

BERNADETTE ESNEAULT-GASTINEAU

**YOGA
ET ENFANTEMENT**

 *Editions*
Quintessence

Illustrations intérieures : Christine Esneault

© 2004 — Éditions Quintessence
– S.A.R.L. Holoconcept –

Rue de la Bastidonne – 13678 Aubagne Cedex - France
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 – Fax (+33) 04 42 18 90 99

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 2-913281-38-9

REMERCIEMENTS

Je remercie tous ceux qui m'ont aidée dans ce travail. Je pense tout particulièrement à mon mari Serge Gastineau.

Merci à ma sœur Marie-thérèse Esneault qui, grâce à son livre, m'a donnée l'impulsion pour ce livre.

Merci aux sages-femmes que j'ai eu la chance de rencontrer et tout particulièrement Andrée Javayon pour son accompagnement pendant ma grossesse ainsi que Jeanne Bethuys pour sa pertinence au cours de nos échanges et dans la correction de ce livre.

Merci à Geneviève Poumarede, littéraire, mais aussi passionnée de yoga qui, intéressée par le sujet, ne s'est pas seulement contentée de corriger les fautes, mais, par ses remarques, ses interrogations, m'a permis de cheminer.

Merci à Denise Lusteau avec qui j'ai vécu mon chemin d'analyse.

Merci à tous ceux qui m'ont accompagnée dans mon travail corporel, Marie Antoinette Bourdin qui m'a initiée au yoga, Jacques Thiebault, Dominique Martin, Michel Begny.

Merci à mes élèves, à toutes celles que j'ai eu la chance d'accompagner pendant leur grossesse, à celles qui ont accepté de témoigner, à ceux et celles qui me permettent de continuer mon enseignement.

Merci à ma fille Marion qui m'a permis d'être maman.

Merci à Christine Esneault pour ses dessins merveilleux qui nous font passer de la gravité à l'humour nécessaire dans toute recherche.

PRÉFACE

Yoga et enfantement, deux termes qui sonnent bien ensemble.

Très souvent on propose aux femmes enceintes de se préparer à l'accouchement par des séances de yoga, comme si, tout à coup, il fallait se préoccuper de ce corps bouleversé par ce qui est en train de venir. Demande à entendre comme un appel à parler de ce ventre qui se gonfle et se transforme, mais aussi désir de parler des contradictions qui se bousculent dans la tête : peurs inconscientes liées à ce qui a été vécu antérieurement lors de sa propre naissance, peur de ne pas être à la hauteur de cet acte de donner la vie. "Vous devez être heureux !...", dit-on au couple qui attend cet enfant. Est-ce si sûr ? Et le couple se sent parfois obligé de se mentir, de camoufler ses angoisses.

Bernadette dit qu'elle a été "mise au monde". Quand on est la dixième d'une fratrie de douze enfants, il est certain qu'à un moment donné on se pose la question du pourquoi de sa naissance. Impression peut-être d'être venue par hasard. Entrée dans une histoire avec des non-dits, des morts, des secrets. Un jour, s'impose comme une nécessité le besoin de comprendre, de trouver sa place dans cette lignée, en un mot de "re-n'être".

Le chemin de l'analyse a permis à Bernadette de se ré-enfanter en quelque sorte. Replonger jusqu'à ce point d'origine pour refaire en sens inverse le chemin, revisiter son histoire pour tenter de redonner sens, réinventer son chemin en sortant de la fatalité. Choisir de naître dans ce monde avec le réalisme de la souffrance sans fuir sa rugosité. Dans tout enfantement, il est question de mort. Quitter ce cocon qu'est le ventre de la mère (même s'il n'a pas toujours été aussi calme qu'on peut le croire) et lancer ce cri de stupeur quand est coupé le cordon qui rassure. Chaque séparation, chaque deuil qui arrive sans crier gare rappelle

ce premier traumatisme et il faut à chaque fois refaire le chemin pour réapprendre la vie.

Bernadette parle par petites touches de son propre parcours. La souffrance, les questions sur la mort n'ont pas été absentes. Mais on sent combien, progressivement, elle a décidé de vivre, malgré tout... Un jour, son corps a été prêt pour accueillir l'enfant qu'elle attendait depuis si longtemps et c'est vraiment le couple qui a accueilli ce don. Elle exprime combien le yoga l'a aidée à traverser ses résistances et que cela ne se fait pas par magie. Il y est question d'abandon, de lâcher prise, de "dé-maîtrise", de confiance. Sortir de la toute-puissance maternelle pour permettre à l'autre d'exister.

Ce n'est pas par hasard si tant de femmes enceintes lui demandent de l'accompagner dans cette pratique du yoga. Au-delà de la technique de l'apprentissage des postures, elles sentent qu'elle peut entendre au plus profond "l'enfant intérieur" qui sanglote et crie parfois. Elle permet aux peurs de se dire avant, pendant et après l'accouchement, et révèle la solitude dans laquelle sont plongés les couples qui ne savent pas parfois ce qui leur arrive. Chaque naissance est une aventure, chaque étape de la vie est un enfantement pour accéder à davantage de vie.

Pour qui sait lire entre les lignes, tout au long de ce livre, court en filigrane l'idée que l'enfantement n'est pas seulement "faire un enfant", mais que toute vie est appelée à être féconde. Il y a beaucoup de manières de donner de la vie. Sinon qu'advierait-il de tous ceux et celles que la vie a mutilés ou blessés, les handicapés, ceux et celles qui ne peuvent donner vie physiquement ? Les artistes, les militants, les artisans de justice et de paix, ceux qui consacrent leur vie à ces combats disent aussi quelque chose de ce monde, parfois dans les douleurs de l'enfantement.

Pour moi qui travaille en prison depuis vingt ans comme thérapeute, je constate parfois avec horreur que beaucoup ont voulu racheter des enfances malheureuses en faisant un enfant. Il n'est pas rare qu'ils l'abandonnent ayant eux-mêmes vécu cette détresse. La question du désir se pose. Quand on reproduit de manière inéluctable des abandons, des morts, l'énergie vitale n'est

PRÉFACE

plus en œuvre et mon travail est de redonner à chacun son désir de créer.

Ce livre parle de souffrance traversée, de passage obligé par la mort, mais aussi de vie intense qui peut advenir à chaque instant si on se dépossède. Le yoga est un moyen parmi d'autres qui permet d'incarner cet abandon. Tout le reste se passe dans la relation et dans le cœur.

L'amour est au cœur de ce livre. Il rayonne et s'épanouit par l'ouverture à l'enfant.

Marie Thérèse Esneault

*Coauteur du livre Odeurs prisonnières
avec Michel Gaulier.*

INTRODUCTION

La femme enceinte a la chance, si elle s'y engage, de pouvoir entrer dans le concret de la naissance. Être enceinte n'est pourtant pas une garantie pour pénétrer dans son être profond.

Combien de femmes ayant eu des enfants n'ont pas vécu toute cette richesse intérieure qui transforme et nous fait passer d'un monde à un autre !

N'avons-nous pas tous à faire ce chemin de notre propre mise au monde ? Comment sortir de l'état de chenille pour devenir papillon ?

Annick De Souza-nelle nous parle d'ouverture à son enfant intérieur. Nous entrons dans la réalité profonde de la naissance, de "l'enfantement".

Enfanter n'est donc pas qu'une histoire de femmes enceintes. Toutes les femmes, tous les hommes ont à se confronter à la naissance de soi, à la face cachée qui est là, blottie au fond de son ventre, et qu'il nous faut révéler.

Mettre au monde, se mettre au monde, c'est vivre les épreuves comme des moments de passage qui nous font traverser sur l'autre rive.

Nous ne savons jamais avant la traversée si nous allons rencontrer le calme ou la tempête. Préparons-nous avec calme à la tempête qui peut nous surprendre. Préparons-nous dans le calme à ce qui peut advenir.

Commençons par ce court extrait du livre *La Pratique du zen* de Taisen Deshimaru :

Le zen est souffrance, plonge dans la souffrance. L'homme d'aujourd'hui veut échapper à la souffrance, aussi il devient faible,

sans défense, sans résistance à l'égard du stress de la vie moderne. Le zen ne conseille ni de fuir ce qui peut être dur à supporter ni de le rechercher. Il est un retour aux conditions normales de l'être, corps et esprit.

Ni fuir ce qui peut être dur à supporter ni le rechercher.

Ne sommes-nous pas trop souvent tentés de vouloir éviter ce que l'on craint ?

La pratique du yoga, comme celle du zen, permet de faire face à ses angoisses, ses douleurs, ses tensions, ses contradictions, de tenter d'y voir plus clair pour adopter une attitude plus juste.

Comme Arjuna (héros célèbre du Mahabharata) sur son champ de bataille, nous avons parfois peur, le corps nous lâche et nous sommes prêts à renoncer à nos engagements.

Enfanter, ce n'est pas seulement mettre un enfant au monde, c'est s'engager à l'accompagner tout au long de sa vie. Parfois nous sommes pris de vertige, nous nous sentons prisonnier d'un événement que nous avons, dans la plupart des cas, souhaité, mais dont nous n'avions pas mesuré l'ampleur.

Arjuna prend peur, il se confie à Krishna, le dieu de l'amour : "Je suis saisi d'angoisse et j'ai perdu ma fermeté. Je tremble, je ne suis plus maître de mon esprit ; éclaire-moi."

Ces textes viennent nous dire la souffrance inhérente à toute décision importante de la nécessité d'en parler au besoin de se faire aider, d'être éclairé.

"Krishna lâcha les rênes, mit pied à terre et s'approcha de son ami. Il voyait que cet abatement n'avait rien d'un caprice, mais qu'il s'agissait d'une détresse profonde de l'esprit, qui ne distinguait à ce moment-là aucune vraie raison d'agir. Aussi décida-t-il de prendre le temps nécessaire pour venir au secours d'Arjuna, pour lui parler, pour lui expliquer le difficile chemin de l'action."

La suite, vous la connaissez, sinon je vous invite à lire ce que l'on appelle *Le chant du bienheureux*, la Bhagavad-Gita.

Krishna prend le temps de s'arrêter, d'écouter et de venir en aide à Arjuna.

Je n'ai jamais décidé d'accompagner les femmes enceintes, ce sont elles qui se sont présentées à moi et j'ai accepté de prendre du temps.

Krishna parle de détresse profonde de l'esprit.

Peut-on parler de détresse quand il s'agit d'enfanter ?

Interrogez les femmes autour de vous, elles évoqueront tout d'abord le bonheur et, si l'on cherche à en savoir plus, il n'est pas rare que celui-ci se transforme en un malheur tout aussi excessif, qui en dit long sur la détresse, la solitude du moment.

Certaines visites à la maternité ne sont souvent pas de tout repos pour la femme qui vient d'accoucher. Elle aurait tant besoin de repos, d'encouragements, d'aide réelle, concrète, et il lui faut parfois entendre les plaintes qui laissent entrevoir des accouchements difficiles tant sur le plan du corps que sur celui de l'esprit.

Ces histoires "morbides" se racontent rarement auprès des femmes enceintes. Au contraire, la rondeur du ventre vient adoucir le monde extérieur, ne sommes-nous pas tentés d'y poser notre main, notre tête et de nous laisser bercer par l'illusion que nous pourrions de nouveau retrouver ce "paradis perdu", à l'abri de toute agression ?

La femme enceinte est souvent "dorlotée" et la "chute" est brutale quand toutes celles qui la "protégeaient" n'hésitent pas "en toute gentillesse" à lui faire part de leurs histoires qui semblent encore les travailler, blessures non cicatrisées, comme s'il fallait en passer par là.

Krishna prend le temps d'expliquer le difficile chemin de l'action.

Où est l'action quand il s'agit d'enfanter ?

Être dans l'action, c'est ne rien faire pour empêcher le "mouvement" de la vie.

Le yoga est l'action "d'Être". Je suis ce que je suis, je vis ce que je vis. Je me rends disponible à ce qui se présente, sans jugement de valeur, je me reconnais telle que je suis et j'avance.

L' "accompagnant" devient celui qui tend la main, éclaire pour mettre à jour le chemin de l'autre pour qu'il puisse lui-même trouver sa propre lumière.

Ainsi, ce livre s'adresse à tous ceux qui se sentent concernés par la mise au monde, cet immense mouvement intérieur.

Parler du travail que je fais plus particulièrement avec les femmes enceintes, c'est faire retour à ma propre histoire, à toute la réflexion qui s'est imposée avant, pendant et après ma grossesse.

J'ai commencé le yoga à 20 ans avec Marie Antoinette Bourdin, en référence au travail de B.K.S. Iyengar, que j'ai rencontré à plusieurs reprises. Elle m'a transmis sa recherche avec un tel enthousiasme que le yoga ne m'a plus quitté. Quant à faire la démarche de l'enseigner, ça s'est imposé à moi et c'est ce qui nourrit le plus ma pratique.

Le yoga a été présent pendant toute ma grossesse. Il me faisait entrer dans un état d'acceptation, de plaisir à vivre mon corps en toute conscience, ce qui m'aidait à prendre le recul nécessaire pour apaiser mes angoisses. Les peurs étaient là, si difficilement maîtrisables ; j'avais choisi de les vivre plutôt que de les fuir en sachant que, de toute façon, elles auraient fini par me rattraper.

Ce fut à la fois si riche d'expérience, si paisible, si violent, si joyeux, si douloureux, si perturbant, si angoissant, si généreux, si riche d'amour ! Eh oui, dans ce domaine, on ne fait pas dans la demi-mesure, et c'est tant mieux, car on touche à la vie et si tout est trop calme, n'est-on pas en train de passer à côté de quelque chose ?

Ceci dit, certaines femmes vivent ces moments avec beaucoup plus de sérénité que d'autres et ce n'est pas pour cela qu'elles ne vivent pas l'événement avec intensité.

Faire la démarche d'être accompagnée en individuel relève souvent d'une inquiétude qui n'est pas toujours exprimée. La femme attache beaucoup d'importance à cette nouvelle situation et désire vivre "pleinement" ce moment. Rares sont les femmes qui ne se sentent pas responsables de ce qu'elles engagent et, comme je le disais plus haut, c'est à la fois merveilleux, mais ça peut aussi

faire peur. Elles s'offrent un temps pour en parler et s'ouvrir à leur corps.

Elles ne viennent pas pour une préparation à l'accouchement, il y a des lieux pour cela, mais bien pour être accompagnées pendant leur grossesse.

Je me faisais moi-même aider depuis de nombreuses années par une psychanalyste qui m'a accompagnée pendant toute ma grossesse. Je l'ai quittée peu de temps après mon accouchement, dans un moment, non pas de plénitude, mais au contraire de grande fatigue, de découragement où l'envie d'être prise en charge me guettait.

Mais je m'étais soudain sentie grande, mère responsable de l'enfant sorti de mon ventre, de plus, je n'étais pas seule, le père avait déjà perçu sa place avec beaucoup de finesse.

Ma grossesse, mon accouchement tels que je les avais vécus, en me laissant traverser par les événements, m'avaient mûrie. Je me sentais à la fois très angoissée et très forte. J'avais choisi la force qui, depuis, ne m'a plus jamais quittée. Ne dit-on pas que nos enfants sont nos maîtres ? Encore faut-il les laisser nous guider.

“Pour ma part, mes enfants ont été mes guides : même s'ils n'en ont pas eu conscience, ils ont été mes maîtres. Leurs souffrances et leurs joies, leurs échecs ou les signes de leur accomplissement me renvoient à moi-même, à mes propres carences et à mes propres richesses. Bref, leur vie révèle ma responsabilité, c'est-à-dire qu'elle pointe du doigt les réponses que je dois donner.”

Cette parole d'Annick De Souza, dans son livre *La Parole au cœur du corps*, nous invite à être nous-mêmes, dans un métier “difficile”, mais si riche d'expériences, celui d'être parent.

J'ai aussi été très bien guidée par M^{me} Javayon, sage-femme qui a pratiqué pendant plus de dix ans des accouchements à domicile.

Son aide si pleine de bon sens, due à une profonde expérience, me mettait totalement en confiance. Elle m'a donné l'envie d'accoucher en toute conscience. Et je dois dire que je suis

fière de mon accouchement, fière de l'avoir vécu dans une présence totale qui m'accompagne encore quand je doute de moi.

Cette force qui m'a été donnée au moment de ma grossesse, de mon accouchement, j'ai toujours eu depuis le désir profond de la transmettre.

Accompagner une femme enceinte, c'est considérer cette période particulière vécue par la femme comme un moment où de nouvelles questions se posent, des questions souvent très intimes que la femme n'a pas toujours envie de poser dans un groupe. Elle vit de grands bouleversements dans son corps, parfois sans bien comprendre ce qui lui arrive et elle désire en parler et se laisser guider dans ce chemin de nouveauté.

Ce travail marqué par le temps nous invite à aller très vite à l'essentiel.

La femme accepte de se laisser surprendre, par l'aventure de la grossesse, de l'accouchement, de l'allaitement, l'aventure d'être maman.

Je choisis de démarrer cette recherche par des questions éthiques. Ces questions, je les travaille depuis bien longtemps. Elles ont été réactualisées quand j'ai moi-même vécu ces moments forts de la vie et elles sont toujours présentes dans le cadre de ma pratique.

Mais il arrive que ces questions ne soient pas soulevées pendant les séances, soit parce que la femme ne le souhaite pas, soit parce que "ça" n'émerge pas. Il me faut respecter les silences sans pour autant m'interdire d'interroger, de continuer mon travail.

Que de grossesses médicalisées, d'accouchements pathologiques, de césariennes incomprises, mal vécues, de douleurs dites "insupportables" qui nous font justifier l'aide chimique ! Que de désirs exprimés d'allaiter qui n'arrivent pas à se vivre !

Que d'avortements vécus dans la détresse et qui refont surface, sans parler des traces laissées par les fausses couches !

Et toutes ces femmes, tous ces couples qui ne peuvent avoir d'enfants ou qui disent faire le choix de ne pas en avoir ! N'a-t-on pas à réfléchir ensemble aux souffrances de la stérilité ou au supposé choix du "non-enfant" que la vie nous fait prendre ?

J'ai souvent été tentée de dénoncer l'époque, les structures, ce qui se vit à l'extérieur. J'ai choisi tout d'abord de m'interroger, d'interroger les femmes que je rencontre, les hommes qui s'intéressent à toutes ces questions de près ou de loin et je reste confiante quant aux changements qui pourront s'opérer.

J'aimerais que ce livre participe à ces changements et soit une note d'espoir dans ce climat ambiant qui nous fait parfois désespérer, même de ce qui devrait tant nous réjouir : la mise au monde d'un enfant.

Je suis souvent étonnée de voir à quel point le fait de pouvoir parler, de mettre des mots, d'être écouté, entendu, soulage et redonne l'espoir.

Nous sommes parfois pris dans l'urgence d'une situation, du corps qui nous lâche, du corps en détresse et le travail immédiat est de soulager, d'aider à comprendre ce qui se vit pour en sortir.

Ne prenons pas systématiquement pour des pathologies, des sensations normales que l'on a à vivre dans une période de grand changement. La grossesse n'est pas une maladie. C'est un nouvel état qui réclame du discernement, de la distance, dans un climat de sérénité, de calme intérieur.

Parlons de transformations du corps et non de déformations. Le yoga nous fait vivre ces transformations en toute conscience. Parfois, c'est le poids qui l'emporte, source de découragement. Ne le laissons pas s'installer.

Il s'agit bien de relever la tête, de reprendre confiance et d'accepter que ces moments de doutes, de fragilité fassent partie du chemin. Ce que l'on ressent comme une faiblesse devient une force.

La respiration est là, présente. Elle vient nous révéler l'état du moment. Sachons l'écouter et entrons dans un nouvel espace dans lequel il ne s'agit pas de prendre de l'air et de le redonner, mais d'humer l'air, de l'accueillir, de le déguster pour que l'expir

devienne possible sans l'angoisse du vide. Et nous verrons que le moment de l'accouchement peut devenir cette respiration dans laquelle on laisse faire, dans une grande présence.

La pratique du yoga, évoquée dans la deuxième partie de ce livre, n'est pas seulement une série d'exercices qui nous ferait entrer dans un "bien-être" où toute trace de douleur disparaîtrait.

Il ne s'agit pas d'éviter, de maîtriser, mais de s'ouvrir à notre inconscient qui nous réserve bien des surprises.

Le yoga, par le travail du corps, est un chemin de construction qui révèle nos failles, nos blessures sur lesquelles nous avons à travailler pour entrer dans la réalité de la naissance.