

## PRÉFACE

La grossesse et l'accouchement sont des moments uniques dans la vie d'une femme, dans la vie de parents. Se préparer physiquement, émotionnellement et psychiquement se révèle judicieux pour bien vivre cette période.

Dans son ouvrage, Laura Kaplan Shanley décrit à quel point l'enfantement peut être épanoui et indolore lorsque la mère s'est délivrée des croyances négatives telles que la peur, la honte ou la culpabilité.

Prenons, par exemple, la peur : qui n'a pas entendu le témoignage d'une amie ou d'un membre de sa famille dont l'accouchement a été douloureux, frôlant l'horreur et laissant des traces choquantes ?

À ces récits bouleversants, les images véhiculées dans les films ajoutent le formatage d'une inéluctable mise au monde éprouvante et pénible.

Par ailleurs, certaines peurs inconscientes sont transmises par nos ancêtres. Nos lignées transgénérationnelles de femmes ont vécu, lors de la gestation et de l'accouchement, des traumatismes dont nous avons hérité les stigmates. Ces empreintes peuvent ressurgir à notre insu.

Quant à la honte et la culpabilité, serait-ce transgresser les idéologies socio-culturelles et religieuses que de donner naissance à son enfant dans la douceur et l'extase ?

Parce que ces instants sont exceptionnels, se libérer de tous ces conditionnements est salvateur. Dépasser ces affranchissements permet alors de vivre la mise au monde dans la simplicité et le respect.

L'avis de tierce personne peut être aussi intéressant que déstabilisant. Savoir s'écouter est essentiel. Être dans un environnement calme et propice est fondamental. Lors de l'enfantement, si la mère est dans un état de grande confiance, alors la vie peut s'exprimer à travers elle librement, dans la pureté de son mystère.

La mise au monde peut être vécue sans douleur, dans le plaisir, l'extase, voire l'orgasme. En prendre conscience mène à un paradigme optimiste, bien différent de celui de la souffrance, véhiculé depuis des siècles et des siècles.

Tout comme d'autres femmes, j'ai vécu un accouchement extatique. Plus nous serons nombreuses à témoigner de nos joyeux vécus, plus il est probable que les futures parturientes aient le projet et le souhait de vivre cette expérience magnifique. Parmi les croyances positives mises en avant par Laura Kaplan Shanley, il y a l'espoir : « L'espoir est l'attente que notre foi sera récompensée. C'est le contraire du cynisme, de la crainte et du désespoir. »

Ainsi, le partage de nos expériences positives concourt-il à gratifier l'enfantement d'un nouveau regard, tel un cadeau, un porte-bonheur universel pour les nouvelles générations de parents et d'enfants à naître dans le monde.

Dr Marie-Pierre Goumy

*Médecin généraliste, acupunctrice, homéopathe  
et autrice de Tu accoucheras dans l'extase*