



DPA le 5 Mars 2023, 2eme enfant, bébé surprise. Poids estimé à terme : 2,6kg.

Les contractions de pré travail ont commencés le 22 février, elles ne sont pas douloureuses, mais je les sens. Il n'y a pas de régularité mais elles sont bien là, tout au long de la journée. Il n'y avait pas un jour sans que, dans la journée, je comptais le temps entre deux, comme si c'était ça qui allait me faire comprendre que c'était le moment. En réalité c'est 14 jours plus tard que j'allais me souvenir que "on sait quand le travail commence".

Rendez-vous d'ostéopathie le 24 février, ma sciatique me faisait très mal. Quel soulagement ! Rien ne se passe dans la nuit, hormis tes merveilleuses cabrioles ! Que c'est chouette d'avoir toute la place sans tensions dans le ventre de maman.

C'est le weekend, encore un weekend où l'on se dit "c'est notre dernier weekend à trois avant de te rencontrer". Il fait beau, on profite avec ton grand frère, on va faire du vélo au parc Borély. Et, voilà que je te demande de patienter encore un peu, tatie Popo a besoin de nous.

Tu apprendras plus tard que tout ce qui peut être anticipé et bien... elle ne l'anticipe pas
hiihi

Tatie Popo avait besoin de ses copines pour faire des photos pour son compte Instagram, pour son projet professionnel, elle avait 3 copines enceinte, les deux autres ont accouché depuis un moment. Quant à nous, on attend la semaine du terme pour organiser ça : on aime le danger.

Nous y sommes, jeudi 2 mars. Tu es resté sagement au chaud, laissant maman profiter de quelques massages et un moment rempli d'amour et de connexion pour tatie Popo qui a pu créer du contenu pour son projet, entrer en contact avec toi et soulager les maux de maman.

S'ensuit un rendez-vous avec l'acupuncteur, les contractions sont plus nombreuses, je reprends confiance, je me reconnecte à toi.

Je vais chercher Paul chez la nounou et c'est là que je prends la douche froide : elle ne pourra finalement pas te garder. À 3 jours du terme j'apprends que nous n'avons plus de nounou pour te garder ! Ce n'est pas possible, c'est impensable, je suis au bout du rouleau, émotionnellement vidée, profondément vide. Pourquoi ?

C'est vraiment un coup de massue.

- J'arrive à bout émotionnellement, si cette grossesse avait un nom je l'aurai appelée "les montagnes russes émotionnelles".

Souvenons-nous : les 4 premiers mois de ma grossesse étaient loin d'être idylliques : les nausées, les vomissements et une tension basse rythmaient ma vie. S'en est suivie une perte de poids de 5kg et un arrêt maladie.

Je suis passée par la joie, la tristesse, la colère, la peur, l'excitation, le doute et même le regret. Le sentiment de regret, c'était lui le plus difficile à gérer, comment peut-on regretter de porter la vie ? Quelle mère je suis et vais-je être en ayant ce sentiment ? C'est horrible, c'est terrible, j'étais un monstre, en silence je souffrais au plus profond de moi. Il ne faudra pas attendre longtemps avant que la coupe déborde, et un jour, le 22 septembre précisément, on m'expliquera que je faisais une dépression prépartum, c'est connu, ça se soigne, ça se gère, avec des mots sur mon état je me sens mieux. Ce n'est pas moi l'horrible personne, ce n'est pas de ma faute. On va surmonter ça, et, on l'a surmonté.

J'ose enfin en parler, en commençant par Julien (qui tombe des nues quand je lui explique), puis à ma famille et à mes amies. Je me sens mieux, comme libérée d'un poids, mais le travail est encore long car les émotions ça va, ça vient et un tout petit rien me fragilise.

Revenons au 2 mars, toutes les hormones positives de ma journée se sont envolées, me voilà stressée à l'idée de ne plus avoir de nounou. Comment vais-je faire pour reprendre le travail ? Que vont-ils penser de moi ? Est-ce que cette situation fait de moi une personne non fiable ?

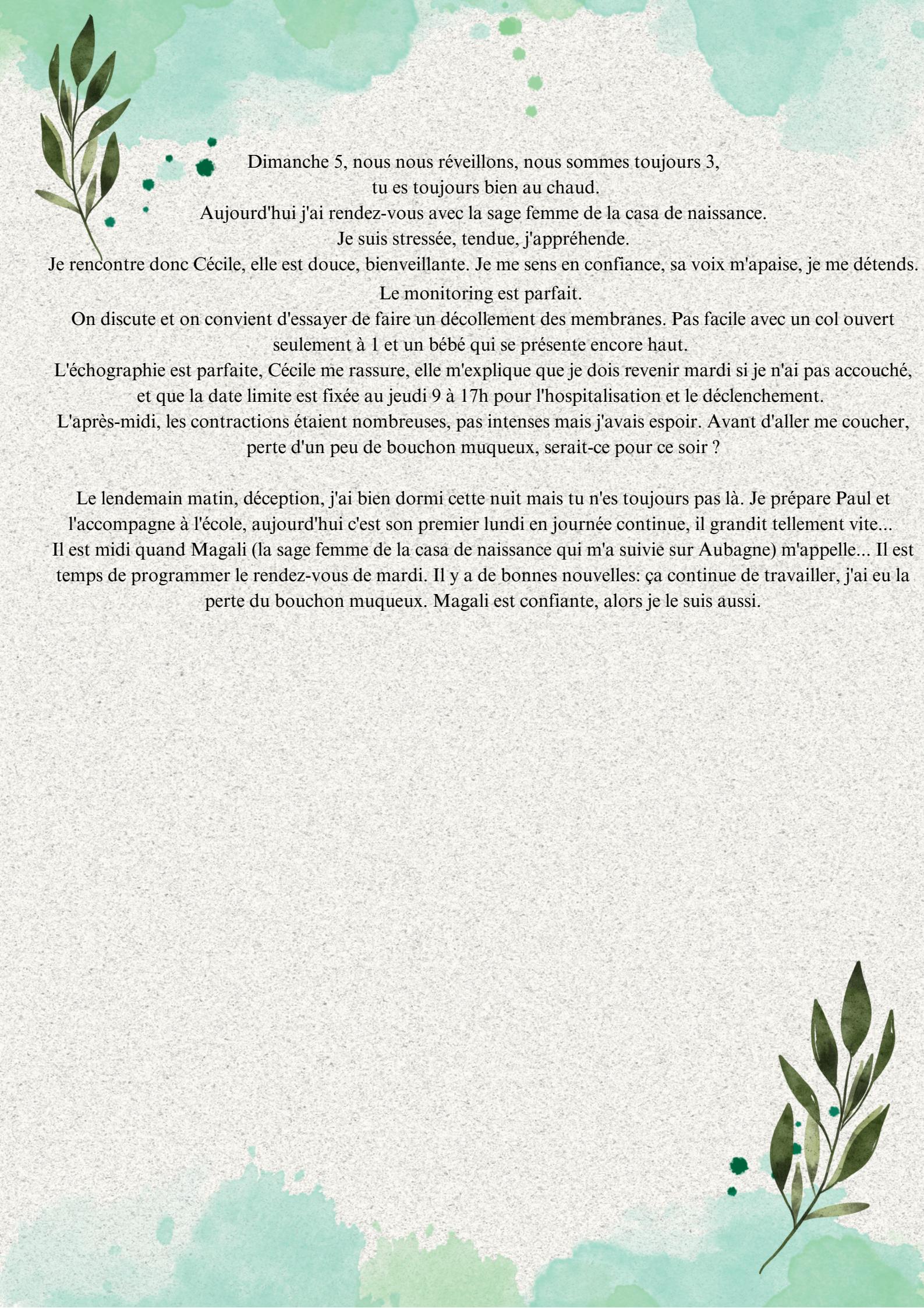
Alors que j'étais au sommet de la confiance, au sommet du bien être, me voilà lancée à toute vitesse dans une descente qui me semble interminable remplie de négativité.

Notre rencontre n'est pas pour ce soir.

Samedi 4, lueur d'espoir, on a trouvé une nounou. Cécile semble géniale. Katia, une personne que je considère de confiance, plus grâce à sa bienveillance que par la connaissance de celle-ci, nous confirmera que Cécile est une perle. Cécile sera donc notre nounou pour Paul ET Louis : bonheur, joie, apaisement, soulagement. Mais... Qu'à partir de septembre. Comment allons-nous faire financièrement ? Avons-nous d'autres solutions ? La réponse est non. Êtes-vous prêts pour la descente ? "Que vont penser mes patrons ? ! Mes collègues de travail ? ! Et s'ils pensent que c'était voulu, que j'avais planifié, que j'ai été malhonnête ?"

Heureusement, papa a senti le coup venir, il me connaît par cœur. Il nous offre une après-midi de rêve : restaurant tous les trois suivi d'une promenade à la Ciotat. Paul avait pris son vélo, quel bonheur de le voir pédaler, s'émerveiller à la mer comme s'il y allait pour la première fois. Ses rires, nos sourires, qu'est ce que nous sommes bien. J'oublie tout, l'espace d'une après midi et toi Louis, tu es calme, paisible.

La réalité ne me rattrapera pas, pas ce jour-là. Le soir les contractions sont là, on se couche en se disant "et si c'était pour ce soir ?"



Dimanche 5, nous nous réveillons, nous sommes toujours 3,
tu es toujours bien au chaud.

Aujourd'hui j'ai rendez-vous avec la sage femme de la casa de naissance.
Je suis stressée, tendue, j'appréhende.

Je rencontre donc Cécile, elle est douce, bienveillante. Je me sens en confiance, sa voix m'apaise, je me détends.
Le monitoring est parfait.

On discute et on convient d'essayer de faire un décollement des membranes. Pas facile avec un col ouvert
seulement à 1 et un bébé qui se présente encore haut.

L'échographie est parfaite, Cécile me rassure, elle m'explique que je dois revenir mardi si je n'ai pas accouché,
et que la date limite est fixée au jeudi 9 à 17h pour l'hospitalisation et le déclenchement.

L'après-midi, les contractions étaient nombreuses, pas intenses mais j'avais espoir. Avant d'aller me coucher,
perte d'un peu de bouchon muqueux, serait-ce pour ce soir ?

Le lendemain matin, déception, j'ai bien dormi cette nuit mais tu n'es toujours pas là. Je prépare Paul et
l'accompagne à l'école, aujourd'hui c'est son premier lundi en journée continue, il grandit tellement vite...
Il est midi quand Magali (la sage femme de la casa de naissance qui m'a suivie sur Aubagne) m'appelle... Il est
temps de programmer le rendez-vous de mardi. Il y a de bonnes nouvelles: ça continue de travailler, j'ai eu la
perte du bouchon muqueux. Magali est confiante, alors je le suis aussi.



Mardi 7 mars, il y a grève,

- Paul restera chez les parents de Julien pendant que j'irai au rendez-vous à la maternité.
- Je suis stressée, j'ai peur, que va-t'on me dire? Le travail a progressé? Bébé va bien? Vais-je rentrer à la maison?

J'ai rendez-vous avec Pascaline, je la connais, c'est elle qui nous avait présenté la casa de naissance et qui nous a familiarisés avec celle-ci, avec les positions pour faciliter l'accouchement et les points de pression pour traverser les contractions.

Avoir confiance c'est bien, ça permet de lâcher prise très rapidement: je m'effondre en larmes.

Je n'ai pas honte de lui dire que j'ai peur, j'ai la crainte d'être déclenchée.

Ma grossesse ne fut pas de celle que l'on dit idéale, je fonde énormément d'espoir pour avoir l'accouchement de mes rêves, s'il y a un déclenchement c'est tout un projet qui s'envole, je ne suis pas prête à ça.

Pascaline ne me ment pas, elle est sincère et dans cette sincérité j'arrive à trouver un point d'ancrage : même avec un déclenchement, accoucher en respectant la physiologie, c'est possible.

On discutera aussi de la "pression sociale". Je ne me sens pas particulièrement sous pression. Pascaline glissera aussi que de ne pas avoir Paul à m'occuper est une bonne chose pour laisser le travail s'installer.

Le monitoring se termine : bébé, tu es incroyable, tu es en pleine forme.

À l'auscultation elle dira que je suis ouverte à 2.

On s'entend alors sur un nouveau décollement des membranes, mais plus invasif cette fois-ci. Je ne parlerai pas de douleur mais d'une forte gêne, d'une drôle de sensation.

Mais c'est ce que je souhaite.

La consultation se termine, je me sens bizarre, est-ce le fait d'avoir lâché prise?

Je rejoins Julien sur Aubagne, il m'invite au restaurant, il fait beau, on est en terrasse, je me sens bien.

On devait récupérer Paul chez les parents de Julien mais finalement ils le gardent pour que je puisse me reposer, me détendre et souffler: mettre toutes les chances de notre côté.

L'après-midi fut difficile pour moi. Est-ce le fait d'avoir discuté de "la pression sociale" avec Pascaline ? C'est fort probable. Finalement les messages que je recevais, je ne les percevais plus de la même façon.

Autant de bienveillance me faisait chaud au coeur, mais à chaque fois cela me ramenait à une réalité de temps. Le temps passe, bébé n'est pas là et le déclenchement se rapproche.

Le soir, lorsque Julien est rentré je me suis effondrée en larmes, j'ai décidé de couper mon téléphone.

J'ai prévenu mes proches et mis le téléphone dans un coin.

Ce n'est pas de leur faute et je ne veux pas qu'ils s'en veuillent, je l'ai ressenti comme ça, à cet instant, c'était comme ça. Je ne pense pas qu'il y ait d'exactitude sur la chose mais à ce moment-là c'est ça dont j'avais besoin. Et mes ami(e)s sont géniaux•ales, ils ont compris et respecté mon souhait.

Mercredi 8 mars, j'ai trop bien dormi,
je me suis réveillée en même temps que Julien (6h30) et j'avais faim.
• Téléphone toujours coupé, j'ai passé ma matinée à faire ce que je voulais,
quand je voulais.

Je me suis promenée autour de la maison, j'ai écouté de la musique, j'ai pris une douche, fait un gommage, lavé mes cheveux, j'ai dansé aussi. J'étais bien, il n'y avait que bébé et moi.

Julien a géré les demandes de nouvelles et moi je ne pensais à rien et à personne.

Je n'ai pas calculé une seule fois l'intervalle de deux contractions : normal, je n'avais pas de quoi. Mais encore plus incroyable : je n'ai pas ressenti le besoin, je ne me suis pas posée une seule fois la question de "tous les combiens ais-je des contractions ?". Tout était naturel, sans pression, à l'écoute de mon corps et de mes émotions.

Le soir, Julien est rentré. Il a passé une bonne journée et a prévu d'être en télétravail le lendemain, pour rester avec moi la journée et me ramener le soir à la maternité pour l'hospitalisation.

18h30, Paul ne veut pas dormir chez Christine et Michel, il veut rentrer à la maison, nous sommes donc allés le chercher.

J'avais des contractions, mais c'était celles de d'habitude (comme j'avais fini par les appeler).

Une fois arrivé chez les parents de Julien (20h) une fois mon cœur rempli des deux morceaux qui me manquaient, les contractions se sont modifiées. Elles étaient plus intenses, pas encore saisissantes mais plus intenses.

Il est 20h30, on décide d'aller manger chez Mc Donald's et je dis à mes beaux-parents "à tout à l'heure". J'ai eu 3 contractions assez rapprochées, le travail commence.

On a finalement pris au Drive et on a mangé chez Christine et Michel, 20h55 j'appelle Myriam, la sage femme de la casa de naissance qui est de garde jusqu'à 22h pour lui signaler que le travail commence, qu'on partira d'Aubagne et non pas de St Zacharie, et qu'on sera donc à 10min de la maternité.

Elle me dit qu'une autre dame est aussi en train de bricoler.

Montagne russe émotionnelle : ahhh non !! C'est moi la première à la casa de naissance !!!!

Je commence à manger mon Mc Donald's, je mets le minuteur car les contractions sont saisissantes et je les trouve assez rapprochées: effectivement ! Une contraction toutes les 1 à 2 minutes! Bon, il est 21h15, je rappelle Myriam: euh, finalement je termine de manger je dis au-revoir à mon grand et on descend, j'ai des contractions toutes les 1 à 2 minutes.

Pendant que l'on mange, je me ferme dans ma bulle en cachant mon visage, au début Paul a cru que je pleurais, mais non, je jouais à cache-cache! Alors à chaque contraction (je dirais de mémoire qu'il y en a eu 4 ou 5) on se cachait, c'était rigolo.

Allez,c'est le moment,il faut partir !

Paul se met à pleurer, c'est difficile, trop difficile, je ne peux pas le laisser comme ça, oui mais, il faut y aller.

Paul ne voulait pas me laisser.

Comment partir quand son grand garçon pleure et te supplie "ne pars pas"? Impossible.
C'est alors que Christine a eu une idée, une merveilleuse idée : venir avec nous à l'hôpital.

Nous voilà donc partis, le convoi se dirige vers la maternité, chacun dans sa voiture.

Les contractions avaient un peu cessé (comme c'est étrange ?!), mais dans la voiture ça a bien rattrapé, elles étaient longues et intenses, me laissant quasiment pas reprendre mon souffle.

22h, on arrive à la maternité,

Oumnia la sage femme qui restera avec nous pour la naissance de Louis n'est pas encore arrivée, mais Myriam a mis tout le monde au courant de notre arrivée, qu'est ce que c'est agréable. Pas besoin de penser à quoi que ce soit, tout est organisé.

22h20 : Julien reçoit un message de Christine :

"Tout va bien, Paul s'est endormi en rentrant de l'hôpital. Il ne vous a pas vu mais je lui ai dit que vous étiez déjà rentrés car bébé était pressé d'arriver et que nous n'étions pas autorisés à rentrer, que la barrière était fermée. Alors on vous a envoyé des bisous depuis la voiture et sommes rentrés tranquillement

Il s'est endormi, on l'a mis dans mon lit bisous courage pour la suite ❤️😊"

Je suis soulagée, j'ai envie de crier à mes beaux-parents "merci", et de dire à Paul que je l'aime de tout mon coeur. J'avais pris une photo de Paul, je l'embrasse. Je pense très fort à Paul et commence à me mettre dans ma bulle au côté de Julien.

Oumnia est arrivée, elle est très douce, elle a le sourire et, ça se voit, elle est contente d'être là. Quand je la vois j'ai un réel plaisir, c'est très agréable.

Elle me fait couler un bain, elle nous accompagne dans la gestion des premières contractions. On est naturellement à l'aise, je trouve Julien aussi très à l'aise, il est à l'écoute. Il observe Oumnia et répète ses gestes. Je l'entends, il me parle, il m'encourage, me réconforte.

Le bain c'est bien, ça soulage.

J'ai aimé l'attention que m'a porté Julien, il me mouillait le corps, c'était agréable. Quand je cherchais son regard, il n'était jamais loin, il était plein de petites attentions et de mots tendres et doux.

Oumnia branche le monitoring, tout va bien. À la fin du monitoring je demande à sortir, je ne suis plus bien, j'ai trop chaud et j'ai des fourmis dans les pieds.

Elle me propose de voir où ça en est, j'étais à 3cm. Je n'ai pas demandé à combien j'étais, à ce moment-là, ça n'avait pas d'importance pour moi, j'étais bien.

D'un coup, les contractions deviennent plus intenses, je prends donc le peigne d'acupression dans ma main droite, je souffle, j'accompagne les contractions sans me crisper.

Jusque là, j'arrivais à gérer la puissance des contractions, mais celles-ci sont reprochées, et je comprends que si ça doit durer dans le temps, je ne tiendrai pas.

On essaiera de m'installer sur le côté pour que je puisse me reposer: nouvelles sensations, je ne suis pas bien et je n'arrive pas à gérer, je me laisse complètement submerger.

Je le dis alors à Oumnia et à Julien : "On ré-essaie sur la suivante" et ça ne va de nouveau pas.

Oumnia me propose alors une autre position: bonheur, merci.

Me voilà à 4 pattes, les bras sur le ballon, je suis bien. Lors du peu de répit que me laissent les contractions, j'arrive à me détendre, Julien est là, il assure, me rassure et m'encourage.

Oumnia s'absentera lors de 2 ou 3 contractions avant que je demande à Julien de la rappeler: je perçois une nouvelle sensation, est-ce la poussée ?

Inutile de dire à Oumnia, elle l'a deviné! Il s'agit bien de la poussée, bébé descend dans le bassin. Elle appelle Carole, c'est l'auxiliaire de puériculture.

Montagne russe (il y avait longtemps !) J'appréhende la poussée...
Pour Paul je n'ai pas réussi, c'est le sentiment que je traîne derrière moi,
vais-je y arriver cette fois-ci ?

L'appréhension entraîne la peur : qu'est ce que j'ai fait ? Pourquoi suis-je là ?
Mais quelle idée j'ai eu ??

Étrangement je n'ai pas demandé la péridurale : je savais que c'était trop tard et hors de question qu'on me dise "non".

Alors, je me suis concentrée sur les mots positifs et les encouragements de Julien, Oumnia et Carole.

Je n'avais aucune confiance en moi, en mes capacités à mettre au monde mon bébé mais eux, oui, et je sentais que c'était sincère.

Oumnia a compris que j'avais besoin de son aide, elle m'a guidée et m'a fait changer de position, je n'avais pas à réfléchir, Oumnia me disait quoi faire, Julien mettait les points de pression exactement où il fallait, et Carole soutenait ma jambe tout en gardant un contact permanent avec moi, nous étions une superbe équipe.

Mais j'avais toujours cette impression de ne pas y arriver et toujours cette pensée de "je ne vais pas y arriver".

Au bout d'un moment, je ne sais plus exactement comment mais Oumnia m'a dit que pour le bébé ça commençait à faire long. Hors de question ! Coralie, ressaisie toi, c'est pas le moment de flancher ! J'ai de suite compris que si je ne me reprenais pas en main j'allais finir mon accouchement avec des actes que je ne voulais pas !

Je me souviens avoir dit "non Oumnia me dit pas ça" elle a dû voir la panique dans mon regard mais à partir de là, j'ai chassé toutes mes pensées négatives, rassemblé des forces dont j'ignorais l'existence et à ce moment là il y avait que le bébé et moi. Rien ne pouvait m'arrêter... Enfin... Jusqu'au cercle de feu... Oumnia et Carole m'ont rassurée, c'est normal, bébé est là, inspire, expire Coralie tout va bien.

Et effectivement tout va bien je n'ai plus mal, je vois mon bébé, je vois Oumnia et Carole qui s'agitent mais je comprends pourquoi puisque je vois : Louis a le cordon autour du cou et autour du bras. Mais je ne suis pas inquiète, je suis sereine, en pleine confiance, en l'équipe que nous sommes et en mon bébé.

Louis est enfin là, il est beau, il est tout petit, vraiment tout petit. Mais pas fripé, pas tout bleu : il est comme on le rêvait.

Bon papa aurait rêvé qu'il y ait des testicules en moins et des ovaires à la place mais ça c'est parce que l'humain a l'habitude de choisir, ça fait partie de nous et on a la chance de pouvoir choisir grand nombre de choses.

Là on a pas choisi le sexe mais on a choisi de le faire venir au monde de la plus douce des manières, on a choisi de l'avoir auprès de nous et il est là, en bonne santé et c'est le plus important.



**Louis est né à 00h00 le Jeudi 9 Mars 2023
Il pèse 2.530kg et mesure 48cm.**

On nous rappelle plusieurs fois pendant la grossesse l'importance d'être bien entouré pendant la grossesse, pendant l'accouchement et après.

On ne mesure cette importance que lorsque les étapes sont passées, je suis heureuse des choix que nous avons fait.

Pendant ma grossesse et mon accouchement, l'équipe de la Casa de naissance a été formidable avec nous j'ai aussi une pensée pour Olivia Carron, Clémentine Morel, Erika Vigorito et Sylvie Arnaud qui m'ont suivie et aidée dans les différentes étapes que nous avons traversées.

Lors de mon séjour à la maternité nous avons rencontré que des professionnelles bienveillantes et merci à Camille Souchal-Descotes d'avoir pris le temps de me rendre visite à deux reprises ainsi que les conseils pour gérer ma douleur liée à une mauvaise posture lors de l'allaitement.

Au quotidien mes beaux-parents sont géniaux et là, ils m'ont fait le plus beau des cadeaux, un cadeau inestimable, ils m'ont offert une tranquillité psychologique, j'étais tellement sereine qu'ils gardent et s'occupent de Paul avant pendant et après mon accouchement. Je suis consciente que ce qu'ils m'ont offert est très précieux.

C'est un récit d'accouchement pas une déclaration d'amour alors je fais rapide : Julien, le pilier de ma vie, tu as été incroyable, je t'aime.

Et si j'avais la possibilité de changer quelque chose sur mon accouchement je choisirais de ne rien changer du tout.

Le 19 Janvier 2023 j'ai écrit ceci : Pour cet accouchement je ressens le profond besoin d'être actrice de celui-ci, de sentir ressentir. Aujourd'hui j'ai envie de dire "je souhaite enfanté sans péridurale en pleine conscience, avec ma force intérieur". C'est important pour moi de réussir, pour une fois, à me faire confiance.

Aujourd'hui je peux dire que ce que j'ai vécu n'est pas juste un enfantement sans péridurale, c'est une leçon de vie et je suis fière de moi.

J'ai eu mon accouchement de rêve: merci.