

Maïtie Trélaün

J'accouche bientôt Que faire de la douleur ?

Table des matières

Préface de Michel Odent.....	9
Remerciements.....	13
Introduction.....	17
Chapitre 1. De la douleur.....	23
Qu'est-ce qui influence le sens que nous donnons à la douleur?.....	25
A – Notre culture.....	25
B – Le contexte religieux	26
C – La société dans laquelle nous vivons	31
D – Notre mère	32
Résumé.....	33
Chapitre 2. De la physiologie de l'enfantement et de la naissance	35
Définition	35
A – Qu'est-ce que j'entends par physiologie?.....	35
B – Qu'est-ce que j'entends par enfantement?	36
La physiologie de l'enfantement.....	36
A – Le temps de l'avant.....	37
B – Le signal du départ.....	38
C – L'ocytocine.....	39
D – Ouverture de la première porte: le col	41
E – La deuxième porte: le bassin	43
F – La peur avant la troisième porte ou phase de désespérance	46
G – La troisième porte: le périnée.....	48
La physiologie de la naissance.....	50
A – Lutter contre le froid	52
B – Trouver de l'énergie	53
C – Se défendre contre les agents pathogènes.....	53
D – Lutter contre la déshydratation	54

E – Créer des liens	54
F – Se nourrir	56
G – Prendre conscience de son individualité	57
La délivrance	57
Les dix pas de la physiologie.....	60
1. Le cocon sécuritaire.....	60
2. L'apprentissage	60
3. La montée en puissance	61
4. La désespérance	62
5. Le pas de la foi.....	62
6. L'extase	63
7. La naissance	63
8. La rencontre	64
9. La délivrance	64
10. La tétée	64
Comprendre le fonctionnement cérébral.....	65
La surveillance médicale de la physiologie.....	68
A – Des touchers vaginaux	68
B – Du monitoring.....	69
Résumé.....	70
Explication du schéma récapitulatif des figures 1, 2, 3 et 5 (voir page suivante).....	71
Chapitre 3. De la douleur de l'enfantement	75
Évolution de la prise en compte de la douleur.....	76
Quelle est cette douleur?	80
Le voyage intérieur	82
La femme et la rivière	87
Paroles de parents.....	88
Un courant semblable aux lames de fond de l'océan	88
Il me faut lui donner mon corps	89
Une sorte de défi qui ponctue l'arrivée d'un enfant.....	90
À quoi sert ce signal douleur?	92
A – Ouvrir les portes de son corps.....	92
B – Renforcer la femme dans ses compétences.....	93
C – Préparer la femme à l'ultime voyage.....	95
Résumé.....	96
Douleur ou plaisir.....	97

Chapitre 4. Des résistances	101
D'où peuvent venir les résistances?	101
A – Notre culture.....	102
B – Les histoires de famille	102
C – Notre naissance	103
D – Les histoires racontées.....	104
E – L'environnement lors de l'accouchement	104
F – Les accouchements précédents	107
G – L'imagination des parents	108
H – Les résistances du bébé.....	109
Accueillir les résistances.....	110
Lorsque les résistances résistent.....	111
Chapitre 5. De la souffrance de l'accouchement	113
Chapitre 6. De l'analgésie péridurale	119
Pourquoi la femme demande-t-elle l'analgésie péridurale?	120
Qu'est-ce que l'analgésie péridurale?.....	123
Quelles sont les répercussions de l'analgésie péridurale?	125
A – L'anesthésie du bloc moteur.....	125
B – Impact sur la biologie maternelle	126
C – Impact sur le déroulement de l'accouchement.....	128
D – Autres conséquences de l'analgésie péridurale	138
Complications liées à la ponction	138
Complications liées à l'impact de la péridurale sur le périnée	140
Complications liées à l'impact de la péridurale sur les hormones.....	140
Conséquences dues à l'insensibilisation de la mère	146
Autres possibilités d'apaiser la douleur	147
A – Eau et accouchement.....	147
B – Autres possibilités	155
Réflexions.....	155
Résumé.....	157

Chapitre 7. Du vécu des hommes face à la douleur des femmes	159
Avoir choisi d'être à cette place	160
Être rassuré	161
Gérer ses peurs	163
Accepter de ne pas avoir la solution	163
De la présence des hommes en salle de naissance	165
Le regard d'un père	167
Chapitre 8. Paroles de parents	169
Apparemment, c'est pas la joie de changer de monde!	169
Accoucher dans le silence	174
Je me sens depuis profondément femme et mère	177
Histoire d'un père	179
Ça y est, il est là!	181
La naissance de Jade ou la naissance d'une mère	185
Trois ans plus tard	191
Je me sens forte; il me semble qu'ils ont plus peur que moi	200
CHUT. Pas de bruit SVP!	204
Une force devant laquelle je me sentais m'agenouiller	210
La douleur entrain en moi pour tapisser tout mon intérieur	212
Chapitre 9. De la césarienne	217
Chapitre 10. Devenir mère	223
Conclusion	231
Épilogue. Ce que j'ai envie de te dire	235

Chapitre 1.

De la douleur

La douleur fait partie de notre vie. Chacun la rencontre et la vit à sa manière. On dit de l'un qu'il résiste bien à la douleur, par contre d'un autre qu'il est plus douillet... Mais qu'en est-il réellement? Comment fonctionne ce «phénomène douleur»?

Si l'on ouvre le dictionnaire *Larousse* au mot «douleur», on trouve la définition suivante: «*Sensation pénible ressentie dans une partie du corps, mais aussi douleur morale ne correspondant pas à une sensation pénible dans une partie du corps*». En effet, la douleur est souvent physique (ressentie dans notre corps), mais elle peut être aussi morale. On dira d'une période difficile de notre vie que c'était une période «douloureuse». Les deux sont étroitement imbriquées et il n'est pas toujours facile de les dissocier. Une douleur physique peut nous faire psychoter et une douleur morale peut nous faire somatiser.

Pour René Leriche, chirurgien Roannais du milieu du XX^e siècle, «*la douleur physique n'est pas un simple fait d'influx nerveux courant d'une allure déterminée dans un nerf. Elle est la résultante du conflit d'un excitant et de l'individu entier. Entre l'excitant et le perçu, il y a toute l'épaisseur de l'individu en tant que singularité, histoire, appartenance sociale et culturelle*¹».

Son caractère multiple complique son étude car elle échappe à toute spécialité. Combien de fois un médecin qui ne sait plus que faire de la douleur exprimée par son patient lui répond que c'est psychologique et donc pas de son ressort! Que penser également de la douleur ressentie par quelqu'un à qui l'on a amputé un membre qui, malgré tout, continue de le faire souffrir?

Biologiquement, la douleur est une information qui est transmise depuis la zone de perception jusqu'au cerveau par le biais d'un influx

1. René Leriche, *La Chirurgie de la douleur*, Masson et Cie (1949).

nerveux et de médiateurs chimiques afin d'être décodée et qu'une action efficace s'ensuive. C'est bien la sensation douloureuse de la brûlure qui nous fait retirer la main du feu. Si cette sensation n'existait pas (ce qui est le cas chez les lépreux), nous n'aurions pas cette réaction et laisserions notre main dans le feu au risque de la perdre.

«Docteur Brand¹ a été amené à explorer l'utilité et la valeur de la douleur physique. Sans la protection de la douleur, les lépreux sont privés du mécanisme signalant les dégâts causés dans les tissus. Ils marchent sur des os et des chairs à vif, plongent la main dans les braises... Pour lui la douleur est un mécanisme biologique remarquable, complexe et harmonieux, prévu pour nous avertir et nous protéger des dégâts infligés à l'organisme. Pourquoi est-elle désagréable? C'est cette sensation pénible qui alerte l'ensemble de l'organisme et le pousse à agir. C'est elle aussi qui loge cette expérience dans la mémoire, ce qui sert à se protéger à l'avenir.²»

La douleur est donc primordiale pour le maintien de notre intégrité corporelle. Le signal de la douleur doit donc être suffisamment désagréable pour que le corps réagisse efficacement et qu'il en garde le souvenir. La mémorisation est importante pour permettre l'apprentissage et ne pas sans cesse recommencer les mêmes erreurs. C'est parce que je me suis déjà brûlée que je fais attention en mettant les bûches dans le feu, car maintenant, je sais! Il faudra répéter très souvent à un petit enfant de ne pas mettre les doigts dans la porte quand il la ferme; par contre, il suffira bien souvent qu'il se les coince une seule fois pour ne pas recommencer.

La douleur a donc une utilité informative (nous prévenant dès que quelque chose porte atteinte à notre intégrité corporelle) mais elle fait également partie intégrante d'un mécanisme d'apprentissage qui nous permettra de moins nous mettre en danger à l'avenir.

Cette information, tout au long de son trajet allant de la zone de perception vers le cerveau, puis du cerveau vers la zone de réaction, passe par différents points relais (lorsqu'elle est transmise d'une synapse³ à l'autre). À chacun de ces points, la sensation de douleur peut être augmentée ou diminuée en fonction de la façon dont elle est perçue et interprétée par l'individu qui la reçoit. Par exemple,

1. Paul Brandt, chirurgien spécialiste de la main et de la lèpre, auteur du livre *Pain: the gift nobody wants*.

2. Sa Sainteté le Dalaï Lama et H. Culter: *L'Art du Bonheur*, Laffont, Paris (2002), p. 193.

3. Synapse: région de rapprochement entre deux neurones assurant la transmission des messages de l'un à l'autre. (*Larousse*)

si une douleur même bénigne nous affole, elle aura tendance à devenir insupportable; dès que l'on nous rassure, qu'on nous explique son caractère bénin, son intensité diminue et nous la rend supportable.

Le problème de la douleur n'est donc pas seulement celui de son étude biophysique, mais aussi celui du sens qu'elle revêt pour celui qui la vit. Je citerai David Le Breton, anthropologue français: *«La douleur est toujours prise entre les fils enchevêtrés d'une histoire personnelle. Entre mal de vivre et mal du corps, elle oscille, unissant l'un à l'autre de manière subtile et nécessaire, ou parfois de manière folle et cruelle. Aucune loi physiologique ne la fonde en vérité, elle est multiple. Elle communique une information, non seulement sur l'état physique ou moral de l'individu, mais aussi sur l'état de ses relations avec les autres, et surtout avec les autres intériorisés à la manière d'une histoire enfouie.»*¹

Qu'est-ce qui influence le sens que nous donnons à la douleur?

Nous sommes forgés et pétris par les schémas culturel, religieux et familial de la douleur.

Quels sont-ils?

A – Notre culture

Il apparaît que chaque culture a sa façon de concevoir et de vivre la douleur. J'ai été surprise, en lisant des études s'y rapportant, de constater que l'on pouvait retrouver chez une majorité d'individus d'une même culture des points communs dans leur réaction à la douleur. Cela permet de tracer les grandes lignes d'un comportement culturel.

L'une d'elle a été faite par Mark Zborowski² dans laquelle il recherche les perceptions et expressions de la douleur dans quatre cultures (américaine, irlandaise, latine et juive):

- Dans la culture américaine, l'individu en général n'exprime rien face à la douleur, il l'endure. Il préfère s'isoler quand il souffre. Il conserve toujours un certain optimisme quant à son soulagement

1. David Le Breton, *Anthropologie de la douleur*, Métailié, Paris (1995), p. 55.

2. Mark Zborowski, *People in pain*, Jossey-Bass, San Francisco (1969).

possible. Il est capable de décrire son mal dans les moindres détails avec beaucoup de distance.

- Dans la culture irlandaise, l'individu sera dans le même silence et le même isolement. Mais il fait plus appel à la patience. Il est incapable de décrire son mal et se renferme plutôt dans la tristesse et la dépression.
- Dans la culture juive, l'individu exprime et dramatise sa douleur ; il ne supporte pas l'isolement et fait participer toute la famille à ses souffrances. Il exprime son inquiétude face à son avenir et ne considère pas les analgésiques comme une solution.
- Dans la culture latine, l'individu exprime tout autant sa douleur mais la vit au présent. Dès qu'elle est soulagée, elle est oubliée.

Bien sûr, ce sont des généralités sur une influence culturelle. Chaque individu, riche de son histoire, exprimera la douleur à sa façon. Cela pourra être en complète opposition avec le schéma culturel. Il n'en demeure pas moins que ce schéma fait partie de notre inconscient.

B – Le contexte religieux

Les religions parlent plus de souffrance que de douleur¹. Chacune d'entre elles a sa propre manière d'en interpréter le sens et de lui donner un but. Toutes proposent des stratégies de réponses fondées sur des convictions profondes. Que nous soyons croyants ou pas, pratiquants ou pas, nous avons été bercés par la religion de nos parents et de nos grands-parents. Ainsi, qu'on le veuille ou non, de génération en génération, ces convictions nous parviennent et nous imprègnent. Libre à chacun de nous de réagir en accord ou en désaccord afin de construire notre individualité.

Le bouddhisme et l'hindouisme

Dans le bouddhisme et le modèle hindou, la souffrance est le résultat de nos actions négatives passées (que les Orientaux appellent le karma). Elle catalyse la quête de la libération spirituelle. *«La misère humaine n'est pas le fait d'une punition des dieux, mais celui de la seule ignorance des hommes. La libération réside dans la révélation grâce à laquelle toute souffrance s'évanouit.»*² Le sermon de Bénarès,

1. Ce qui différencie la douleur de la souffrance est abordé au chapitre «de la souffrance de l'accouchement».

2. David Le Breton, *Anthropologie de la douleur*, Métailié, Paris (1995), p. 100.

propos inaugural du Bouddha, est un constat de la douleur infinie qui baigne l'Homme de sa naissance à sa mort: *«La naissance est souffrance; la vieillesse est souffrance; la maladie est souffrance; la mort est souffrance; être uni à ceux que l'on n'aime pas est souffrance; être séparé de ceux que l'on aime est souffrance; ne pas avoir ce que l'on désire est souffrance. Toute forme de souffrance prend naissance dans l'instabilité de nos désirs»*.

«Mais cette spiritualité orientale ne s'abîme pas dans le désespoir. Pour elle, la prise de conscience de la souffrance est le terreau de l'existence.¹» Le but est de se détacher de la souffrance en trouvant la pensée juste, la parole juste, le moyen d'existence juste, la concentration juste... C'est par une discipline de tous les instants, que l'Homme peut s'arracher à une souffrance, autrement inéluctable.

La religion musulmane

«Le musulman lui, ne se rebelle pas devant l'adversité ou les souffrances qui l'affectent. Il lutte contre le mal avec ses moyens d'homme sans céder à la révolte ou aux lamentations. Les maux de ce monde sont destinés à évaluer l'étendue de la foi. Pour lui, Dieu est puissance absolue, il se remet donc avec patience entre ses mains et témoigne de son endurance devant l'épreuve.²» La souffrance n'est pas la sanction d'une faute, elle est prédestinée, inscrite en l'homme bien avant sa naissance. Mais un remède existe pour toute adversité; toute souffrance possède son baume et le fidèle doit chercher l'apaisement sans ménager sa peine. L'homme souffrant doit ne s'en prendre qu'à lui-même. Par contre, il peut faire appel à la médecine et à la prière pour se soulager. *«Mais si Dieu a créé la douleur, il a aussi donné à l'homme les moyens de la combattre par la médecine et la prière.³»*

La religion juive

«La tradition juive, quant à elle, maintient ouvert le débat entre le créateur et la créature; elle autorise même la révolte. La souffrance n'est pas une transmutation de l'âme, elle est un mal hors de portée de l'intelligibilité, mais dont l'homme est autorisé à se plaindre s'il se sent injustement frappé.⁴» L'héritage transgénérationnel est important puisque la faute des parents retombe sur les enfants jusqu'à la

1. *Ibid.*

2. *Op.cit.*, p. 97.

3. *Op.cit.*, p. 98.

4. *Op.cit.*, p. 86.

quatrième génération. Dans le livre de Job¹, il apparaît que toute souffrance a une signification. Son intelligence n'est pas forcément accessible à l'entendement de l'Homme, mais elle n'est jamais gratuite ni inutile.

La religion chrétienne

*«La tradition chrétienne assimile en revanche la souffrance au péché originel, elle en fait une donnée inéluctable de la condition humaine. La souffrance est purification, elle est rédemption possible. Elle donne l'occasion de partager les souffrances du Christ sur la croix. Il y a une sorte de dolorisme dans le christianisme surtout dans sa version catholique, mais la douleur n'est pas une valeur en soi. Elle est envisagée comme une sorte d'alchimie qui transmute l'âme, la rapproche de Dieu. Elle éprouve spirituellement le croyant et lui donne l'opportunité de montrer ses mérites.»*² *«La souffrance est non seulement vécue mais recherchée comme voie privilégiée de salut, en liaison avec l'idée qu'elle permettrait à la fois l'expiation des fautes et l'acquisition de mérites.»*³ On peut trouver beaucoup de soumission face à la douleur et même parfois une réticence à utiliser la médecine pour la soulager.

Dans la Bible, les notions de maladie et de douleur apparaissent après qu'Adam et Ève ont cédé à la séduction du serpent et mangé le fruit de l'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal. Ils sont alors chassés et la malédiction tombe : *«Tu enfanteras dans la douleur»*. Qui ne connaît pas cette citation ? Pour toute personne, croyante ou non, issue d'une famille chrétienne, ces mots sont imprimés depuis des générations dans ses cellules. Cela influence la façon d'appréhender l'enfantement. Je me permets donc de m'attarder un peu sur cette phrase.

Elle est bien souvent interprétée comme une malédiction : la femme doit subir les souffrances de l'enfantement afin de racheter ses fautes ainsi que le péché originel. J'ai accompagné des femmes très croyantes. Et lors de leur accouchement, j'ai été surprise de l'intensité de la douleur qu'elles avaient besoin d'exprimer. La façon de l'aborder leur était très particulière : j'avais l'impression que plutôt que de chercher à la laisser passer, elles avaient besoin de la transcender. Je le ressentais comme une sorte d'offrande de tout leur corps qu'elles faisaient secrètement à leur Dieu, comme si *«tu enfanteras dans la douleur»*

1. Annick de Souzenelle, *Job sur le chemin de la lumière*, Albin Michel, (1999).

2. David Le Breton, *Anthropologie de la douleur*, Métailié, Paris (1995), pp. 89-92.

3. J.-C. Larchet, *Le chrétien devant la maladie, la souffrance et la mort*, Cerf, Paris (2004), p. 145.

était une obligation. Je trouvais cela assez déroutant. J'ai donc cherché à approfondir le sens de cette phrase.

C'est Annick de Souzenelle et son interprétation de la Bible qui m'y ont aidée. Si l'on prend le texte original, la notion de Bien et de Mal n'existe pas, elle n'apparaît que dans les traductions. L'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal devient l'Arbre de la Connaissance de la lumière et du «non encore lumière», en d'autres termes, de l'accompli et de l'inaccompli, donc de ce que l'on est et de ce que l'on doit devenir. Cela m'évoque l'image du bébé qui naît. Lorsque l'on commence à voir sa tête apparaître, il y a ce que l'on voit (et que donc nous connaissons) et derrière, encore dans le corps maternel, tout ce que l'on ne voit pas (et qui donc reste à connaître). C'est le connu et le non encore connu.

Pour moi, ces données changent tout. On peut donc dire que l'homme s'est emparé du fruit de l'Arbre de la Connaissance, à savoir de son «accompli», avant de l'être devenu. Le fruit est le symbole de la maturité, de ce que nous serons à la fin de notre vie, donc du but de notre chemin. Avancer dans la vie, c'est *«quitter le connu, le reconnu que nous croyons être, pour l'inconnu, le méconnu que nous sommes.»*¹ Notre vie est perpétuelle naissance: nous vivons au présent avec ce que nous connaissons de nous, mais nous avons devant nous tout ce qui est encore à découvrir. Le fait de cueillir le fruit de l'Arbre de la Connaissance, c'est comme si nous cherchions à être qui nous serons sans l'être devenu. La question qui se pose est celle de l'importance du chemin parcouru pour le devenir. Ce chemin est jalonné de transformations.

Imaginons qu'un enfant de dix ans, fasciné par l'adulte, décide de prendre les responsabilités d'un adulte, le travail d'un adulte, la vie d'un adulte. Il lui sera très difficile d'être un adulte car il lui manque des étapes capitales pour son évolution. Devenir un adulte, laisser naître l'adulte au fil des expériences vécues: cela peut s'entendre «enfanter» l'adulte qui est en lui. Un enfantement plus difficile peut s'exprimer comme plus douloureux. On peut donc prédire à cet enfant: *«tu enfanteras dans la douleur»*, sous-entendu, l'adulte qui est en toi. S'il avait parcouru chaque stade en son temps, l'évolution l'aurait amené à être adulte plus commodément. Le fait de dire *«tu enfanteras dans la douleur»* n'est pas une malédiction mais une simple constatation. En le disant, on n'impose pas à cet enfant de subir une douleur incontournable, on prédit simplement que cela risque d'être plus difficile pour lui.

1. Jean-Yves Leloup, *Désert, déserts*, Albin Michel, Paris (1996), p. 32.

Lorsqu'un couple adopte un enfant (ce qui est le cas également dans les familles recomposées), le ou les parents réalisent qu'il est difficile d'être catapulté père ou mère adoptive d'un enfant de sept ans par exemple, alors que l'on ne l'a pas vu grandir. Le parent n'est pas devenu père ou mère progressivement, il lui manque des étapes.

«*Tu enfanteras dans la douleur*» n'est donc pas une punition mais une constatation: le chemin sera plus difficile, c'est un fait! Je dirai, sous forme de boutade, que lorsque l'on cueille et que l'on mange le fruit de l'arbre avant qu'il ne soit mûr, on ne peut que constater que la digestion est plus difficile et qu'on a mal au ventre!

De plus, je ne pense pas que cette phrase extraite de la Bible concerne l'accouchement de la femme qui met au monde son enfant. J'entends «enfantement» comme notre accomplissement, l'accouchement de nous-même. À savoir que le chemin que nous avons à parcourir tout au long de notre vie pour retrouver et accepter notre enfant intérieur sera parsemé de moments douloureux. Le fœtus devient bébé lors de l'épreuve de la naissance, le bébé devient enfant en se détachant des bras de sa mère et en apprenant à marcher et à tomber, l'enfant devient adolescent en se frottant à l'amour et en se confrontant avec la société, la jeune fille devient mère en accouchant... Bien d'autres moments douloureux jalonnent notre vie. Pourtant, parfois, nous nous rendons compte avec du recul que c'était une expérience positive, comme si cette douleur nous aidait à parvenir à notre but. C'est peut-être notre guide.

Qui n'a pas constaté dans sa vie qu'un moment douloureux, un moment difficile lui permettait de changer, de voir autrement les choses, de grandir un peu? C'est comme si chaque moment douloureux était un tremplin pour nous projeter vers l'avant. La douleur serait donc créatrice et non destructrice.

«*Tu enfanteras dans la douleur*» n'est pas un châtiment que nous devons subir lors de la mise au monde de nos enfants, mais plutôt la constatation que le chemin que nous parcourons est semé d'embûches et qu'il nous faudra les traverser pour avancer. L'Homme, dans son impatience, a brûlé les étapes puisqu'il a voulu arriver au but avant même d'avoir fait le chemin. Et du coup, les choses se sont compliquées. Peut-être que le fait de brûler les étapes nous a fait perdre la vue; aveugles, il nous est alors plus difficile d'avancer. Pourquoi l'avons-nous fait? Là n'est pas mon propos aujourd'hui. Je vous laisse avec cette question.

N'avons-nous pas, en tant que sage-femme ou accoucheur, cette même impatience au moment de la naissance d'un enfant? Dans notre

hâte à vouloir qu'il soit né, nous accélérons bien souvent les choses. Ne risquons-nous pas de brûler des étapes? Ne risquons-nous pas de compliquer les choses?

C – La société dans laquelle nous vivons

Nous vivons dans une société qui refuse la douleur, qui ne veut pas la voir, ni la sentir : ceux qui souffrent sont hospitalisés, les personnes âgées sont dans des maisons spécialisées en attendant la mort, de même pour les handicapés. Dès que nous avons mal quelque part nous cherchons un sédatif sans même nous poser la question : pouvons-nous vivre un peu avec cette sensation désagréable?

En France, il existe un cadre législatif comportant un certain nombre de textes de loi prouvant que le sujet de la douleur est pris en compte dans la politique de santé. *«La prise en charge de la douleur est un droit pour les personnes soignées et un devoir pour les soignants, et revêt un aspect légal, éthique et moral que chaque soignant doit intégrer. Les soignants sont donc tenus, pour respecter l'aspect moral de leur profession, de ne pas ignorer l'inconfort, voire la souffrance que peut engendrer la douleur physique ou psychologique¹».*

Il en résulte un abaissement progressif du seuil de perception de la douleur et surtout le réflexe de la fuir, de la craindre, de la nier plutôt que d'aller à sa rencontre et de l'accepter. L'augmentation de la consommation d'antalgiques entraîne une diminution du seuil d'acceptation de la douleur. Lors de séances de préparation à la naissance, quand je questionne des femmes en leur demandant si elles ont déjà éprouvé de la douleur, la réponse est souvent négative : quand elles ont mal, elles prennent un cachet. Elles ne se rendent pas compte que cela les rend encore plus sensibles à la moindre douleur. Faire face à la douleur n'est plus du ressort de l'individu mais du soignant qui est censé pouvoir la soulager. L'individu perd son autonomie, sa responsabilité face à la douleur et perd également le sens qu'il aurait pu lui donner. *«Pour Ivan Illich, une société qui accorde autant de valeur à l'anesthésie étouffe le questionnement inévitablement suscité par la douleur.²»*

Bien sûr, je ne mets pas en question le fait de prendre un sédatif pour soulager une douleur trop violente, une douleur chronique,

1. «La douleur», Wikipédia.

2. Marie-Reine Bernard, sage-femme, *Construction de la maternalité et analgésie péridurale per-partum*, Dossiers de l'Obstétrique, n° 352 (2006).

ou une douleur provoquée par un geste médical. Je pose simplement la question sur les conséquences de ce qui est une évidence pour bien des gens : douleur, si petite soit-elle, égale recours au médicament.

Je ne dis pas non plus que tout le monde agit comme cela. Mais je reste persuadée que les femmes qui ne font pas appel à des antalgiques dans leur quotidien possèdent déjà des outils qui leur permettent de s'adapter à la douleur. Elles n'ont pas conscience qu'elles se préparent déjà à l'accouchement.

D – Notre mère

«Il ne faut pas oublier que la manière dont un individu réagit à la douleur s'enracine pour une large part dans les premières années de la vie et dans le type d'attention des parents aux blessures ou aux maladies de l'enfance. La mère, en nommant la douleur, contribue à l'inscrire dans les mailles d'une symbolique. Son attitude encourage ou dissuade, apaise ou alimente la douleur.¹»

Une mère qui s'affole ou une mère qui reste calme, une mère qui culpabilise ou une mère qui rassure, une mère qui nomme ou une mère qui nie... autant d'attitudes différentes qui entraînent obligatoirement une réaction et une mémorisation différentes.

La douleur de notre enfant réveille automatiquement le sens que nous donnons à celle-ci, mais également la peur que nous avons de perdre notre enfant, la peur qu'il nous échappe. Ses petits bobos sont autant d'occasions pour nous de visiter ces peurs, de comprendre ce qui les alimente et peut-être de les traverser, voire de les dépasser. C'est peut-être aussi accepter que notre tout-petit soit mortel, même si nous espérons que son départ se fasse dans la logique des choses, à savoir après le nôtre. Bien des mères en donnant naissance à leur enfant réalisent qu'en même temps elles donnent la mort. La vie tient à un souffle.

Comment pouvons-nous accueillir notre enfant dans sa peur, l'entendre, la respecter? Comment l'aider à la traverser, l'amener à développer ses propres outils face à la douleur afin de l'amener petit à petit vers l'autonomie? Si nous projetons sur lui notre peur, nous ne pouvons entendre la sienne.

1. David Le Breton, *Anthropologie de la douleur*, Métailié, Paris (1995).

«Lorsque je vous demande de m'écouter et que vous commencez à me donner des conseils, vous ne faites pas ce que je demandais...

Lorsque vous faites quelque chose pour moi alors que je peux et que j'ai besoin de le faire par moi-même, vous contribuez à mes peurs et mes faiblesses...

Lorsque je vous demande de m'écouter et que vous commencez à m'expliquer pourquoi je ne devrais pas avoir tel ou tel sentiment, vous bafouez mes sentiments...

Alors, s'il vous plaît, écoutez-moi et contentez-vous de m'écouter.

Et si vous voulez parler, attendez votre tour une minute et je vous écouterai.¹»

Résumé

La douleur est un phénomène complexe. C'est un signal d'alerte indispensable car il entraîne une action permettant le maintien de notre intégrité corporelle. Notre interprétation de ce signal (faite de l'intrication de notre culture, notre religion, la société dans laquelle nous vivons et de l'univers familial) joue un rôle essentiel dans la façon dont nous la percevons.

1. Anonyme, cité Kenyon, 1991.