

« Naître enchantés », un coaching pour femmes enceintes

Mise au point par une artiste et coach professionnelle, cette méthode de préparation à l'accouchement est à mi-chemin entre la thérapie comportementale et cognitive et l'entraînement d'un athlète de haut niveau ! Une étude clinique devrait bientôt permettre d'en évaluer l'intérêt.



© D.R.

Magalie Dieux conçoit sa méthode Naître enchantés comme une « manière d'être ».

« La naissance n'est pas traumatique. Ni pour la femme ni pour l'enfant, car c'est un phénomène physiologique. Mais les conditions de la naissance peuvent faire traumatisme et laisser des traces mnésiques qui rendent difficile aux femmes de s'investir pleinement dans la maternité et l'instauration des liens avec le nouveau-né. » Ainsi s'exprime Benoît Le Goëdec, sage-femme enseignant à l'école de Foch-Suresnes, dans un chapitre de l'ouvrage *Pour une grossesse et une naissance heureuses. Naître enchantés*. C'est pour éviter ce traumatisme, pour

préparer les femmes à vivre ce bouleversement physique et psychique que peut être un accouchement, que Magali Dieux a mis au point l'approche Naître enchantés et rédigé cet ouvrage.

Cette ancienne sportive, femme de théâtre et coach professionnelle a un parcours maïeutique singulier : en six ans, elle a accouché cinq fois. La première fois, à terme et coincée dans un embouteillage, elle a l'idée, pour ne pas effrayer la fillette présente dans la voiture, d'accompagner chaque contraction de « vibrations sonores et d'intentions dirigées spécifiques ». Elle accouche sans aide extérieure et « dans la joie ». Après avoir perdu ce premier-né d'une mort subite du nourrisson, puis mis au monde sa cadette après une IMG à 5 mois de grossesse, Magali Dieux va explorer et approfondir ses expériences à travers trois autres accouchements. En parallèle, elle devient professeure de chant, thérapeute et coach, et rencontre de nombreux scientifiques et soignants sensibilisés aux pouvoirs des sons sur l'être humain.

DES OUTILS COMPORTEMENTAUX ET COGNITIFS

Naître enchantés est une méthode de préparation à l'accouchement qui s'inspire des thérapies comportementales et cognitives (TCC). Validées par la communauté scientifique, les TCC sont « des thérapies brèves qui visent à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées positives et des réactions en adéquation avec la réalité », selon la définition du Psycom, un organisme public d'information, de formation et de lutte



La maternité de Pertuis propose des ateliers selon la méthode de Magalie Dieux et a initié une étude clinique pour l'évaluer.

contre la stigmatisation en santé mentale. En pratique, les futurs parents participent à des ateliers collectifs qui abordent différents thèmes : confiance en soi et en l'autre, expression de soi en maternité, dépassement de soi (durant l'accouchement), accomplissement de soi (après l'accouchement). À travers des exercices de mise en situation et des échanges verbaux avec l'animatrice de l'atelier, les femmes enceintes expérimentent une trentaine d'« outils », c'est-à-dire des comportements qui leur permettent d'affronter sereinement différentes situations (gestion de la douleur, péridurale, transfert, césarienne...). « L'accouchement est un passage initiatique, pour la femme, pour l'homme comme pour le couple. Il s'agit d'appréhender au mieux ce moment très important, en se projetant, en visualisant l'épreuve à venir et ce que cela demande comme compétences », résume Magali Dieux. À l'instar d'une athlète de haut niveau qui visualise mentalement une épreuve avant de se lancer sur la piste.

VIBRER ET SOURIRE

L'Expression vocale ajustée (EVA) repose également sur l'utilisation le jour J de

vibrations sonores. « La femme s'entraîne à produire des sons spécifiques qui vont lui permettre de gérer la douleur et surtout d'être présente physiquement et psychologiquement lors de son accouchement. Un subtil mélange, propre à chacune, de fréquences graves qui détendent et favorisent l'ouverture du col, et de fréquences aiguës qui mobilisent l'énergie et la concentration », explique Magali Dieux. Des sons qui peuvent aussi être produits par le père pour accompagner, voire guider sa compagne. En s'inspirant des coaches sportifs, elle insiste sur deux autres notions qui tiennent une place centrale dans son approche : penser « oui » et sourire. « Maintenir un sourire peut gommer certaines violences psychologiques qui viennent de soi-même ou de l'extérieur au moment d'accoucher, c'est un formidable moyen d'effacer le doute, précise-t-elle. Bien sûr, ce n'est pas obligatoire. Cependant, cela influence profondément le psychisme. L'inverse est aussi vrai : penser "oui" permet d'ouvrir le corps, de faciliter le dépassement de soi. C'est comme sourire intérieurement ! » Autant de notions qui sont expérimentées par les couples lors des ateliers.

POUR TOUS LES ACCOUCHEMENTS

L'objectif de Naître enchantés est de permettre aux femmes « d'être dans une plus grande autonomie psychique, de traverser les douleurs physiques et de rester en lien avec leur accouchement et leur enfant, quelles que soient les conditions techniques. » Si les vibrations sonores sont un moyen très concret de gérer la douleur pendant le travail, cette méthode n'est pas réservée aux accouchements physiologiques. Au contraire, « plus un accouchement est médicalisé, plus les femmes doivent s'y préparer, car elles vont être plongées dans un environnement technique et potentiellement angoissant », explique Magali Dieux. « Cette philosophie pragmatique ouvre le chemin des préparations à la naissance dispensées par les sages-femmes et permet aux couples de garder le lien avec l'enfantement, malgré la péridurale ou d'autres interventions techniques. »

Pour autant, s'adresse-t-elle à toutes les femmes ? « Non, répond Magali Dieux. Naître enchantés est une philosophie du "être avec". Il y a des mères qui ne ressentent pas le besoin d'être en lien avec

leur corps ni d'être à l'écoute de leur enfant ou des équipes de soins. Dans ce cas, rien ne sert de les perturber avec ça ! » Dans son livre, elle ajoute : « Il y a les femmes pour qui ce que je propose n'a pas de sens. Parmi elles, celles "du temps d'avant" pour qui enfanter est un acte naturel dans le sens où elles n'ont besoin de rien ni personne. Il y a les femmes "du temps d'après", qui s'en remettent avec soulagement aux spécialistes de l'accouchement qui leur disent "ne vous inquiétez de rien, on s'occupe de tout". Et cela leur permet de mettre leur énergie ailleurs, plus loin. »

UNE ÉTUDE CLINIQUE ET UN LABEL

Autonomisation des femmes, réduction de la douleur, diminution du risque de dépression post-partum, mais aussi réduction de la durée du travail et donc gain de temps pour les maternités..., cette méthode nourrit de nombreux espoirs chez certains parents et professionnels de santé ! Pour s'en assurer, une étude clinique a été initiée en 2014 par l'hôpital Foch de Suresnes et mise en œuvre au Centre hospitalier intercommunal Aix-Pertuis (CHIAP). « C'est la première étude clinique française en maïeutique, s'enthousiasme Sylvie Rodriguez, sage-femme cadre dans cette

maternité de type 1 qui réalise 750 accouchements par an. Jusqu'en juillet 2016, 210 femmes ont été incluses dans le protocole, la moitié a suivi une préparation classique à l'accouchement, et l'autre a assisté, en plus, à cinq ateliers Naître enchantés. » Une évaluation a été effectuée au moment de l'accouchement (vitesse de dilatation, douleur ressentie, interventions techniques...), puis les femmes ont répondu à un questionnaire de vécu de la naissance (QVN) avant leur sortie de la maternité et un mois plus tard. « Nous attendons l'analyse des premiers résultats par l'équipe de Foch pour voir s'il est utile ou pas de continuer à inclure des patientes,

Témoignages de sages-femmes

Extraits du livre *Pour une grossesse et une naissance heureuses. Naître enchantés*, par Magali Dieux, Patrice van Eersel et Benoît Le Goëdec, Éd. Actes Sud, 2015

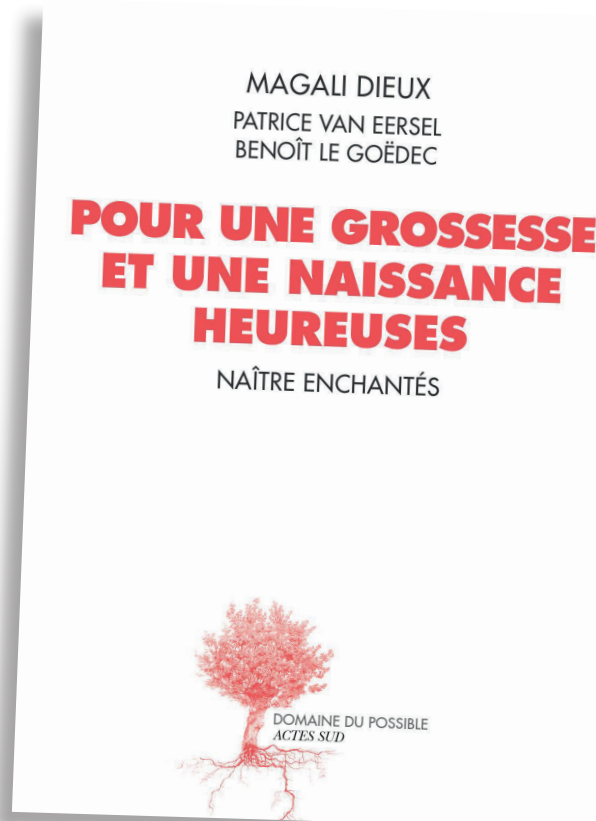
« J'accompagne depuis peu des couples qui se sont préparés à l'accouchement avec la méthode Naître enchantés. Je précise que je ne suis pas encore formée à cette méthode. D'ores et déjà, j'ai pu constater à plusieurs reprises le bénéfice de cet entraînement sur la femme, sur le couple ainsi que sur le déroulement du travail. À l'évidence le seuil de douleur est modifié : la femme gère et supporte mieux les contractions, car elle les ressent moins douloureuses et les perçoit douloureuses moins longtemps. Ces femmes sont déterminées à aller le plus loin possible en s'appuyant sur le soutien actif de leur compagnon. Les couples sont plus autonomes. »

Katie Trauttier-Dauval (maternité Catherine-Baret, Pertuis)

« Suivre une femme en travail qui utilise la méthode Naître enchantés a été pour moi une superbe expérience. Soutenue par son compagnon, la patiente n'attendait pas de moi que je lui "réussisse" son accouchement ; elle vivait pleinement ce qui se passait dans son corps et l'accompagnait avec ce bel outil : la voix qui fait jaillir les grandes sensations et émotions du travail. J'étais présente pour les mettre en confiance, les soutenir dans leur démarche et accueillir leur enfant comme ils le désiraient. C'est bel et bien elle qui a donné naissance à son enfant et non la sage-femme ! »

Béatrice Lucat, maternité d'Aubagne

« Petit retour du vécu d'Émilie, la sage-femme qui a pris en charge et accouché Mme A., formée à Naître enchantés. Émilie n'a pas été gênée par l'ambiance "sonore" de cet accouchement, mais s'attendait à des sons "chantés" plus qu'à des vibrations sonores. Elle a surtout retenu la complicité et la symbiose du couple au moment de la naissance du bébé.



Elle s'est même sentie, par moments, davantage écoutée par le futur papa que par la parturiente, lequel papa répétait mot pour mot les consignes qu'elle donnait à la maman. Cette expérience a été pour Émilie nouvelle, enrichissante et agréable ».

Anne Chartier (Hôpital Nord de Marseille)