

# Créer du lien avant la naissance

14/09/2019



Ph Pixabay

**Il existe plusieurs méthodes de préparation à la naissance. L'haptonomie, ou la préparation dite affective, en fait partie. Elle permet aux futurs parents de créer un lien particulier avec leur bébé afin que le trio soit autonome et se sente en sécurité le jour de l'accouchement. « L'important, c'est vous et vos choix », insiste Anne Mignon, sage-femme dans la région de Bruxelles. « L'objectif de ces séances sera de vous aider à mettre votre bébé au monde dans un accompagnement affectif conscient, quelles que soient les circonstances de l'accouchement. »**

Lorsque nous rencontrons Anne Mignon, nous ne connaissons rien de l'haptonomie, et à bien y réfléchir, de l'accouchement en général. Nous imaginons cet événement comme un mauvais moment à passer. On va souffrir, on le sait ! On aura beau faire toutes les préparations du monde, cela ne changera rien.

Ce n'est pourtant pas l'avis de notre sage-femme. Anne Mignon va, durant ces séances de préparation affective à l'accouchement, nous aider non seulement à entrer en contact avec notre bébé mais également à appréhender la douleur autrement.

## **Se faire confiance**

Pour Anne, il est important que la maman ait confiance en elle. « Chaque maman sait ce qui convient le mieux à son bébé », nous explique-t-elle. « Il faut avoir confiance en soi. » La préparation affective à la naissance aide donc la future mère à prendre conscience du potentiel qu'elle a en elle. Il est vrai que durant les séances, Anne nous a souvent dit, à mon compagnon et à moi-même, que nous savions ce qui était juste pour notre bébé.

Pour cela, il faut créer, avant la naissance, un dialogue à trois de manière à ce que les parents soient plus en confiance avec leur propre ressenti et que le bébé développe un sentiment de sécurité intérieure. Au fil des séances de préparation affective à la naissance et de la grossesse, une relation unique se crée entre la maman, le/la conjoint(e) et le bébé. Une relation qui ne cessera d'évoluer.

## **Des jeux affectifs**

Ce qui fait que ces séances sont uniques, c'est qu'elles sont notamment l'occasion de jouer avec bébé. Les parents prennent contact avec lui grâce au toucher haptonomique. Imaginez le répondre à votre compagne(on) lorsque ce/cette dernier(ère) l'appelle en effectuant des petits mouvements de vague sur votre ventre. Ce sont des moments émouvants et inoubliables ! Ces jeux invitent le bébé à se déplacer aux quatre coins de son habitacle pour que le jour de sa naissance, ses parents puissent le guider vers la sortie.

En parallèle, Anne Mignon nous initie également aux prolongements. L'idée, ici, est de se prolonger sur sa/son compagne(on) dans l'idée de « diffuser » la douleur en dehors de nous. Elle nous explique également la respiration et l'importance de nous imaginer un endroit dans lequel on se sent en sécurité. Elle montre à mon compagnon comment me bercer pour recentrer le bébé dans mon bassin ou comment me masser avant ou pendant le travail pour diminuer la douleur.

## Découvrir son potentiel

Tous ces outils ont un point commun : permettre aux futurs parents d'avoir toutes les clés nécessaires pour rester maître de la naissance de leur enfant. Sur ce point de vue, Anne Mignon, notre sage-femme, est formelle : « Selon moi, ce qui est surtout important lors d'une préparation, ce n'est pas tant les outils qui seront donnés mais c'est de découvrir le potentiel que l'on a en soi et qui nous permet de vivre les choses selon nos propres limites, sans tout accepter du monde médical, sans vouloir faire à tout prix comme notre meilleure amie ou notre cousine. » Anne nous recentre, à chaque séance, sur nos propres désirs. Elle insiste sur la nécessité le jour J de lâcher prise et de dire que l'on veut et ce que l'on ne veut pas. « Il n'existe pas de recettes magiques. La préparation à la naissance doit, avant tout, permettre au couple d'accueillir le mieux possible son bébé, à la 'roi lion', en osant inventer ses propres repères. »

De notre côté, si on ne devait donner qu'un seul conseil, il serait celui-ci : choisissez bien la personne qui va vous aider à faire cette préparation à la naissance et n'hésitez pas à changer si nécessaire. Notre sage-femme a été, pour nous, le bon choix. Nous nous sommes sentis en confiance. Nous avons directement su que nous pouvions lui parler de toutes nos préoccupations, sans tabou. Nous avons lâché prise à chaque séance, et rien qu'en cela, cette préparation est, nous en sommes certains, déjà une réussite.

[www.akna.be](http://www.akna.be)

Source : <https://fr.metrotime.be/2019/09/14/feelgood/creer-du-lien-avant-la-naissance/>



Anne Mignon

Sage-Femme

0478/216.135

[www.akna.be](http://www.akna.be)