

J'ai peur d'avoir mal...

La douleur durant la naissance

La douleur de l'accouchement¹ fait souvent peur aux futures mères mais aussi aux pères. Personne n'aime avoir mal, ni voir souffrir, et la plus part du temps nous souhaitons tout faire pour soulager la douleur, cette sensation parfois si difficile à supporter. Cependant, la douleur est aussi une perception qui nous permet d'agir de façon à nous protéger. Ainsi, si nous nous brûlons un doigt, nous retirons vivement la main afin de supprimer la cause de la douleur, mais en même temps, cela permet de ne pas se brûler le doigt encore plus. La douleur est ainsi un signal qui a pour but **de maintenir notre intégrité corporelle** (maintenir notre corps en bon état).

De la même manière, et ceci vous surprendra peut-être, la douleur de l'accouchement est normale et semble même utile. Elle est ainsi un élément clé du déroulement d'une naissance, et non un effet secondaire malheureux.

Il faut cependant différencier la douleur et la souffrance. La douleur est une sensation physique déplaisante qui peut ou non être associée à une souffrance. Par exemple, la douleur que l'on peut ressentir lorsqu'on fait de l'exercice ou qu'on effectue une longue marche en montagne n'est pas une souffrance. En effet, la souffrance est une détresse psychologique (telle que se sentir impuissant, angoissé, avoir du remord, avoir peur, être paniqué, se sentir dépassé...) qui peut ou non être associée à une douleur physique. Par exemple si vous êtes témoin d'un accident cela peut provoquer une souffrance chez le témoin bien qu'il n'éprouve aucune douleur physique.

Cependant bien souvent, douleur et souffrance influent l'une sur l'autre. Une douleur intense peut favoriser un sentiment de souffrance (peur pour sa santé par exemple) et la souffrance peut exacerber la sensation douloureuse.

Lors d'une naissance, on propose souvent d'éliminer médicalement la douleur mais la souffrance est rarement prise en compte. Or, une présence humaine appropriée peut contribuer à atténuer la souffrance ainsi que la perception douloureuse.

La douleur des contractions, qui est donc une sensation physique, permet un déroulement normal de l'accouchement pour plusieurs raisons :

- au début du travail, la douleur des contractions vous fait savoir qu'il ne s'agit pas d'une journée ordinaire. Le fait de savoir que le travail débute vous donne du temps pour vos derniers préparatifs, pour appeler les personnes que vous souhaitez à vos côtés, pour vous diriger dans un endroit sûr où vous vous sentez en sécurité. Sans la douleur comme signal du début de la naissance, beaucoup plus de naissances inopinées seraient probablement recensées.
- avec l'avancement du travail, la douleur des contractions vous donnera envie de bouger, marcher, vous balancer, vous masser, respirer bruyamment, gémir, crier... afin d'essayer de soulager cette douleur dont l'intensité ira grandissante. Vous ne choisirez pas vraiment consciemment de bouger de telle ou telle façon, vous le ferez instinctivement, et ce sera exactement ce dont votre corps et votre bébé auront besoin « mécaniquement » pour favoriser l'avancement du travail. En effet, **les mouvements que vous ferez pour soulager la douleur permettront à votre bassin de faire plus de place à votre bébé et à celui de s'engager et descendre** en tournant doucement. Lorsque vous gérez la douleur, vous permettez aussi à votre corps de **sécréter de**

¹ Certaines personnes ne définissent pas ce qu'elles ressentent lors d'accouchement comme étant du registre de la douleur. La perception que l'on a de ce moment si intense varie grandement selon les femmes et leurs accouchements allant par exemple du plaisir, à l'insupportable. Je nomme ici « douleur » ce qui est ressenti par une femme qui donne naissance et qui peut donc être différent de ce que l'on entend habituellement par douleur.

l'ocytocine, une hormone qui augmente les contractions induisant ainsi un raccourcissement et une dilatation (ouverture) de votre col, nécessaires à une évolution favorable de votre accouchement. Durant ce processus, **la sécrétion d'endorphines (hormones analgésiantes naturelles) permet de diminuer la sensation douloureuse.**

Lorsque la douleur est traitée médicalement, cela perturbe le déroulement du travail. En effet, si vous ne ressentez pas la douleur des contractions et la pression lors de la descente de votre bébé, vous ne pouvez pas y répondre en favorisant la « mécanique » de l'accouchement (ouverture du bassin, utilisation de la gravité, engagement de votre bébé, ...). De plus, l'équilibre dynamique hormonal est aussi perturbé et votre corps ne sait pas qu'il doit produire plus d'ocytocine. En supprimant la douleur, on empêche aussi la sécrétion des endorphines qui permettent de se maintenir dans un état extatique (euphorique) naturel et provoque le sentiment amoureux favorisant un attachement fort à votre enfant.

Supprimer la douleur peut aussi **diminuer nettement le bonheur et la satisfaction que vous pouvez éprouver** d'avoir mis au monde votre enfant par vous-même. Cette fierté et confiance en vous sont de formidables atouts pour renforcer votre sentiment de compétence parentale et l'attachement à votre enfant.

Pourquoi certaines femmes choisissent d'affronter et ressentir la douleur de la naissance ?

Parce que la douleur est un élément central du déroulement naturel -non perturbé- d'une naissance. La douleur favorise l'avancement du travail, protège le périnée, et le bébé de traumatismes et permet un niveau élevé d'ocytocine et d'endorphines naturelles. Vivre la douleur des contractions augmente vos chances d'une naissance plus rapide et plus facile, d'un bébé plus éveillé, d'une meilleure santé pour vous (moins de traumatisme au niveau du périnée et de la vessie) et d'un début facilité pour l'allaitement.

Vous faire confiance

Ralph Waldo Emerson dit que la confiance en soi est le premier secret du succès... c'est probablement vrai. Avoir confiance dans le déroulement normal d'une naissance ainsi que dans votre capacité à donner naissance est le meilleur atout que vous ayez et sur lequel vous pouvez travailler dans votre recherche d'une naissance simple et qui vous apporte satisfaction. En d'autres termes, **vos confiance en vous est votre alliée**, mais pas vos peurs.

Combien de temps dure une naissance normale ?

Exactement autant de temps dont elle a besoin. Il y a de grandes variations de durées dans le déroulement des naissances et plusieurs facteurs influencent cette durée. Notamment l'efficacité des contractions, la position et la taille de votre enfant mais aussi le sentiment de sécurité², de confiance, la liberté de mouvement, la possibilité de trouver un réconfort affectif. Tout ceci aide à la progression du travail.

Selon Sheila Kitzinger, une anthropologue qui s'est beaucoup intéressée à la naissance, l'appareil le plus destructeur pour une naissance est l'horloge. Il n'y a que dans nos pays occidentaux où la naissance soit décrite en terme de durée. Pour la plupart des femmes dans le monde, la durée n'est pas un élément capital de la naissance. Le ramollissement du col prend du temps, parfois beaucoup de temps, de même que l'augmentation du niveau de vos hormones, la descente et la rotation de votre bébé et la lente concentration de votre attention sur le travail (état un peu second dans lequel se trouve une femme en travail naturel, qui donne l'impression d'être dans sa bulle). Parfois le travail semble ralentir ou s'arrêter, ces pauses sont probablement

² Lorsque qu'une femme ne sent pas en sécurité durant l'accouchement, elle secrète des hormones du stress, et notamment de l'adrénaline, qui stoppent le travail afin qu'elle puisse se mettre à l'abri.

nécessaires à des ajustements non perceptibles. Vous pouvez vous attendre à ce que le début du travail soit plus long que la phase active, mais en dehors de cela, il est préférable d'oublier le temps et de vivre et apprécier l'évolution de la naissance de votre enfant.

Rappelez-vous que les femmes donnent naissance depuis le début de l'espèce humaine³. Vous avez toutes les raisons d'avoir confiance en vous et en votre enfant, et de vous sentir en sécurité. Vous êtes faites pour donner naissance et bien que vous ne le sachiez peut être pas consciemment, vous saurez quoi faire alors que la naissance de votre enfant se présentera. Il est particulièrement important de lâcher prise sur vos différentes peurs et de faire confiance à votre corps et à votre enfant, vous en retirerez une grande satisfaction, une extraordinaire rencontre avec votre enfant, ainsi qu'un merveilleux souvenir familial.

Connaître l'utilité de la douleur –ou de la perception intense- de l'enfantement peut permettre à la fois à la mère et au père d'en avoir moins peur, d'accepter ses manifestations et de vivre ce événement avec confiance en son déroulement tout en s'aidant mutuellement.

Paula Meyer

*D'après « The official Lamaze guide », Judith Lothian, Charlotte DeVries, 2005
et "Confort in labour, How you can help yourself have a normal and satisfying childbirth"
Penny Simkin, 2007*



Paula Meyer
Doula certifiée (CBI)
Accompagnatrice à la naissance
Tahiti Doula
Tel (689) 23 20 64
pauladoula@gmail.com
<http://www.tahitidoula.info>

*Merci à Pascale Monier, Sage-femme du centre de naissance de Moorea, Polynésie française,
pour sa relecture et ses encouragements.*

³ Vous bénéficiez en plus de nos jours d'une bonne nutrition, hygiène, de bonnes connaissances générales, une natalité contrôlée, de sages-femmes qualifiées...