

## La naissance de Valentin à la Casa de Naissance

Nous venons de nous mettre au lit avec Loïc, quand je sens un liquide chaud couler entre mes jambes. Ce n'est pas la rupture franche mais c'est suffisamment abondant pour ne pas laisser de doute: la poche des eaux vient de se rompre, un peu avant deux heures du matin le 21 août 2025. En me levant pour aller aux toilettes mettre une serviette hygiénique, je sème des petites gouttes sur mon passage. Le corps est bien fait, j'ai quasiment immédiatement envie d'aller à la selle. Ce sera la troisième fois ce jour-là! Je m'étais justement dit plus tôt dans la journée « tiens, un si bon transit ça présage peut être l'accouchement ». Les contractions sont arrivées dans la foulée, mais très douces et espacées.

Nous décidons avec Loïc de reprendre des forces pour la journée qui se présage, ce d'autant que nous avons très peu dormi la nuit précédente. Mais je ressens une excitation mêlée d'une petite appréhension, difficile de trouver le sommeil. Je pense: « ça y est, le grand jour de la rencontre est arrivé », « comment cela va-t-il se passer? », ou encore « je vais enfin savoir ce que ça fait ». Je finis par m'endormir en lisant quelques pages d'un livre sur l'hypnose pour femmes enceintes. Les contractions douces me sortent parfois du sommeil mais je me rendors rapidement. A chacune d'elle je me dis : « tiens voilà un câlin de mon corps pour notre bébé, pour l'aider à sortir, et moi ça va me permettre d'être grande ouverte ». Ce demi sommeil dure jusqu'à 7h30.

Loïc se lève, je reste au lit jusqu'à 08h30, mais je ne peux plus rester allongée sur le côté comme pendant la nuit pour passer certaines contractions. Je me mets en position de l'enfant ou debout en appui sur le lit quand elles arrivent. Je me rends compte qu'elles sont assez proches. Je ne saurais pas dire si c'est toutes les cinq minutes, je n'ai pas très envie de compter, elles sont tout à fait supportables.

Je descends dans la cuisine vers 9h et je vois par la fenêtre Loïc en train de passer l'aspirateur dans la voiture « pour accueillir notre enfant dans un environnement sain » me dit-il. Ça me fait sourire. Je bois deux pom'potes pour me donner un peu d'énergie. Je lui dis que les contractions se sont rapprochées. Il me propose de chronométrer. Ça y est, c'est confirmé, elles sont déjà toutes les cinq minutes mais je ne dirais pas qu'elles sont « mobilisantes ». Hors, c'est le repère qu'on nous a donné: appelez la sage-femme de garde lorsque vos contractions sont mobilisantes et espacées de cinq minutes depuis deux heures.

J'ai envie de prendre une douche avec Loïc. Sous l'eau je me sens bien, je commence à rentrer dans une bulle, à déconnecter. Je ne suis plus alerte et efficace dans mes gestes comme d'habitude. Je passe les contractions en mettant les mains sur le mur et en fléchissant un peu les jambes. Loïc m'aide à me laver.

Finalement à 10h00, nous appelons la sage-femme de garde: Laetitia, d'après le planning. Cela fait bien deux heures que les contractions sont espacées de cinq minutes et une heure qu'elles sont (vraiment) mobilisantes. Entre les contractions, je suis

encore à moitié connectée à la réalité, et j'arrive à retracer au téléphone à la sage-femme le déroulé des événements, avec l'aide de Loïc. Pendant les contractions, je ne peux même plus parler.

Il s'avère que nous avons été de mauvais élèves. Nous n'avions pas compris qu'en cas de rupture de la poche des eaux, le fait d'être positive au streptocoque B pour le dernier prélèvement vaginal implique d'appeler tout de suite la sage-femme de garde pour qu'elle vienne contrôler à domicile que tout va bien. C'est un acte manqué qui nous a été bénéfique étant donné que nous avons pu rester dans notre cocon, bien nous reposer, et laisser le travail s'amorcer sans intervention extérieure.

Laetitia nous donne rendez-vous à 11h35 à la Casa.

En attendant, à la maison, je passe les contractions sur le lit, beaucoup à quatre pattes avec la tête dans le coussin d'allaitement et en faisant des vocalises graves. Je vomis une fois sous l'effet de l'intensité d'une d'entre elles. Loïc s'affaire autour de moi pour préparer les dernières affaires. Puis il m'annonce qu'il est temps d'y aller. Je n'ai pas l'impression qu'une heure s'est écoulée.

Je redoute le trajet. On a attendu que j'ai une dernière contraction sur le lit avant de descendre les marches de la maison et m'installer dans la voiture.

Et quelle installation! À quatre pattes sur la plage arrière pour mieux gérer les contractions, sur la peau de mouton achetée pour notre enfant.

Contrairement à mes craintes, le trajet en voiture a achevé de me faire rentrer dans ma bulle et il ne m'en a pas sortie. Je n'ai pas regardé dehors une seule fois, j'avais les yeux fermés, entièrement tournée vers l'intérieur. Ce n'était pas facile de composer avec les mouvements de la route, mais Loïc a conduit de manière extrêmement fluide et douce. Il m'a raconté à posteriori avoir grillé une petite dizaine de feux rouges et avoir roulé sur la bande d'arrêt d'urgence pour qu'il y ait le moins possible de variations d'allure. Est-ce qu'on recevra des amendes? A ce qu'il paraît on peut les faire annuler en présentant le certificat de naissance!

Lorsque nous descendons de la voiture, je me laisse guider jusqu'à la chambre de la Casa. Heureusement, la contraction suivante arrive quand je suis déjà dans mon nouveau cocon. Loïc doit me laisser seule pour aller chercher les affaires puis se garer correctement.

Je me rends compte que j'ai envie de faire pipi alors je vais m'asseoir sur les toilettes. Dans ma serviette hygiénique, il y a un peu de sang. J'ai une inquiétude: je ne sais pas si c'est normal mais je sais que la sage-femme sera là d'ici quelques minutes. Je l'attends sans bouger. Lorsqu'elle arrive, elle me rassure: perdre du liquide teinté de sang, c'est le signe que le col est en train de s'ouvrir. Elle me propose de revenir sur le lit et j'en profite pour me mettre complètement nue.

Je réponds très peu, en monosyllabe ou petits grognements pour acquiescer, ou pas. Puis Loïc revient. J'ouvre peu les yeux, je ne regarde pas Loïc ou la sage-femme lorsqu'ils me parlent. Ils me sollicitent d'ailleurs rarement. Laetitia me soumet quelques fois, un « ça va? » de contrôle. Elle me prévient lorsqu'elle doit faire quelque chose comme la pose du cathéter pour l'injection d'antibiotiques (pour prévenir de

l'infection au streptocoque B) ou des sangles autour de mon ventre pour poser le monitoring du rythme cardiaque du bébé et de mes contractions. J'entends de loin sans vraiment y prêter attention qu'elle explique doucement à Loïc ce qu'elle fait. Puis elle me propose de m'examiner pour savoir à combien je suis dilatée. J'accepte, mais il faut attendre un moment d'accalmie et il faut s'asseoir ou s'allonger pour que Laetitia puisse bien sentir l'ouverture du col. Je me rends alors compte que ces positions me sont extrêmement inconfortables. Elles me donnent la sensation d'avoir mal, même lorsque je ne traverse pas une contraction. Laetitia promet qu'elle va se dépêcher pour l'examen. C'est vrai, et elle m'annonce que je suis déjà dilatée à cinq centimètres et donc que mon travail est efficace.

Pendant les contractions, je suis presque systématiquement à quatre pattes ou en position de l'enfant. Je garde la bouche complètement molle, la langue décollée du palais. Ces positions me permettent de rester détendue autant que possible et de me servir de la contraction pour laisser mon col s'ouvrir. Je sens très clairement lors de certaines vagues la tête du bébé appuyer sur le col, descendre, et le col s'ouvrir. A chaque contraction, du liquide coule entre mes jambes. J'ai d'ailleurs été surprise de tous ces fluides, toujours teintés de sang. J'en mettais clairement partout. Je vomis une seconde fois pendant cette phase.

Je suis complètement dans le moment présent. Quand je sens arriver une contraction, je la laisse venir, je ne lutte pas, je sais que ce n'est pas long. Je regarde, j'écoute mes sensations: comment l'intensité monte progressivement, je sais quand je suis au sommet de la contraction et donc quand la redescente s'amorce. L'aborder de cette façon rend toute cette phase très supportable. Le plus dur est de trouver une position confortable pour profiter pleinement de la récupération entre les vagues, sans avoir besoin de multiplier les transitions entre position de contractions et position de repos. Loïc m'a dit à posteriori qu'à force de rester en position de l'enfant pour me reposer (facile pour ensuite passer la contraction à quatre pattes), mes jambes et mes pieds devenaient bleus!

Je me lève quelques fois entre les contractions pour marcher doucement dans la chambre, me dégourdir les jambes et profiter de la gravité. J'ai de grosses variations de ressenti de température: des bouffées de chaleur pendant les contractions et des frissons à m'en secouer tout le corps et à me faire claquer des dents quelques minutes plus tard. C'est un des nombreux challenges de Loïc en tant qu'accompagnant: me couvrir, me découvrir à répétition.

Laetitia m'encourage beaucoup, en me disant simplement « c'est super ce que tu fais », « continue », « ton corps sait faire, n'aie pas peur fais lui confiance ». Loïc me murmure des « Je t'aime » et me faisant des bisous pendant les phases de repos. Laetitia me signale lorsqu'elle voit que je crispe trop certains endroits du corps pendant les contractions: les épaules, les fesses, les sourcils. Ça m'aide à en prendre conscience et à les relâcher. Elle m'invite aussi à respirer profondément après une vague pour me détendre complètement et profiter au maximum de la phase de relaxation. Elle-même prend de grandes inspirations pour que je me cale sur son rythme.

Loïc est constamment près de moi, force tranquille et majoritairement silencieux. Il respecte mon intériorité mais je sens qu'il est pleinement là, toujours. Laetitia et lui s'alternent pour m'appuyer sur les crêtes iliaques pendant les contractions car pour ma part, elles arrivent par les reins.

Laetitia me demande si elle peut procéder à un autre examen: ça y est, il semblerait que je sois à dilatation complète. Nous sommes arrivés à la Casa il y a deux heures, mais ça, je ne l'ai demandé qu'à la fin de l'accouchement. Elle me propose alors de prendre un bain pour accompagner la phase de descente dans le bassin. Elle le prépare. La grande question: comment se positionner dans ce bain sachant que je ne supporte pas la position assise ou allongée? Je me mets donc à genoux, avec le coussin d'allaitement sur le rebord de la baignoire pour y abandonner mon torse pendant les relaxations. Parmi les premières contractions dans le bain, j'ai la sensation que quelque chose pousse vers le bas. J'en fais part à Laetitia qui décide qu'il vaut mieux sortir si l'arrivée du bébé est imminente.

Je pense que ça m'a impressionnée de savoir que le moment de la poussée était proche. Mais il s'avère que je confonds à ce moment-là la sensation de pression sur le périnée et l'envie de pousser. Au sortir du bain, les contractions deviennent moins fortes. Est-ce la fameuse accalmie lorsqu'on atteint la dilatation complète? Ou est-ce un petit blocage psychologique qui est intervenu? Je ne saurai jamais et peu importe, il s'est passé ce qui devait se passer. Pour traverser les vagues plus calmes de cette nouvelle phase, je demande systématiquement d'être massée en bas du dos en un mouvement lent de balancier, en maugréant le nom de code « pattes de chat ». C'est extrêmement efficace pour passer ces contractions facilement. Peut-être trop efficace car je me rends compte que je fuis mes sensations et que je ne réussis pas à relâcher et détendre mon bas ventre, comme si je contractais mon périnée pendant un effort sportif.

La sensation de pression vers le bas que j'ai eue dans le bain, je ne l'ai plus du tout. Maintenant je ressens juste des contractions qui se succèdent mais je ne comprends pas si elles sont efficaces. Le monitoring dit que le bébé va toujours très bien donc aucune inquiétude. En revanche, je me rends compte que je suis sortie de ma bulle, je suis capable de répondre autrement qu'en monosyllabe aux questions qu'on me pose. Ça dure une heure et demie, peut être deux. Ce qui est incroyable c'est que le temps ne m'a pas paru long pendant la phase de dilatation, j'étais ailleurs. Ce temps, concept humain, ne voulait plus rien dire. En revanche, pendant cette nouvelle phase de descente dans le bassin, le temps reprend ses droits. Je m'inquiète un peu du ralentissement et d'avoir reconnecté avec mon néocortex mais je ne demande jamais l'heure. Pour ce récit, j'ai reconstitué le timing à posteriori avec Loïc et Laetitia. Surtout avec Laetitia d'ailleurs car Loïc aussi a complètement perdu la notion du temps.

Laetitia en vient à me demander si quelque chose me fait peur qui pourrait me faire me « retenir », m'empêcher de m'ouvrir comme je l'ai fait jusqu'à présent.

Après un instant de réflexion, je me rends compte que j'appréhende deux choses:

- Une déchirure lors de la poussée,

- Ressentir la douleur qui a fait dire à ma mère pour son propre accouchement « j'ai cru mourir lorsque mon bassin s'est écarté ».

Est-ce que le verbaliser m'a aidée? Aucune idée, car sur le moment le fait d'en parler a rendu ces appréhensions bien présentes et elles ont pris de la place. Mais peut-être que cela m'a permis de les regarder en face et de les dépasser.

Je suis restée longtemps sur le tabouret de naissance pendant cette phase, pour m'aider de la gravité, en reposant mon torse sur les jambes de Loïc, assis devant moi à hauteur sur le lit.

Je demande finalement si je peux retourner dans le bain. Après tout, c'est là que la sensation de descente du bébé dans le bassin, et donc d'une progression, avait été la plus forte. Me voilà donc de nouveau dans l'eau après que Loïc et Laetitia l'ont réchauffée pour moi. Me replonger dans le bain c'est aussi la décision de replonger à l'intérieur, de ne plus penser aux peurs, de ne plus analyser, regarder les sensations en face plutôt que de chercher à les contourner. Je ne demande plus les « pattes de chat », je ne parle plus. Le ressenti des variations de température continue, toujours aussi violent. Pour me réchauffer, Loïc me passe le jet d'eau chaude sur les parties de mon corps qui ne sont pas immergées à cause de ma position latérale ou à quatre pattes. Il me le passe aussi beaucoup sur le bas du dos et le ventre. Il doit s'arrêter dès qu'une vague est passée et que j'ai alors trop chaud.

Les contractions redeviennent complètement mobilisantes, je les laisse m'emporter et je ne retiens rien. Je les sens à présent plus vivement tout en bas du ventre, derrière le pubis.

La sensation de pression vers le bas revient. Elle devient de plus en plus intense à chaque contraction, et je pousse des râles de plus en plus grave pour l'accompagner. Parfois je fais trembler mes lèvres comme un cheval. Jusqu'au moment où, pas de doute, le râle se transforme en petit rugissement lorsque la vraie envie de pousser arrive. Cette fois, ça y est. La grande rencontre est toute proche, ça ne fait aucun doute. Je le sais et Laetitia l'a très bien compris au changement de la musique de mes vocalises.

Loïc et Laetitia m'aident à sortir de la baignoire dès que la contraction est finie. Laetitia me suggère de prendre des positions dites asymétriques avant la prochaine vague, pour aider le bébé dans la dernière ligne droite. A quatre pattes sur le lit, je pose le pied à plat pour ouvrir la jambe sur le côté, je bouge le bassin dans cette position puis je change de jambe.

La contraction suivante arrive. Je me remets à quatre pattes, Loïc est face à moi, il me tient les bras. Je rugis encore plus fort que dans le bain. L'arrivée progressive de la tête étire tous les tissus du périnée, je comprends l'expression « cercle de feu » bien que dans mon cas, ça ait plus piqué que brûlé je dirais. Je sens que la tête est proche de sortir. Je me souviens à moitié que Laetitia applique des compresses chaudes sur ma vulve pour apaiser les sensations et aider à l'étirement des tissus.

La dernière contraction arrive, celle du grand final. Ce sont les rugissements qui provoquent la force de la poussée, je ne bloque pas ma respiration. En revanche, je

n'ai probablement jamais fait autant de bruit de ma vie. Loïc me serre très fort les bras et je sens qu'il cherche à m'accompagner, qu'il voudrait me décharger. J'entends à sa respiration qu'il est bouleversé par l'intensité du moment. Je sens enfin la tête sortir et se bloquer derrière la symphyse pubienne. Certains bébés sortent tout seul à partir du moment où la tête est passée, ce n'est pas mon cas, je sens qu'il faut fournir un dernier effort et dans la même lancée je continue à rugir pour faire sortir les épaules, qui passent quelques secondes plus tard. Après les épaules, le bébé, notre bébé, notre Valentin glisse complètement hors de moi. Il est 16h42.

Laetitia l'accompagne délicatement jusqu'au lit. D'abord je l'entends. Il pousse quelques cris assez doux qui signalent simplement qu'il respire. Je regarde vers le bas, entre mes jambes, et je le vois. Petit homme tout rouge, encore recroquevillé sur lui-même mais qui gigote déjà. Pendant quelques secondes, je ne peux pas bouger, je suis en train de reprendre mes esprits, de remonter à la réalité qui est celle des hommes. Loïc réussit à prendre Valentin en dessous de moi qui suis encore à 4 pattes, haletante. Puis je me retourne sur le dos afin qu'il me le pose enfin sur la poitrine. Il est calme et serein. Il a les yeux ouverts, il nous regarde pour la première fois. Quelle rencontre! Il est là, cela semble évident, et pourtant c'est de l'ordre du miracle, du sacré. Jamais je n'ai vécu un moment d'une telle intensité, tant dans l'accouchement qui relève d'une intensité physique, que dans la rencontre qui relève de l'émotionnel. J'aime déjà cet enfant, notre Valentin, de tout mon cœur et de tout mon corps.

Laetitia nous laisse en peau à peau, je pleure de joie et je lui propose très rapidement le sein pour la tétée de bienvenue. Il sait faire, il ouvre bien la bouche, et j'ai du colostrum pour lui depuis plusieurs semaines déjà.

Laetitia me fait une injection d'ocytocine de synthèse après que le cordon a cessé de battre, pour prévenir l'hémorragie de la délivrance. Puis elle prépare le petit champ opératoire pour que Loïc coupe le cordon, toujours au-dessus de mon ventre. Il n'est d'ailleurs pas aussi mou et souple qu'il y paraît. Loïc doit s'y reprendre à plusieurs fois pour le couper.

Vient ensuite le temps d'évacuer le placenta. Je ne sens pas de nouvelles contractions qui m'aideraient à le faire sortir.

J'essaye donc de pousser mais sans résultat dans un premier temps. Laetitia essaye de stimuler la délivrance en faisant des cercles avec le cordon sectionné en même temps que je pousse. On fait plusieurs tentatives espacées de pauses et il finit par sortir trente minutes après la naissance. Ce n'est absolument pas douloureux, c'est assez doux. Laetitia en fait un contrôle approfondi pour vérifier qu'il est intact puis nous le montre. C'est impressionnant! Ce « magasin » qui a servi à nourrir notre enfant tout au long de la grossesse. Elle peut alors vérifier si j'ai subi des déchirures. Je suis soulagée lorsqu'elle m'annonce que j'ai uniquement ce qu'on appelle une éraillure, j'apprends un nouveau mot au passage, c'est à dire une irritation par frottement. Ça piquera un peu lors du premier pipi mais dès le lendemain, je ne sentirai plus rien. Je demande

aussi s'il y a eu les fameuses selles, tant redoutées par les femmes lors de la poussée, moi compris. A vrai dire, je demande par curiosité, et j'ai presque failli oublier de poser la question tant je n'y ai pas pensé sur le moment, et tant cela semble anodin après un moment d'une telle intensité.

Puis nous avons, Loïc, Valentin et moi, un moment seul. Notre Valentin est un petit Lion, la première chanson que nous lui chantons est « l'histoire de la vie », la chanson d'ouverture du Roi Lion. Les larmes coulent à nouveau et c'est Loïc qui nous fait le beau final de la chanson.

Laetitia revient. C'est au tour de Loïc de faire du peau à peau pendant que je me fais contrôler les saignements. On entend alors Valentin péter presque aussi fort qu'un adulte. Loïc ne s'en rend pas compte immédiatement mais c'est en réalité l'évacuation du méconium, en direct sur Papa!

Arrive le moment de l'examen de contrôle complet de Valentin. C'est à ce moment-là qu'on se rend compte de la marée noire qui recouvre Loïc. Quel fou rire !

L'examen révèle que tout va bien. Il pèse 3,425kg. Il n'est pas mesuré, c'est une des sages femmes qui le fera à la maison au troisième jour quand il se sera un peu déplié. Pendant la démonstration du change, j'ai la tête qui tourne et je dois m'asseoir puis retourner m'allonger. J'ai perdu pas mal de sang après la délivrance et je n'ai pas encore reçu l'autorisation de manger par mesure de sécurité : il faut être sûrs auparavant qu'il n'y a pas d'hémorragie.

Laetitia nous laisse de nouveau seuls pour que Loïc se douche et rassemble nos affaires pendant qu'elle va réchauffer les plats. On prend alors notre premier repas en famille. On est de nouveau dans notre intimité, il est aux alentours de 20h.

Après un dernier contrôle de mon utérus par palpation externe, et grâce au repas, j'ai l'énergie pour aller me doucher. Je me rhabille, moi qui suis nue et animale depuis plusieurs heures, et ça fait tout drôle de me sentir à nouveau civilisée.

Puis c'est la passation de garde entre Laetitia et Myriam que nous sommes ravis de rencontrer. Laetitia va finir tout l'administratif lié à la naissance, et vient nous dire au revoir. C'est très émouvant, nous sommes si reconnaissants de son accompagnement et de la chance que nous avons eue qu'elle soit là à chaque étape de l'accouchement. Ce concept de la Casa « une femme, une sage-femme » est indispensable et j'espère que cela redeviendra la norme.

Myriam nous donne encore quelques dernières recommandations et il est temps de partir. Il est 23h15: tout le monde se sent bien, il n'y a rien qu'on ferait à la maternité qu'on ne pourrait pas faire dans l'intimité de notre chez nous. Nous savons que les visites quotidiennes des jours à venir permettront de répondre à toutes les interrogations qui nous viendront. Et cela a effectivement été le cas. Toutes les sages femmes de la casa sont d'une gentillesse et d'une bienveillance sans égal. Cela nous semble donc tout naturel de rentrer dans notre cocon de la maison. Loïc va rapprocher la voiture, on installe Valentin, toujours aussi calme depuis la naissance, dans son siège auto. A 23h40 nous sommes à la maison. Tout est bien.

J'ai vécu un accouchement naturel, respectueux de mon corps de femme, de la place de l'accompagnant et des besoins d'un nouveau-né à son arrivée dans notre monde. Je souhaite à toute femme de vivre l'intensité de ce moment pleinement. Je suis arrivée à la maison avec mon bébé en me sentant forte, accomplie, fière et prête à être maman.

Le fait de prendre le temps de me questionner sur mes motivations profondes, ce que les sages femmes de la Casa invitent les femmes qu'elles suivent à faire, m'a été d'une aide précieuse. Je savais pourquoi je voulais vivre mon accouchement de cette façon, cela m'a accompagnée en toile de fond pendant toute cette traversée. le biais culturel français de « l'accouchement c'est trop difficile, trop douloureux, pourquoi se passer de péridurale? » n'a pas réussi à m'atteindre.

Je suis consciente de la chance que j'ai, probablement qu'une part de génétique joue également dans la fluidité du déroulé d'un accouchement. Je reste cela dit persuadée qu'en respectant la physiologie, la grande majorité des femmes sont capables d'accoucher sans aide médicale.

Un grand merci à toutes les sage femmes de la Casa de naissance de rendre cela possible, à Mathilde et Laetitia tout particulièrement pour leur accompagnement dans cette aventure, à Kim, Cécile, Myriam et Pascaline pour leurs visites à domicile, leur disponibilité et leur réactivité face à nos questions.