

La grossesse ne s'arrête pas à la naissance du bébé !

La perception réelle de nos sensations est une alliée fidèle pendant la grossesse.

C'est parce que nous ne savons guère comment notre corps fonctionne, que nous sommes souvent désemparé(e)s, dépossédé(e)s et même dépourvues de solutions pourtant simples lorsque de nouveaux défis se présentent à nous.

C'est dans ce sens que j'aborde cette réflexion sur ma façon d'accompagner les femmes enceintes avec lesquelles je travaille de façon singulière.

Devenir mère dans notre monde actuel peut paraître complexe étant donné toutes les spécialités médicales qu'une future maman va devoir rencontrer. Ce parcours très médicalisé ne participe pas à rendre sereine l'attente des futurs parents.

Alors le mieux est d'installer un climat de confiance en expliquant aux parents qu'il ne s'agit pas d'une maladie mais d'un acte naturel et qu'avec une meilleure compréhension d'elles mêmes les futures - mères réussiront facilement à vivre pleinement cette expérience.

Comprendre comment nous fonctionnons, c'est avant tout dissiper les malentendus.

Croire que nous savons n'est pas une approche très réaliste, car il s'agit parfois d'idées reçues, de constructions fausses, alors que se rapprocher de nos propres sensations, de nos perceptions et développer une approche corporelle est d'une grande aide.

Ce moment particulier de la grossesse, où la mère est toute ouïe à elle-même et à son enfant est un moment propice pour développer ses sens et aller vers le travail que je propose.

Les personnes qui me contactent sont souvent envoyées par leur sage-femme ou leur gynécologue parce que leur grossesse met en évidence ou exagère des douleurs corporelles.

C'est tout d'abord la kinésithérapeute méziériste que l'on vient rencontrer et très rapidement, nous basculons dans une approche qui s'éloigne de la kinésithérapie.

Il faut du temps à ces mères pour accepter la transformation de leur état de femme enceinte, elles sont souvent angoissées par leur poids, la modification de la couleur ou de la texture de leur peau...

Certaines ne se reconnaissent plus et se vivent étrangères à ce qui leur arrive, de manière visible, elles le sont de fait.

Finalement travailler avec des femmes enceintes met en évidence la réalité de la dissociation de notre propre corps qui devient autre, mais il s'agit toujours de ce

processus de réconciliation de l'humain avec l'étranger, l'autre que nous avons tous en nous.

Nous allons apprendre à nous voir, à nous regarder, mais sans l'aide du miroir, et à entendre des consignes que je donne pour décrire des mouvements précis mais pas uniquement avec nos oreilles. Ces mouvements, il faut les entendre avec son dos, avec ses pieds et même avec tous nos organes, notre cœur, nos intestins...avec bien d'autres choses que son ventre qui retient l'attention de toutes les femmes enceintes.

Apprendre à créer des connections dans leur corps contribuera à favoriser le lien entre la mère et son enfant

Mon travail consiste à ramener la mère au plus près de son corps qui se modifie au fil des mois, et par des mouvements simples je vais tout en intégrant cette nouvelle donne, lui permettre de faire des liens avec d'autres parties d'elle même, en restant au plus proche de ses sensations.

Le corps enceint n'est pas que ventre rond.

L'inconfort le plus souvent ressenti est dû à la poussée du ventre vers l'avant entraînant avec lui toute la région lombaire (augmentant la lordose lombaire).

La remontée du muscle diaphragme qui va avoir une mobilité restreinte car il est comprimé vers le haut au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse, va aussi être le signe de douleur et d'essoufflement facilement corrigeable.

Si je reçois en consultation pour des douleurs lombaires, allant parfois jusqu'à entraîner des sciatiques, pathologies fréquentes chez les femmes enceintes, je vais leur permettre de rattacher cette partie (le bas de leur dos) à ce qui se passe ailleurs dans leur corps et peut-être jusqu'à la région de leur nuque.

Il ne s'agit pas de nier leur douleur mais de leur montrer que ce n'est pas là où ça fait mal que le problème se situe, ... sauf parfois.

Au fur et à mesure que le ventre grossit, il est normal que le dos se creuse.

Derrière, dans notre dos, nous avons une force musculaire énorme (la grande chaîne musculaire postérieure mise en évidence par Françoise Mézières) qui ne demande qu'à travailler. Très sollicitée pendant la grossesse, elle s'emploie de manière inappropriée à tirer les ficelles.

Mais il n'est pas nécessaire de fixer cette région, au contraire en la rendant plus mobile, en la réintégrant dans les courbures de toute notre colonne vertébrale et en montrant qu'en creusant notre nuque par exemple nous pourrions soulager la région lombaire, les douleurs vont s'atténuer et même disparaître.

C'est parce que nous ne savons pas comment notre dos fonctionne, parce que nous nous trompons sur sa mobilité, que nous faisons fausse route, en le rigidifiant et en le fixant dans une immobilité invalidante.

Les informations, nous les portons en nous. Mon travail a pour ambition de le montrer.

Je n'ai pas de cours spécifiques pour les femmes enceintes ; elles sont réparties dans des groupes avec d'autres personnes.

Les mouvements que je propose sont des mouvements simples que l'on fait dans la vie. Ils ne sont pas contraignants, même s'ils nous mettent face à nos empêchements, ils intéressent parfois des parties de notre corps que nous n'avons pas l'habitude de solliciter.

Pour appréhender mieux les différentes parties de notre corps, nous utilisons de petites balles de formes et de consistances variables qui seront nos outils pédagogiques.

Exemple d'un mouvement :

« Sur le tapis, allongé sur le dos, vos jambes sont fléchies, veillez à avoir vos talons à l'aplomb de vos genoux, et vos pieds à la largeur de votre bassin.

Vous prenez le temps de laisser votre dos se poser sur le sol, (il n'y a pas de risque sauf celui de se sentir mieux après) et vous observez comment se passe votre respiration, ne la modifiez pas, et lorsque vous avez envie de souffler vous étalerez tous vos orteils sur le sol, comme si vous vouliez ventouser le sol avec vos plantes de pieds.

Vous faites ça plusieurs fois.

Lorsque vous faites ce mouvement, votre taille se pose sur le sol ?

Et que fait votre nuque ? Est ce qu'elle ne se creuserait pas, elle ?

Peut-être si, Et si c'est le cas laissez faire ces deux mouvements, ce mouvement de vague dans votre dos. »

Par ce mouvement nous allons expérimenter le lien entre la nuque et la région lombaire, nous allons recréer la mobilité entre ces deux régions, mobilité qui est entravée à cause de la force énorme des muscles de notre dos. Nous sommes empêchés dans nos mouvements qui se trouvent entravés à cause de la force de certains de nos muscles qui agissent comme des freins.

Il ne s'agit pas d'exercer des muscles pour récupérer de la mobilité, mais d'en libérer certains.

Au cours des séances qui durent 1h30, il y a un espace de « mise en mots ». Cet échange verbal essentiel est aussi important que le mouvement.

Cette mise en mots qui fait suite aux mouvements effectués donne sens aux signes du corps. Ce travail qui nous met face à nos résistances musculaires nous apporte des informations pertinentes sur une éventuelle « posture inconsciente ».

Quelques petites phrases piochées au cours des « mises en mots » :

« Vos séances me montrent qu'il n'y a pas un chemin tout droit mais qu'il y a des tas de chemins buissonniers. »

« Ici ce que je fais, tous ces mouvements que je fais je les fais avec ma sensibilité et non avec mes méninges ».

« Je sais maintenant que je le fais mieux que je le pensais, c'est ma pensée qui me limite. »

« Mes sensations deviennent de plus en plus raffinées. »

« C'est comme dans la vie, on prévoit des choses et rien ne se passe comme prévu ».

« C'est comme des lapsus parfois ce que mon corps me dit, c'est quelque chose qui m'échappe. »

« En caressant avec le creux de ma paume de main mon épaule, je ne me doutais pas que j'avais en moi des éléments qui me permettraient seule de me faire autant de bien. »

On peut donc voir **3 étapes dans une séance** :

Tout d'abord, nous pensons que le mouvement n'est qu'un prétexte, un alibi, c'est une 1^{ère} étape, ce que je nommerai une mise en corps.

Ensuite vient le moment de l'appropriation de nos sensations et nous attendons qu'elles infusent. Ce sera peut-être la rencontre avec un signe, une information. C'est la 2^e étape qui est profonde et intime.

Puis, la 3^e phase qui est celle de l'intégration et va nous permettre d'en faire quelque chose, de cheminer avec elle, et de nous mettre en mouvement. Je place l'échange verbal à cette étape.

Au cours de cette étape la parole pendant les séances est déterminante.

J'insiste pour ramener chaque fois cet échange au plus près de la sensation.

Que s'est-il passé dans votre corps pendant une séquence ?

Pourquoi avez vous ressenti telle ou telle chose ?

Comment pouvons-nous expliquer telle réaction corporelle ?

Car c'est toujours du corps dont il est question, et par ce travail nous allons à la recherche d'empreintes tel un archéologue,.

Chacun a des marques qui ont jalonné sa vie, et pour rester dans ce domaine de l'archéologie, je parlerai tels des fossiles, de signes restés enfouis dans nos tissus que ce travail nous permet de découvrir.

La grossesse ne s'arrête pas à la naissance du bébé !

Ce travail peut se continuer après la grossesse et au lieu de faire, par exemple, une rééducation périnéale avec une stimulation par sonde, nous aborderons le périnée avec une approche différente.

Ce muscle très sollicité pendant la grossesse (il soutient le fœtus et permet le passage pendant l'accouchement) peut dans certains cas être sectionné par une épisiotomie, il sera donc intéressant de s'en occuper.

C'est un muscle intérieur, sa localisation particulière et le lien qu'il entretient avec les organes génitaux le rend encore plus méconnu.

En général, il est distendu en son centre pendant l'accouchement et nous l'aborderons par ses points d'attache sur le coccyx, et sur les branches ischio-pubiennes. Il est maintenu de façon excessive sur les points qui l'unissent aux os qui ont été malmenés pendant la grossesse.

En fait, s'il est « relâché », il le sera d'autant plus que son pourtour sera fixé fortement sur ses attaches.

Anatomiquement, je mets toujours en lien les parties du corps et, bien sûr, le diaphragme thoracique et le diaphragme pelvien ont une analogie de structure dont je me sers pour les mouvements que je propose.

Nous prenons pour ce travail de nombreux chemins buissonniers, nous avançons tranquillement au rythme qui nous convient pour découvrir des tas de choses sur nous mêmes et ce moment particulier de la grossesse qui dure 9 mois est propice pour faciliter cette approche.

Je me plais souvent à dire que nous n'habitons qu'une petite partie de nous mêmes, nous avons à notre disposition un immense palais, mais nous nous sommes cloîtrés dans un studio, inquiets de découvrir notre immensité.

Comme va le faire le bébé, élargissons notre point de vue, car notre propre relation au monde, c'est notre corps.

Et si la grossesse participait ainsi à dissiper nos peurs ?

Et si cet accouchement nous concernait nous aussi ? Dans un de mes groupes, une dame de 80 ans m'indiquait qu'il lui avait fallu attendre 80 ans pour accoucher d'elle même.

Mon parcours :

Je travaille, depuis 1985, selon des lois de biomécaniques corporelles que j'ai apprises auprès de Françoise Mézières. C'est grâce à son enseignement que, jeune kinésithérapeute, je me suis frottée à une autre approche du corps.

J'ai découvert qu'il fonctionnait comme une entité, qu'un problème de dos pouvait trouver son origine au niveau d'un pied et que c'était notre structure qui allait conditionner notre fonction.

Passionnée par cette approche je n'ai cessé depuis d'appliquer ces lois révolutionnaires à l'époque mais encore bien méconnues aujourd'hui.

En 2004, j'ai passé un D.U de Reconstruction Posturale.

En 2009, j'ai été formée par Thérèse Bertherat.

Ce sont ces différentes approches, ainsi que 4 années d'ostéopathie au collège Atmann qui me guident et nourrissent mon enseignement pour les cours et stages que j'ai mis en place.