaient ok pour faire partie de l'aventure. On les mettait dans une situation où il était difficile de dire non !

Quand on a été assuré de ça, j'ai de nouveau eu une sage-femme au téléphone. Très facilement.

J'ai eu l'accueil et la sage-femme m'a rappelée à la fin de son service. Elle m'a dit qu'elle était nantaise. Si elle avait un troisième enfant, elle accoucherait à Redon. Elle avait accouché des deux premiers à Redon. J'avais au téléphone, une sage-femme qui faisait cette fameuse route Nantes-Redon ! Elle m'a dit, quand on sait qu'on va faire de la route, on la prépare !

Aujourd'hui, quand j'en parle de manière détendue, je dis que cette heure de route va bien se passer.

Pour autant, c'est sûr que ça fait partie des choses...

Il ne faudra pas qu'on parte tout de suite parce qu'on sait qu'il peut y avoir du faux travail. Si tu es à cinq minutes du CHU de Nantes, tu reviens, c'est ok. Si tu as fait une heure de route et qu'on te dit que c'est du faux travail, que ce n'est pas encore le moment, c'est plus embêtant. Une fois, la logistique faite, j'ai pu vraiment me dire, ok, comment ça va être à Redon ? J'ai lu beaucoup de choses sur ce qui se passe dans le corps des femmes, au moment de l'accouchement, au niveau des hormones. Sur le rôle du cerveau.

Quand tu accouches, ce qui est très important, c'est de pouvoir débrancher ton côté cérébral. On enlève le néocortex et on est plutôt sur le côté primitif.

Comme je suis très cérébrale, je me disais, il faut vraiment que je sois dans un lieu où je peux arrêter avec mon néocortex ! Je me disais : « Wala ! Si je suis au CHU de Nantes, avec toutes les lumières !.. » Du coup, ça me parlait la salle nature. Dans la salle nature, on peut tamiser les lumières. On peut boire et manger, chose qu'on ne peut pas faire du côté médical. Il y a une grande banquette qui n'est pas médicalisée, c'est un grand lit, en fait. Il y a des tissus de suspension. Le seul truc sur des roulettes, que tu peux mettre à l'extérieur de la pièce, c'est le monitoring. C'est pour écouter le cœur du bébé. J'aurais une liberté de mouvement. Si tout va bien, on va écouter le cœur du bébé pendant 15-20 minutes. On va enlever le monitoring et ils reviendront une heure, une heure et demie, après, pour réécouter. En tout cas, je ne vais pas être monitorée, c'est du monitoring discontinu. Ça, ça me plaisait.

Quand tu arrives dans un univers hospitalier il y a un impact sur le travail (d'accouchement). Il y en aura un forcément pour nous, parce qu'on passera de la maison tranquille à une heure de route. Je ne sais pas comment elle va être, cette heure de route mais ça peut impacter le travail. On va

arriver à Redon et après on sera logiquement dans la salle nature.

Il y a la question de l'équipe qui pour moi est importante. J'ai envie d'avoir confiance dans les professionnels qui vont être là. J'ai plutôt une image positive du métier de sage-femme, d'accompagnante sage-femme. Je me disais juste, est-ce qu'elles auront le temps ? Est-ce que, dans leur travail aujourd'hui, elles auront le temps de m'accompagner ? J'ai suivi les mouvements de grève, les questions de ce métier qui n'est pas reconnu... Quand j'ai eu la sage-femme de Redon au téléphone, elle m'a dit : « Oui, on a du temps, même si des fois on a des gardes qui sont plus chaudes que d'autres. Mais au niveau du nombre d'accouchement, c'est pas comme au CHU de Nantes. » Thibaut et moi, on a eu du temps puisque je suis en arrêt depuis cet été. Il est prof. Tout l'été, on a été ensemble. Toutes nos discussions sont une préparation. Quand je lui ai dit, je pense que ça ne me convient pas le CHU de Nantes. Il m'a dit : « Il faut qu'on trouve une solution pour que Redon soit possible. »

Au début, j'étais plutôt dans l'idée de renoncer. Des copines m'avaient dit : « Peu importe le lieu où tu es, le but c'est de faire une bulle autour de toi. » J'étais d'accord avec ça. Ok, je vais faire ma bulle au CHU de Nantes. Au début, j'étais là, ok, peu importe le lieu où tu es, tu fais ta bulle, tu fais ta bulle ! Mais pour autant, il se passe quand même des choses dans ton corps et ça ne me parlait pas tant que ça. Je me disais, ok, mais si c'est un lieu où la bulle peut être plus confort, pourquoi ne pas y aller ? J'ai été complètement rassurée par la sage-femme : « Je vous parle à vous avec votre grossesse. Je dirais peut-être pas la même chose à quelqu'un d'autre. Vous, vous avez une grossesse classique, sans difficulté. Vous décidez d'être dans un hôpital de niveau 1 ? C'est ok ! »

En fait, Redon accueille plein de femmes qui viennent de Nantes, de Saint-Nazaire, toutes n'habitent pas Redon. Ils ont l'habitude que les femmes fassent de la route.

Oui, Thibaut est très impliqué. On fait pas mal d'exercices ensemble, on se prépare. On a un projet de naissance. Comment veut-on que ça se passe dans la salle nature ? On a déjà pu demander certaines choses à l'équipe de sages-femmes.

Un de mes souhaits serait de sortir mon bébé moi-même et si je ne peux pas le faire, ce serait Thibaut. Alors, par exemple, est-ce que ça c'est possible ?

On a fait un entretien prénatal, on a pu poser plein de questions. D'ailleurs, je me suis demandée pour certaines questions : est-ce qu'on m'aurait informée si je n'avais pas posée la question ? Par exemple, la question de l'ocytocine de synthèse. Je me demandai pourquoi c'était fait systématiquement. J'avais lu que notre corps sécrète naturellement cette dose d'ocytocine. La sage-femme a expliqué qu'effectivement, c'était fait en prévention des risques d'hémorragie. J'ai demandé comment ça peut se passer si on n'en veut pas. Elle a dit : « Il faut noter dans le projet de naissance que vous ne voulez pas de délivrance dirigée. »

Ok !

Le projet de naissance existe depuis une quinzaine d'années. C'est un choix de le faire ou pas. Ça permet de réfléchir à comment tu veux que ce moment se passe. L'objectif, c'est qu'il soit passé à l'équipe qui va t'accompagner et que les choix que tu as inscrits soient respectés.

J'ai noté par exemple que je ne souhaite pas d'épisiotomie sauf si c'est nécessaire et je veux en être informée.

Pour les premiers moments avec le bébé, si tout se passe bien, retarder les premiers soins. Qu'on soit avec le bébé, pendant les premières heures, peau à peau, pour la première tétée.

Quand on m'a donné rendez-vous, on m'a donné le prénom de la personne. À Nantes, j'avais rendez-vous avec le docteur.. ? À Redon, j'ai rendez-vous, la prochaine fois avec Anna.

À Redon, c'est plus petit, il y a quelque chose de la proximité.

Thibaut a sa place dans ce moment de vie, sa place de père. Il connaît le projet de naissance.

Pour lui se pose la question de comment prendre sa place, dans ce milieu-là. On s'est dit qu'il serait le porteur, le messager de certaines choses, que je ne pourrai peut-être pas dire à certains moments ! On a convenu de ça. C'est plutôt ça son rôle, être avec moi.

La préparation

Pour la préparation de la naissance, on fait de l'haptonomie. On a recherché une préparation où

Thibaut puisse être impliqué en tant que papa. Il se trouve que ma sage-femme qui suit les grossesses classiques fait aussi de l'haptonomie. Ça c'était facile. Je ne voulais pas multiplier le nombre de professionnels. Depuis le début de ma grossesse, j'ai juste vu ma sage-femme. Et depuis le huitième mois, on a un rendez-vous à l'hôpital avec l'anesthésiste.

L'haptonomie est un accompagnement autour du toucher affectif, de la communication avec le bébé. Là on travaille un peu plus, comme on se rapproche du terme de l'accouchement. On a décidé de faire une séance avec une sage-femme sur des points d'accu-pression, les points à mobiliser, par des massages pendant l'accouchement. Là, c'est Thibaut qui va bosser !

J'ai l'impression d'avoir du temps pour mettre en place les choses que je veux pour l'accouchement.

Je ne veux pas qu'il y ait de scénario pré-défini. En même temps, je me demande toujours. Et si ça ne se passe pas exactement comme je le voudrais ?

Je me dis que c'est que du bon ce que je fais. Pour moi. Pour mon bébé. C'est du bon.

Si, à un moment j'ai la péridurale, j'aurai la péridurale ! C'est un outil. Pour les femmes, c'est très bien qu'il existe. Pour autant, j'aimerais bien ne pas avoir la péridurale.

Et si tu as la péridurale, est-ce que tu diras que tu as vécu un accouchement comme tu le souhaitais ? Je ne sais pas, parce que je ne sais pas ce que je vais vivre.

Il y a cet inconnu-là.

Ma grossesse, c'est beaucoup de lectures, des BD, des podcats. Les podcats, c'est cool, j'ai fait pas mal de couture pendant mon arrêt et en même temps, j'écoutais un podcast. Des copines me conseillaient. Bernadette de Gasquet, gynécologue qui a développé des positions pour l'accouchement, conseils en yoga aussi. Je n'étais pas du tout yoga, mais avec la grossesse, ça m'a fait du bien. J'ai trouvé une maison de santé où il est proposé des cours de yoga prénatal avec cette méthode-là, c'est génial. J'ai trouvé sur internet des cours de yoga qui durent 30 minutes, ils font vachement de bien, tu fais ça chez toi !

J'aime bien cette période-là. Je me nourris de plein de choses, un petit cours de yoga par là !.. On s'est dit avec Thibaut qu'en dehors des sept séances d'haptonomie remboursées, si j'avais envie de tester des choses, on se le permettrait. Donc, j'ai testé l'acupuncture. J'ai été prendre des choses, du plus pour me préparer, pour me faire du bien.

J'ai toujours été dans des sports très toniques. Je faisais du kindball. Avec la grossesse, arrêt de ce sport ! C'était au bon moment, ça faisait dix ans ! Une petite pause, ça pouvait être cool. La grossesse, ça peut être un moment où tu peux être dans du doux. Du doux et du prendre soin. Faire du yoga, c'était chouette, ça m'a permis d'apaiser un peu les choses.

Laisser aller, lâcher prise, comment je peux lâcher prise un petit peu et vivre le moment ?

Je pose toutes les questions dans les rendez-vous avec la sage-femme pour que les questions aient des réponses et qu'on fasse nos choix. C'est plus la question du lâcher prise que celle du corps, mais en même temps, ça va avec !

Je mets plus le lâcher prise en opposition avec le cérébral. Des fois, ça chauffe un peu là-haut et il y a des moments où c'est bien que ça s'arrête un peu !

Être enceinte, j'ai l'impression d'être dans une bulle à moi, à nous. On a eu de la chance d'être deux mois ensemble, Thibaut et moi. Tout le monde n'a pas cette chance. J'ai l'impression d'être un peu à part. Mon corps change et j'apprécie comment il change. On a beaucoup de discussions avec le bébé. On lui parle beaucoup, il bouge beaucoup beaucoup beaucoup, depuis quelque temps. Je pense qu'il a envie qu'on se rencontre. C'est un projet avec Thibaut. Il est attendu ce bébé. On a hâte. En même temps, je suis très heureuse qu'une grossesse dure neuf mois. Pour l'instant, je n'ai pas eu de moments où je me suis dit, ça passe trop vite, ça ne passe pas trop vite ! Au contraire, je me dis, c'est dans 5-6 semaines ! Pour l'instant, c'est bien, le timing est bon. Ce n'est sans doute pas un hasard si ça dure neuf mois. Ça te prépare et les autres aussi !

Ce que j'ai en tête, c'est que je ne veux pas être dépossédée. Je pense que c'est ça que j'ai en tête. J'ai l'impression que c'est possible, qu'à un moment, comme ça, tu te laisses déposséder de quelque chose qui est ta vie et qui est ton accouchement.

Comment être maîtresse de ce moment de vie, de cette venue au monde de mon enfant ?

Quel lieu, quelles personnes, comment on se prépare ? C'était ça mes questionnements.

Je suis rassurée par le lieu, je suis rassurée par les réponses que les professionnels m'ont données. Je suis rassurée par la logistique prévue. Hugo, Floriane, mes parents, c'est une logistique sereine, présente, disponible et surtout remplie d'amour. C'était peut-être compliqué pour eux de dire non. Mais peut-être aussi avaient-ils envie de faire partie de cette aventure-là ? C'est un événement dont on parle beaucoup en famille, le bébé est attendu par nous et par la famille plus largement.

À Redon, ils ne pourront pas rester parce qu'il n'y a qu'un seul accompagnant possible.

Et c'est notre histoire à tous les trois, moi, Thibaut et le bébé à venir !

Aujourd'hui, à un mois d'accoucher, les voyants sont au vert, entre guillemets, sur la préparation, sur tout ce qu'on a pu faire avant, pour me permettre de lâcher prise et de vivre ce moment-là.

C'est ça qui est magique, pour moi qui suis à projeter des choses !

C'est un des événements de ma vie où je ne peux pas (projeter des choses) !

Ça peut être chouette de vivre un moment comme ça dans cette confiance-là.

Je travaille dans un centre maternel, les espaces de ma vie privée sont peu connus. Je craignais de dire quelque chose de moi. Mais ça a été très bien accueilli, vraiment plus que ce que je croyais ! J'accompagne des jeunes femmes qui ont entre 16 et 18 ans, enceintes, avec des enfants de moins de 3 ans. J'ai 33 ans ! Pendant ma grossesse, je me suis dit, tout ce que je suis en train de traverser, elles le traversent mais elles ont 16-17 ans ! Elles sont impressionnantes ! Je ne sais pas comment je reviendrais au travail. Je pense que j'aurai plein de questions à leur poser. Je suis persuadée que ça va changer ma relation de travail, j'en suis sûre !

Une des questions des jeunes femmes quand tu arrives au travail, c'est, est-ce que t'as un enfant ? Jusqu'à présent je disais : « Non ! Mais j'en ai plein ! Y a tous vos enfants à s'occuper ! » À la fois pour botter en touche et à la fois pour dire qu'on peut travailler dans un centre maternel sans être maman.

Mais revenir travailler en étant maman, être passée par les étapes par lesquelles elles sont passées...

C'est sûr qu'il y a un écho entre ma grossesse et mon travail. Très net.