

# J'y arriverai !

Accueillir son enfant sereinement grâce  
à la pratique de la pleine conscience



Ce livre comprend :  
des témoignages,  
un chapitre sur l'accouchement dans l'eau,  
des techniques pour gérer la douleur.

Ludivine Thenard

Ludivine Thenard

Accueillir son enfant  
sereinement grâce  
à la pratique  
de la pleine conscience

*J'y arriverai !*

© Ludivine Thenard, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0096-4

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Illustrateur : Ingrid Berthy

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Remerciements

**Merci à ma famille : leur soutien et amour inconditionnel ont fait de moi celle que je suis aujourd'hui.**

Merci à mon mari, qui ne comprend pas toujours mes décisions mais qui me fait confiance et me suit dans mes folles aventures.

À mes enfants, William et Rose, mes amours, qui pourront lire ce livre quand ils seront plus grands.

Merci à celles qui ont pris le temps de me raconter leur accouchement et qui se sont confiées à moi

Eva, vielen Dank für deine Hilfe !

Enfin, un grand merci à tous ceux et celles qui me soutiennent dans le projet « J'y arriverai ! »

*Ce livre fait suite au premier numéro de « J'y arriverai ! Être une femme et maman épanouie grâce à la pratique de la pleine conscience »*

## Introduction

Le 12 décembre 2015, 22h. Alors que la naissance de ma fille était prévue deux jours plus tôt, je ressens les premières contractions douloureuses. Je me dis à cet instant que nous avons encore pas mal de temps pour aller à la maternité puisqu'il s'agit de ma première grossesse et que le travail devrait durer longtemps. Mais 15 minutes plus tard, je sens que la douleur est de plus en plus forte, me voilà à 22h30 dans un taxi direction l'hôpital. Et pendant que mon mari blague avec le chauffeur, je me tords de douleur en hurlant : pas de bol, j'ai des contractions déjà très intenses mais surtout par les reins ! Lors de cet accouchement, je n'aurai aucune douleur dans le ventre, mais tout dans le dos ainsi que le périnée.

Pendant les cours de préparation à l'accouchement, on nous explique que les contractions commencent légèrement, puis se rapprochent et augmentent en intensité. Mais dans mon cas, pas de temps pour gérer progressivement, puisque ces douleurs au niveau des reins sont difficilement gérables, du moins sans préparation.

Nous arrivons donc à la maternité, je précise à la sage-femme que je souhaite essayer sans péridurale. Dilatation à un centimètre : mon dieu, ça va être long ! Après deux heures de marche dans l'hôpital, je suis dilatée à trois centimètres, mais la douleur est tellement atroce que je tape sur les murs. Rien ne me calme, même les bras de mon mari sont inefficaces. Après quatre heures de contractions, je craque et demande une péridurale... moi qui avait préparé mon accouchement naturel avec de l'acupuncture, du yoga et des exercices de respiration : je craque, je cède, je n'y arrive pas.

La péridurale arrivera deux heures plus tard, donc après six heures de travail, et ne fonctionnera que d'un côté. J'ai alors continué à souffrir, surtout au niveau du périnée, mais l'avantage est que comme je sentais les contractions, j'ai pu être actrice de mon accouchement, contrairement à toutes celles qui subissent une péridurale trop dosée pour savoir ce qui se passe dans leur corps.

Si je vous raconte tout cela, c'est pour vous faire comprendre qu'on peut avoir un projet de naissance, mais qu'il faut savoir que tout peut arriver, qu'il est fort possible que tout se passe différemment de ce que vous aviez prévu et surtout,

qu'il faut être préparée. Car si j'ai cédé à la péridurale aussi rapidement, c'est parce que je n'étais pas assez préparée psychologiquement à gérer la douleur. On ne va pas se mentir, accoucher fait horriblement mal. Il est cependant possible de gérer cette douleur grâce à une bonne préparation physique mais surtout mentale.

Ma fille est née après onze heures de travail. Moi qui voulais accoucher en position allongée sur le côté pour éviter une déchirure, je me suis tout de même retrouvée sur le dos car Rose avait le cordon autour du cou (quand je vous dis qu'il peut y avoir des imprévus...). Au final, j'étais donc soulagée d'avoir eu une péridurale.

Pour ma deuxième grossesse, quatre ans plus tard, je décide que cette fois j'y arriverai, j'accoucherai sans péridurale. Je souhaite en effet un accouchement naturel pour plusieurs raisons : être actrice, ne pas subir, ressentir cette douleur symbolique, relever un défi et dépasser mes limites mais surtout pour éviter les complications et favoriser une bonne récupération. Après quelques mois de grossesse, je décide également d'accoucher dans l'eau.

La préparation de ce deuxième accouchement sera plus simple car je sais alors à quoi m'attendre (enfin, c'est ce que je crois à ce moment-là !), je continue les cours de yoga et de respiration, l'acupuncture... et surtout, je pratique la pleine conscience pour gérer la douleur. Cette deuxième naissance sera plus rapide (environ 6h au total), avec des contractions dans le ventre cette fois et progressives. La dilatation de cinq à dix centimètres s'est faite très rapidement, mon fils est arrivé comme une bombe. Mais j'ai géré la douleur, sans péridurale et dans l'eau comme je le souhaitais. J'avais toutes les chances de mon côté pour y arriver : bébé bien positionné, pas de complications, j'étais en forme, la baignoire était libre et surtout je m'étais cette fois-ci vraiment préparée.

Vous trouverez dans ce livre des conseils pour passer une grossesse sereine, préparer votre accouchement ainsi que pour gérer la douleur. J'ai également souhaité aborder le thème de l'accouchement dans l'eau, car j'ai trouvé très peu d'informations sur le sujet pendant ma grossesse. Enfin, ce guide comprend des témoignages de mamans, qui elles aussi ont tenté l'aventure de l'accouchement naturel. Le but étant surtout de vous faire prendre conscience de vos capacités à gérer un accouchement naturel et de véhiculer le message suivant : oui, l'accouchement est douloureux, mais se préparer à accoucher, c'est se préparer à vivre une expérience incroyable et intense, qui sera probablement le plus beau moment de votre vie, et ce malgré la douleur.

Ces conseils sont inspirés des principes de base de la pleine conscience (Mindfulness).

## ***La pleine conscience, c'est quoi exactement ?***

Pratiquer la pleine conscience, ***c'est être conscient, dans le moment présent, ici et maintenant, sans contrôle ni jugement.*** C'est être dans l'observation, en harmonie avec notre corps, notre environnement et les gens qui nous entourent. La pleine conscience (mindfulness en anglais) permet de se reconnecter à notre corps, d'écouter nos émotions et nos sensations. Elle réduit le stress et l'anxiété, favorise la confiance en soi ainsi que l'estime de soi.

De nos jours, nous sommes très peu dans l'instant présent. Nous sommes en effet dominés par nos regrets et ressassons le passé. Nous sommes inquiets et anxieux pour le futur, en imaginant des scénarios catastrophes. La pleine conscience présente de nombreux avantages et est utilisée dans plusieurs domaines : éducatif, clinique, professionnel, développement personnel, santé mentale etc... Elle vous permettra entre autres de vous reconnecter à votre corps, de vous ressourcer, de traiter vos émotions et d'être moins stressée. Elle améliorera la qualité de votre sommeil, votre concentration, votre capacité d'écoute, votre confiance en vous. ***Elle vous aidera à comprendre ce qui est important dans la vie, à reprendre le contrôle de celle-ci, à voir les choses de façon plus positive, à traverser les épreuves de la vie et tout simplement à prendre soin de vous.***

La mindfulness est en partie la pratique de la méditation (ce qu'on appelle la pratique formelle), mais c'est également un art de vivre, une nouvelle manière d'appréhender votre quotidien (pratique informelle) en appliquant plusieurs principes tels que le non-jugement, la patience, l'acceptation ainsi que la confiance.

**Partie 1**  
**Vivre la grossesse sereinement**

Certaines femmes détestent être enceintes. En ce qui me concerne, j'ai adoré mes deux grossesses, même si la deuxième a été moins facile (mal de dos, fatigue, difficultés à marcher...).

Porter la vie sera l'une des périodes les plus magiques de votre vie. Je n'avais jamais été aussi épanouie, aussi belle et bien dans ma peau (teint éclatant, cheveux brillants, peau douce... non non ce n'est pas un mythe).

Bien sûr, il y aura l'angoisse de l'accouchement, l'angoisse d'être mère, les maux divers à gérer (nausées, problèmes de dos, insomnies, émotivité...), mais au final, vous ne retiendrez que le meilleur : sentir ce petit être grandir en vous. La grossesse est une période si précieuse, alors autant en profiter et la vivre sereinement. Qui dit grossesse épanouie, dit maman confiante pour la suite !