



Préambule

Aujourd'hui, mardi 26 mars 2019, la date est colorée en vert fluo dans mon agenda. C'est la date présumée d'accouchement de ma cliente B. Cela fait déjà une bonne dizaine de jours que mon calendrier, en plus d'être coloré, est assez succinct. En effet, pour la première fois dans ma vie de jeune doula, je suis en veille.

Quand une doula s'engage à accompagner un accouchement, elle prévoit une période de veille (d'autres disent "stand-by") pendant laquelle elle sera disponible, de jour comme de nuit, pour se rendre sur le lieu de la naissance et accompagner la mère, le/la partenaire, la famille. Ma valise était prête, mon conjoint prévenu, mon esprit concentré.

B. est une cliente spéciale. J'ai commencé à l'accompagner quand elle est arrivée en Belgique, seule, enceinte de quelques mois. Je l'accompagne de manière bénévole dans le cadre de sa demande d'asile. Je ne parle pas sa langue, nous communiquons au moyen d'une copine qui fait l'interprète, par gestes, par dessins. C'est parfois pesant, parfois drôle de devoir inventer des moyens de partager sans utiliser le langage. En plus d'être timide, elle est extrêmement pudique et supporte mal qu'on la touche.

Je rencontre B. toutes les trois semaines environ. On évoque au début l'évolution du fœtus dans le ventre, des notions d'anatomie féminine, les étapes de l'accouchement, la physiologie de l'allaitement, etc. Parfois je l'accompagne en consultation gynécologique, parfois on reste en silence à se regarder et à se faire des sourires gênés. On a envisagé les interventions médicales possibles comme la péridurale, les techniques de déclenchement, la césarienne...mais tout ça lui semble si étrange qu'elle ne se positionne pas en vue de rédiger un plan de naissance, comme l'aurait probablement fait une autre future maman.

Donc mardi, jour de son terme, j'appelle la gynécologue pour connaître la suite des événements et elle me prévient que B. sera admise à l'hôpital le lendemain soir en vue d'être déclenchée jeudi matin. Je parle aussi au personnel encadrant au sein de l'institution où B. réside et on convient que je me rendrai à l'hôpital le lendemain soir dès 21h pour passer la nuit avec elle, et accompagner la naissance de son bébé le lendemain.

La nouvelle du déclenchement ne me réjouit pas de prime abord car je pense directement à des contractions violentes, à des récits de naissances compliquées suite à un déclenchement ayant engendré une série de problématiques et d'interventions médicales pour se terminer en catastrophe. Cependant je fais confiance à cette gynécologue et à cette jeune maman, je me réjouis d'accompagner cette naissance.

J'appelle donc mon mari, on convient que je quitterai notre domicile le lendemain soir après avoir couché les enfants pour rejoindre B. à l'hôpital et passer la nuit avec elle, ainsi que le temps nécessaire à la naissance de son enfant le jeudi. Je parfais ma valise, essaie de ne pas me projeter dans les jours à venir, de garder mon calme alors que je ressens une énergie intense m'envahir doucement mais sûrement. Je passe quelques appels téléphoniques, me résout à reporter une première rencontre avec une potentielle cliente. Je me sens prête, mais le suis-je vraiment? La question reste en suspens.

Et voilà que mercredi matin, se passe l'inattendu. Ma "marraine-doula" m'avait prévenue, et je le savais bien au fond de moi: il était tout à fait possible que le travail se déclenche de lui-même dans les heures précédant un déclenchement médicamenteux. Ayant quelques mois plus tôt obtenu mon certificat théorique, je suis moi-même accompagnée dans ma pratique par une doula qui exerce depuis plusieurs années. On se parle régulièrement, on échange nos points de vue, elle me conseille et me rassure. Tout au long de cette journée, elle sera une lumière dans un coin de ma tête, un phare m'indiquant une destination sans pour autant imposer un chemin. Voilà donc que, comme un souhait secret qui aurait été entendu, une retentissante sonnerie de téléphone à quatre heures du matin me fait bondir du lit. Je sais pourquoi on m'appelle. B. a des contractions, elle est en route pour l'hôpital. En moins de cinq minutes j'ai distribué des bisous, fermé ma valise, enfilé les vêtements de la veille et pris place au volant de ma voiture.

Il fait nuit, il fait froid. Les routes sont peu fréquentées. J'écoute la radio, je chante pour évacuer une énergie qui devient débordante. Je ne veux pas arriver trop chargée. J'essaie de ne pas me précipiter, mais je sens que je suis attendue. À cinq heures du matin, j'arrive à l'hôpital. Je suis bien accueillie. B. est là, et elle souffre.

L'aube

Je suis au volant, il fait nuit noire bien que les oiseaux chantent déjà. Les routes sont peu fréquentées, j'essaie de maintenir une vitesse raisonnable malgré mon envie d'arriver à destination. J'écoute de la musique rock à la radio, parfois je monte le son à fond, parfois je chante, même. Je cherche dans la sélection musicale un signe, une parole, un souvenir mis au jour qui me donnerait une indication du déroulement de la journée à venir...en vain. Tout en suivant méticuleusement la signalisation, de peur de me tromper sur cette route pourtant connue, je prends conscience que mon empressement est dû à la crainte de trouver B. sous péridurale dès mon arrivée. Je ne connais pas encore cet hôpital, j'ai rencontré la gynécologue deux fois seulement. C'est insensé de l'imaginer perfusée dès son arrivée, rien ne laisse supposer une telle précipitation alors je respire et je maintiens une vitesse adaptée. Je choisis de faire confiance.

Un peu avant cinq heures, j'arrive à l'hôpital. Je galère pour trouver le chemin donnant accès au parking via les urgences. Il fait noir, je ne vois rien m'indiquant par où aller. Je rentre donc dans les urgences avec ma voiture, et suis invitée par les portes automatiques à ressortir de l'autre côté pour enfin accéder au parking tant recherché. Je me gare, je prends mon sac et ma valise, et marche d'un pas pressé cette fois vers l'entrée, puis l'ascenseur et, enfin, la maternité. Une sage-femme à l'air sympathique m'accueille, elle semble soulagée de me voir. Elle m'explique que B. est soumise à un monitoring. Elle est en souffrance malgré que le tracé de la machine laisse penser que ses contractions sont de faible intensité. La sage-femme me dit que le col est à peine ouvert, mais sans certitude tant elle a eu de difficultés à l'ausculter.

À ce stade donc, B. est en salle de monitoring, elle n'a pas encore accès à une salle de naissance ni à une chambre. On attend de voir comment la situation évolue pour appeler la gynécologue vers huit heures et prendre connaissance de sa décision quant au déclenchement qui est prévu pour le jour d'après. J'ai trois heures devant moi pour accompagner B. sans aucune certitude quant à ce qu'on peut envisager pour la journée. Je n'ai pas vu B. depuis notre dernière rencontre trois semaines auparavant. Je suis dans un endroit que je ne connais pas, et j'ai peur. Ayant prévenu ma marraine de mon départ, je me nourris d'un message rassurant et encourageant avant d'éteindre la sonnerie de mon téléphone et de pousser la porte, à travers laquelle je percevais déjà des gémissements.

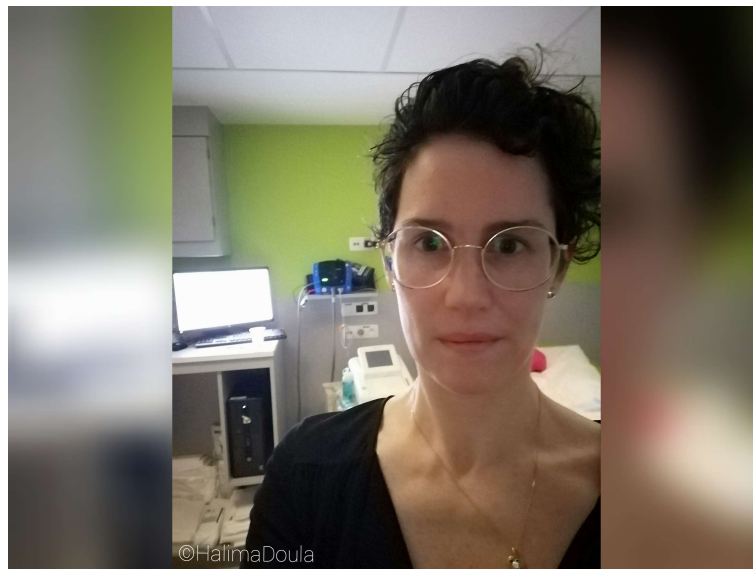
La peur est tangible. Je suis réceptive à la vibration de stress dans la pièce. Les lumières sont au maximum de leur capacité. B. est allongée sur une table minuscule et s'accroche à un arbre à perfusion comme si sa vie en dépendait. Je prends directement conscience que pour elle, c'est le cas. La tension est palpable, ses yeux effrayés semblent désespérément chercher quelque chose qui pourrait la rassurer, ou lui donner la certitude que tout va s'arrêter? Que se passe-t-il à ce moment précis dans sa tête? Que ressent-elle? Je ne peux qu'imaginer, avec tous les éléments, tangibles ou non, qui sont à ma portée. Mon premier réflexe est de baisser l'intensité du plafonnier, d'allumer les radiateurs et de la couvrir avec une couverture que j'avais dans ma valise. Je rajoute sa veste sur ses pieds, puis la mienne. Elle semble se détendre un peu.

Une nouvelle vague utérine l'emporte et je perçois son désespoir. La douleur, d'abord. La peur aussi. Je lui parle dans le but de la rassurer, en espérant qu'elle percevra mes paroles au-delà du langage. Mais parler ne semble pas fonctionner. L'expression de son

visage me renvoie plus d'énervement que de soulagement. Dans ma tête, je fais l'inventaire de mes possibilités: parler, on oublie, alors je vais essayer de respirer les vagues utérines avec elle. Scrutant le monito, je vois la prochaine arriver. Je m'assieds, bien ancrée sur mon petit tabouret, et j'expire la contraction pendant que B. se raccroche au montant métallique en bloquant sa respiration et en gémissant. J'ai bon espoir d'arriver à l'emmener avec moi sur ce chemin, mais elle me regarde comme si j'étais folle. Ses yeux m'interrogent: « mais qu'est-ce tu fais » semblent-ils hurler « j'ai mal et toi tu souffles en faisant des sons bizarres, si c'est pour faire ça, laisse-moi ! ».

Les paroles rassurantes, on oublie. La respiration, c'est bof. Je me sens ridicule et sans ressources. La prochaine vague utérine arrive, j'ai le réflexe bienveillant de poser ma main sur l'épaule de B. pour traverser la vague avec elle. Après d'une autre femme, ce geste aurait été bien accueilli, mais B. me repousse violemment. Zut alors, moi qui suis là pour l'accompagner, voilà que j'en rajoute une couche ! Je continue l'inventaire de ce que je pourrais faire, mais en même temps je me rappelle cette phrase répétée si souvent en formation et que je m'efforce de m'approprier dans ma pratique: la doula ne fait rien, elle est.

« Okay » dit mon cerveau qui a tant envie de faire et d'aider « okay, souviens-toi qui tu es et pourquoi tu es là ». Emportée dans mes réflexions, je n'ai pas vu la contraction suivante arriver. Et là, dans sa douleur, malgré mes hésitations et mon impair préalable, un premier miracle se produit. Au summum de la vague, B., dont la main cherche dans le vide quelque chose à quoi se rattacher, attrape mon bras et y déverse toute sa douleur, son incompréhension, sa colère et sa peine. À ce moment précis toutes mes peurs ont fondu et une première naissance a eu lieu. À ce moment précis, je suis pleinement devenue doula. À ce moment précis toutes mes peurs ont fondu et une première naissance a eu lieu. À ce moment précis, je suis pleinement devenue doula.



À ce moment précis, je suis pleinement devenue doula.

Yallah!

Nous allons passer trois heures dans cette minuscule salle de monitoring. J'ai pris, à mon arrivée, l'initiative de réduire la luminosité du plafonnier et d'allumer le chauffage. B. tremble encore par moments, mais je sais que ce n'est plus lié à ce qui l'entoure.

J'ai troqué mes bottines de randonnée contre des sandalettes, pour ancrer le fait que je suis ici dans la durée. Ma valise est ouverte, j'en ai sorti une petite couverture de voyage avec laquelle j'ai couvert les hanches de B. ainsi qu'un gros pull rose fluo que j'ai roulé en boule et calé sous sa tête. Allongée sur son côté droit, faisant ainsi face à la porte et aux écrans, B. sommeille entre chaque contraction.

Au début je surveille le tracé du monitoring de près, mais j'apprends peu à peu à écouter B. et à "ressentir" la pièce qui nous contient. À chaque vague utérine, une main tendue appelle, en silence ou accompagnée d'une plainte à peine audible. Au début je tends la main, elle est ignorée. Mon bras, lui, est saisi et serré. J'expérimente enfin le besoin de la femme qui accouche de tenir une main amie. J'avais lu que ça peut faire mal...et c'est le cas!

Rapidement, je prends confiance et me remets dans mon rôle de doula qui ne fait rien. Je prends de la distance, j'ouvre le livre que j'ai apporté avec moi comme un trésor. Il est couvert de rose tant de nombreux passages ont retenu mon attention. Un feutre pour un livre...j'ai honte de malmenager ces beaux objets, y laisser une trace me permet pourtant d'intégrer leur contenu. La sage-femme vient doucement débrancher le monitoring et me confirme que la gynécologue sera contactée par téléphone vers huit heures du matin pour donner son verdict quant à la suite de la journée. Elle referme doucement la porte, notre bulle se reforme.

Le silence est dense sans être pesant. Je lis, surligne, pose mon feutre et mon livre, regarde l'heure d'une main. Mon autre bras se montre disponible et accueille ce qui le rencontre. Une main, parfois deux. Une main qui serre, qui peut écraser quand la tension est trop vive. J'utilise des techniques apprivoisées en atelier de pratique somatique pour être ancrée et transmettre toute cette énergie de vie dans la terre. Je ne suis qu'un canal. Je suis la rivière dans laquelle B. se déverse, tout coule en moi pour rejoindre la terre qui nous porte et nourrir l'espace qui nous tient. C'est un flux. C'est dense, cyclique, calme et intense. C'est un début de naissance. Le miracle de la vie qui se manifeste et dont nous sommes toutes deux des témoins abasourdis.

La douleur dans mon bras-réceptacle perdure entre les contractions. Je la perçois comme un tatouage, je peux voir sur ma peau la marque imprimée par la douleur jusque dans mes os. Elle est merveilleuse, belle et forte...comme la femme qui me l'offre. B. est maintenant partie dans le vortex de la naissance. Les yeux mi-clos, elle semble absente entre les contractions. Elle n'est cependant pas détachée de son corps, elle est là, juste loin. Parfois une vague lui arrache un gémissement qui ne finit pas de finir, pour s'éteindre et révéler le silence qui nous rassure. D'autres fois elle traverse la pression sans un bruit. D'autres fois encore, elle laisse échapper une exclamation qui fait naître un sourire sur mon visage: "Yallah!".

Elle se tourne. Je change de côté en emmenant mon petit tabouret à roulette pour rester face à elle. Installée dans ses contractions, elle se détend. Celles-ci semblent moins difficiles à traverser. Sont-elles moins intenses? En tous cas, mon regard furtif à l'horloge

confirme qu'elles se font moins fréquentes. Je redoute que le travail s'arrête. Je redoute le grand vide de l'inconnu.

La porte s'ouvre et vient nous réveiller. Le soleil est maintenant bien visible dans le ciel, on peut percevoir sa clarté nette derrière les stores que j'avais fermés en arrivant quelques heures plus tôt. Une inconnue entre dans notre inconfortable cocon, je comprends que l'équipe de jour a pris la relève. Il va falloir ausculter B. À ma grande surprise elle se laisse faire, tendue mais résignée. Je pense vraiment qu'à ce stade de l'accouchement elle est pleinement avec son bébé. Le col est à peine ouvert, le verdict de la gynécologue est évident: une perfusion d'ocytocine va être posée. Je rassemble rapidement nos affaires et entre deux vagues utérines, nous nous rendons dans la salle de naissance que je découvre grande, joliment agencée et richement équipée.

Le répit

C'est ainsi que commence vraiment "la journée". Nouvel espace, nouvelle équipe, nouveau soleil. Les gens se lèvent, se rendent sur leur lieu de travail sans avoir conscience, pour la plupart, que le miracle de la vie, la magie qui permet à l'espèce humaine de perdurer, est en train de se produire, ici, maintenant. Pour nous (B., moi, les équipes de nuit de la maternité) qui sommes réveillées depuis le milieu de la nuit, le temps s'étire tout en cessant d'être perceptible. C'est une sensation bizarre que d'appréhender simultanément le temps qui file tout en étant suspendu. C'est comme ça, les accouchements. C'est comme ça les moments où la vie et la mort se rencontrent, ces moments où tout est là et où tout peut basculer.

Nous découvrons donc une nouvelle équipe de sages-femme et une salle de naissance vaste et confortable. Elle offre une baignoire et un ballon en plus de la table gynécologique et de tout le matériel nécessaire pour le suivi médical de la future mère et du bébé. Nouvel endroit, même réflexe: je baisse les stores, allume les radiateurs, fait éteindre le plafonnier, entrouvre une fenêtre à l'extrémité de la pièce pour laisser entrer un peu d'air frais. Nos valises sont déposées, ouvertes comme pour signifier que nous sommes prêtes à accueillir l'enfant ici. Le fait de nous installer marque une volonté ferme d'accompagner cet accouchement dans cette salle, et de nous prémunir d'un transfert en salle d'opération. Superstition? Foi, mais en qui? En dieu? En l'univers? Peu importe le sens que les autres y donneront, pour moi, poser ces valises c'est être doula.

Les nouvelles sont donc sans équivoque: B. va se voir poser une perfusion d'ocytocine pour augmenter l'intensité et la fréquence de ses contractions. Pendant que la sage-femme est occupée à placer et régler la perfusion, B. semble à moitié consciente. Je m'adresse en silence à son enfant. Appliquant les conseils de ma marraine-doula, je prie et parle en même temps à l'enfant à naître. Je lui explique pourquoi on a posé cet acte et les conséquences pour lui dans les heures à venir: contractions plus violentes, possible douleur, je ne sais plus trop quoi d'autre. Je lui demande pardon, lui raconte que sa maman a besoin de ce coup de pouce pour le mettre au monde, lui rappelle que je suis là pour les accompagner et tenir l'espace pour eux aussi longtemps que j'en serai capable. Je n'ai aucune certitude que l'enfant m'entend dans mes prières, mais j'ai la conviction qu'il me perçoit.

Rapidement on évoque, avec l'équipe médicale, la pose d'une péridurale. B. et moi avons brièvement parlé des interventions médicales courantes lors d'un accouchement à l'hôpital. Nous avons précisément évoqué le déclenchement et la péridurale. J'avais tenté de l'informer des avantages et des risques, pour qu'elle prenne une décision en pleine conscience si la question lui était posée. Lors de notre rencontre suivante, je lui avais expliqué comment les autres futures mamans que j'accompagne rédigent un plan ou projet de naissance. Préoccupée par d'autres questions d'ordre sécuritaire, elle avait émis un souhait unique mais incontournable: pas d'homme dans la salle.

J'informe alors la sage-femme, pendant qu'elle pose la perfusion d'ocytocine, de l'importance pour B. que le personnel soit exclusivement féminin. Ce matin-là, l'anesthésiste et le pédiatre sont des hommes. La sage-femme comprend bien l'importance du plan de naissance de B., si simple dans sa forme et si compliqué au vu du cadre dans lequel elle accouche. Nous parlons aussi de la péridurale. Je précise à la sage-femme que B. a reçu des informations lui permettant de décider, cependant elle est

tellement occupée à ses vagues utérines qu'il est difficile de communiquer avec elle. La sage-femme, soucieuse d'obtenir le consentement de B. avant faire intervenir l'anesthésiste, tente désespérément de créer un contact visuel avec elle.

B. a les yeux mis-clos. Déjà effrayée par la pose de la perfusion sur son bras, et par le sang qui a légèrement coulé sur le drap blanc, elle semble complètement déconnectée de la réalité. Est-elle emportée par les hormones de l'accouchement? Est-elle en dissociation tellement l'événement est puissant? Je n'ai pas les compétences pour poser ce diagnostic. Je suis là pour l'accompagner, et j'assiste, impuissante, aux gestes invasifs d'une sage-femme de bonne volonté. On dirait que pour elle, il est impératif d'obtenir un consentement, quelle que soit la manière. Un gémissement obtenu sous la contrainte est-il un consentement? Des questions me bouleversent, mais je ne suis pas doula pour m'interposer. Je peux être un intermédiaire à la demande de la future maman, mais nous n'avions pas évoqué ce type de situation en prévision de l'accouchement de B.

Je reste donc en retrait, me posant mille questions: quel est mon rôle de doula, mon rôle de témoin, quelle est la limite entre les deux, dois-je un instant déposer ma casquette de doula et intervenir en tant qu'être humain? Mes pensées fusent, et rapidement je décide de rester en retrait pour le bien-être de B. Je crains que si j'interviens, on me mette dehors et elle sera alors livrée à elle-même, j'aurai tout gâché. Je crains aussi de provoquer la colère de l'équipe médicale et qu'elle soit dédaigneuse envers cette femme qui accouche. Je suis lâche, aussi, tout simplement. C'est facile de laisser tomber...

La sage-femme décide de rompre la membrane de la poche des eaux pour faciliter le travail des hormones de synthèse. Elle me dit que c'est indolore, bien que j'ai entendu des témoignages contraires. Le geste est vif, B. ne réagit pas. Je tente de lui expliquer ce qui se passe avec des gestes, je n'ai aucune certitude qu'elle comprend. Je m'adresse aussi directement au bébé et je prie. Le liquide amniotique est teinté, cela indique un risque de souffrance fœtale. Plus tard, les sages-femme tenteront de poser une surveillance fœtale par cardiotocographie. C'est un capteur qui est inséré au long d'une tige dans le vagin et directement posé sur la tête du bébé.

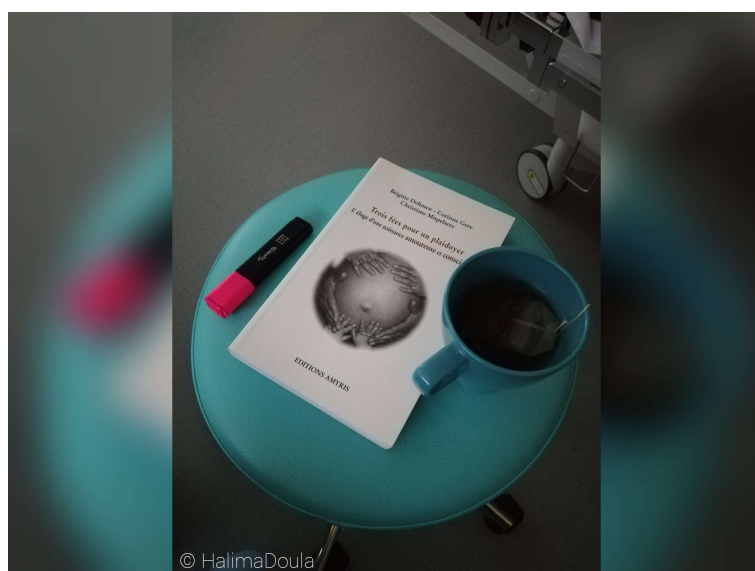
Le capteur est posé, la machine n'enregistre rien. La sage-femme enlève le capteur, et recommence. Toujours rien. Elle enlève à nouveau le capteur, en déballe un autre. Plusieurs minutes sont nécessaires pour le poser. Toujours aucun tracé sur l'écran. La deuxième sage-femme remplace sa consœur. Encore quelques minutes à farfouiller entre les jambes de B. Toujours aucun tracé. Cette fois, on change de machine, toujours rien. Après vingt minutes d'essai, je suis soulagée d'entendre les sages-femme renoncer. B. a été courageuse et digne, elle n'a pas bronché. Je m'interroge pour ma part sur la pertinence de ce qui vient de se passer, puis enfouis ces pensées quelque part loin dans ma tête pour me recentrer sur elle.

Rapidement, une anesthésiste entre dans la pièce. L'équipe médicale a-t-elle fait un effort ou a-t-on eu de la chance? Je ne sais pas, mais je prends le temps de reconnaître que mes prières ont été entendues. Dans un virevoltement de tabliers en plastique et de gants en latex non talqués, la péridurale est prête à être posée. Une nouvelle fois, obtenir de B. qu'elle se redresse, s'assise les jambes croisées sous elle et fasse le dos rond est un combat. Une nouvelle fois, j'assiste, distante, à des paroles et à des gestes qui me tourmentent. Dans un réflexe humain de tout ramener à moi, je prie pour que B. ne me le reproche pas quand elle aura repris ses esprits.

La perfusion d'ocytocine provoque de belles et régulières vagues utérines. La péridurale

fait rapidement effet et B. s'endort. Elle a l'air si sereine, d'un coup! Au début, je crains de faire du bruit en bougeant sur le fauteuil que j'ai investi, juste à côté de son lit. Mais je constate rapidement qu'elle dort profondément. Le monitoring est bien net, lui: le travail progresse. Je profite donc de cette accalmie pour grignoter, m'hydrater, aller aux toilettes. Je cherche à prendre une douche mais on me fait comprendre que ce n'est pas bien vu: les futures mamans peuvent se laver, mais pas les accompagnant·e·s...

Je me réinstalle donc dans mon gigantesque fauteuil turquoise, au chevet de B., un œil sur le monitoring, l'autre dans mon livre. Je surligne. Je sirote une tisane qui m'a été gentiment offerte par la sage-femme qui m'a refusé la douche. À défaut d'être fraîche, je serai désaltérée. C'est une sensation bizarre que d'appréhender simultanément le temps qui file tout en étant suspendu. C'est comme ça, les moments où la vie et la mort se rencontrent. Un enfant va naître, et mon feutre meurt après avoir tant et tant surligné. Je ferme mon livre, j'en ai terminé la lecture. Et après avoir terminé ma tisane, je me laisse moi aussi envahir par un sommeil léger mais bienvenu.



Je me laisse moi aussi envahir par un sommeil léger mais bienvenu.

L'enfant

Alors que nous dormons, l'une profondément, l'autre d'un œil seulement, une sage-femme passe de temps en temps la porte, pose l'une ou l'autre question, puis referme notre cocon. Après une micro-sieste régénérante, je décide de descendre à la cafétéria m'acheter de quoi déjeuner. B. dort, le monitoring est constant et rassurant, l'équipe médicale fait preuve de discrétion: ma présence ne semble pas requise dans la demi-heure à venir. Je remets donc mes bottines, m'étire, remet un semblant d'ordre dans mes boucles et part à la chasse au sandwich.

Cette pause est un retour vertigineux dans le monde réel. Je mange assise sur un banc dans le hall de l'hôpital, entourée des pas rapides de gens de tous âges. Silhouettes pressées, sons multiples, odeurs allant du désinfectant au tabac froid, le goût pas désagréable mais quand même décevant de mon "wrap" au poulet...tous mes sens sont en ébullition. Je souris à l'idée qu'aucun ne sait ce qui se passe deux étages plus haut. C'est comme un secret. Comme quelque chose de précieux dont je suis la gardienne. Je mange vite, je bois encore plus rapidement un café refroidi et remonte presque au pas de course.

Quand je pousse délicatement la porte de la salle de naissance, l'ambiance a complètement changé. Deux sages-femme s'affairent autour de B., la lumière scialytique (le gros lampadaire qui bouge, avec une poignée) est allumée, l'air vibre d'une énergie nouvelle. Je suis rapidement mise au parfum: les vagues utérines ont été efficaces, le col est à dilatation complète et le bébé est bien descendu. La gynécologue est en chemin, l'accouchement est imminent! B. qui jusque là semblait absente, est invitée à se redresser et à s'installer en position gynécologique, les jambes dans les étriers que les sages-femme sont en train de placer de chaque côté du lit.

La pièce semble soudain très remplie, de nous d'abord. Maintenant que la gynécologue est arrivée, suivie par la pédiatre (décidément, c'est une journée à souhaiter l'inimaginable), nous sommes B. et moi entourée de quatre femmes affairées à enfiler tabliers et gants. Cette grande pièce qui nous a laissées vibrer toute la matinée semble avoir rétréci pour nous contenir de près dans ses murs solides et rassurants. L'air, aussi, remplit la salle de naissance. Il vibre d'une énergie différente que nous n'avions pas encore expérimentée jusque là. C'est comme s'il avait changé de fréquence, de texture, de couleur. Un enfant et une mère vont naître, j'aime penser que l'univers met tout en place pour faciliter ces naissances.

Les événements vont alors s'enchaîner très vite. B. se redresse comme elle peut et étire son cou au maximum pour voir l'horloge. Elle est soudainement préoccupée par le temps qui passe. Revenue parmi nous, elle est disponible pour communiquer. Je lui demande alors si je peux regarder ce qui se passe "de l'autre côté". Par résignation ou par volonté, je ne saurais dire, elle acquiesce. Je suis donc à son côté gauche, une main désormais acceptée sur son épaule. Je regarde d'abord timidement dans le halo de la lampe. Du bout d'un œil gêné, je vois. Je quitte un instant le chevet de B. pour me placer à côté de la gynécologue. Je me prends la vision que vous imaginez de plein fouet. Je suis secouée.

J'en ai vues, des vidéos d'accouchement. Des films montés par des professionnel-le-s, des vidéos d'amateur sur les réseaux sociaux, des photos prises à la maison ou au bloc opératoire. J'ai vu des femmes en souffrance, des corps ouverts, des visages hurlant. Des

fluides, des vulves, des poils, du sang. Je pensais être habituée à ces images d'une belle violence, d'une intensité qui serre le cœur de tant de beauté. Mais là, face à ce corps, à cette humanité nue, je suis restée humble, comme transpercée par une force divine me disant "ça, c'est moi". Reprenant vite mes esprits, je regarde. Je me remplis les yeux. La tête molle et chevelue dépasse un peu de la vulve gonflée. Il y a du sang, du méconium, du vernix. Toutes les textures, toutes les couleurs du monde sont révélées.

Bientôt la gynécologue est prête et B. est invitée à accompagner ses vagues utérines de poussées volontaires. Je ne suis pas favorable à cette intervention, mais je garde ma place de spectatrice et accompagne B. à suivre les indications des sages-femme. Elle est forte, dotée d'une puissance lumineuse malgré la nuit sans sommeil qui a précédé ce moment magique. En quelques contractions, la tête du bébé est prête à sortir. Un repli de peau rechigne cependant à laisser s'ouvrir entièrement la vulve. La gynécologue attrape alors une longue paire de ciseaux. Dans la lumière de la lampe, le métal brille et m'éblouit, me volant un peu de ma substance. C'est quand les lames coupent la peau vive et que quelques gouttes de sang filent le long du sexe ouvert, que je perds pied.

Prise d'un vertige, on dirait que mon sang quitte ma tête pour lui aussi se diriger vers la terre. Je rejoins un instant mon fauteuil bien-aimé. Avec ses gros bras solides et bleus, il me soutient. Après un instant où j'ai cru perdre connaissance, mon corps et mon esprit choisissent plutôt de se reconnecter à la situation et, malgré la crainte des sages-femme je reprends ma place au chevet de B. Elle ne manque pas de courage ni de détermination, elle. Rapidement, l'enfant naît et appelle vigoureusement. Le cordon est immédiatement coupé, l'enfant emballé dans un linge et tendu à sa mère. Sur les conseils de ma marraine, je veille à ce qu'elle regarde sa fille. Les dernières torpeurs l'ont quittée, elle a un regard vif mais soucieux. La pédiatre et une sage-femme prennent l'enfant pour vérifier quelques paramètres. Pendant ce temps, la gynécologue secondée de l'autre sage-femme délivre le placenta et recoud l'incision.

Très vite, tout est fini. B. semble soulagée, elle respire à pleins poumons comme pour se nourrir de tout l'air qu'elle a bloqué pendant ses premières contractions. Elle est bien présente avec son bébé qu'elle a mise au sein, tout le monde est sorti, il ne reste que nous. Il ne reste que B. et sa fille. Même moi je suis de trop. Je reprends place dans le grand fauteuil, prévient quelques personnes de ce que B. vient d'accomplir. Je sens d'un coup la fatigue m'accabler et les souvenirs de mon dernier accouchement se bousculer dans ma tête et dans mon ventre. Je me rappelle, comme de derrière un voile, les sensations que B. est en train de vivre à ce moment précis. Le ventre ouvert et endolori, le sexe béant, les seins sollicités par la bouche énergique du nouveau-né, la fatigue mêlée à un sentiment de puissance et de fragilité habilement entrelacées.

Épilogue

Le temps est une dernière fois suspendu. L'heure qui se termine a comme balayé la nuit et la matinée qui ont précédé. Une soudaine légèreté teintée de soulagement nous donne un regain d'énergie et permet en même temps à la fatigue, jusque là contenue, d'enfin s'exprimer. B. semble détendue, sa fille accrochée au sein. Rapidement elle demande son téléphone et commence à appeler ses amies. Je ne sais pas ce qu'elle leur raconte, ce qu'on partage dans son pays comme informations, détails... Ce qui me touche c'est son sourire et le timbre enjoué de sa voix. Moi qui la connaissais réservée et taiseuse, je la découvre pleinement femme, l'œil brillant, conversant joyeusement et échangeant des rires. Son visage est transformé, elle est méconnaissable de lumière.

Moi aussi j'échange quelques messages, avec mon mari qui s'est occupé des enfants pour que je puisse partir l'esprit tranquille, avec ma marraine qui m'a soutenue à distance avec ses conseils et ses messages rassurants. Très vite je suis pourtant rattrapée par le manque de sommeil et la tension qui m'a permise de tenir l'espace et ma juste place. Bientôt, B. est installée dans sa chambre, son bébé sous le bras. Celle-ci a fini par lâcher le sein et cesser de geindre. La longue plainte, entrecoupée de soupirs et de sanglots, semble avoir apaisé les émotions vécues depuis l'aube. Enfin sereine, l'enfant dort. Une amie est arrivée pour leur tenir compagnie. Il est temps de rentrer chez moi, mon travail accompli.

Le trajet du retour me paraît interminable. J'éprouve des difficultés à rester concentrée sur la route tellement je suis sous l'influence de ce qui s'est passé aujourd'hui. Arrivée à la maison, je vide ma valise. Une douche chaude m'aide à me recentrer, à rattacher à mon corps tous les morceaux de moi qui ont été éprouvés pendant cette aventure. Je fais le tri et le deuil de ce qui m'a traversé sans m'appartenir. Je suis Hélène, la doula, l'accompagnante, celle qui tient l'espace, qui entoure, qui rassure. Je ne suis pas celle qui a peur, qui a mal, qui donne la vie. Je resserre autour de moi ce qui est mien, laisse couler ce qui appartient à autrui.

J'aurai mis dix jours à écrire cette histoire, pour la partager certes, mais aussi pour l'intégrer. Laisser les mots sortir, en accompagner le flux, respirer, se poser, "processer" les émotions, laisser le cerveau trier les informations et les images, les sensations. La succession des événements, les détails deviennent bientôt flous. Aujourd'hui encore la fatigue me laisse pensive. Beaucoup de questions me viennent à l'esprit suite à ces naissances. Qui suis-je en tant que doula? Quel est mon rôle? Comment préparer ma présence à l'accouchement avec les futurs parents? Mais aussi des questions d'ordre éthique: quelle attitude adopter quand je suis témoin de comportements que je juge abusifs? Comment faire face à la violence institutionnelle quand j'en suis victime ou témoin? Comment concilier mes aptitudes avec les attentes des parents, et celles du corps médical?

Ce n'est donc pas le mot "fin" qui viendra clôturer votre lecture. Je n'en trouve pas de juste, ni de beau. Une nuit sans sommeil, une merveilleuse journée dans le chaos de la naissance ne peuvent se terminer sur un mot unique qui viendrait incontestablement ternir l'éclat. Celui-ci brille encore dans mes yeux, pétille au bout de mes doigts qui ont envie d'écrire plus encore, et je choisis de garder ce qu'il en reste dans un écrin au fond de mon cœur, pour le dévoiler la prochaine fois que mon téléphone sonnera en pleine nuit et accompagner une nouvelle naissance.