

[DEN — Design et Naissance]

— compte rendu — premier atelier

de préparation corporelle — Paris 22.06.18

— Martha Rodezno — danseuse fasciathérapeute

— Jérôme Aich, Patrick Beaucé,

Magdalena Recordon — designers

Design et Naissance est une recherche-projet du programme *Corps et écologies* sur la corporéité en relation avec nos modes de vie, nos comportements et usages de nous-même et du monde, nos modes de subjectivation, nos existences collectives. Travailler, donner naissance, respirer, danser, lire, etc. sont des expériences vécues en interrelation avec leurs milieux singuliers, leurs écologies propres. C'est tout à la fois l'expérience corporelle et son milieu que nous proposons d'interroger. La première pour développer une meilleure conscience du corps, de son rôle perceptuel, pour améliorer son expérience et l'usage de son corps ; le second (le milieu), pour l'identifier et le cultiver<sup>1</sup>, pour en comprendre les interactions, son écologie, pour le transformer ou le créer par le projet de design.

Le présent compte rendu relate un atelier de pratique corporelle qui interroge une activité habituelle appelée « Préparation à l'accouchement », qui est faite couramment par des sages-femmes. Il rassemble les paroles échangées entre les divers interlocuteurs présents et les paroles de la danseuse et fasciathérapeute Martha Rodezno qui dirigeait l'atelier. La retranscription détaillée de ses paroles permet de suivre précisément les exercices corporels proposés.

Ce document, limité à la retranscription des paroles échangées, s'inscrit pour nous dans une démarche *soma-esthétique* inspirée par le philosophe Richard Shusterman. Ce dernier conçoit la *soma-esthétique* suivant trois dimensions fondamentales. « La première, la *soma-esthétique analytique* est une entreprise essentiellement descriptive et théorique consacrée à l'explication de la nature, de nos perceptions et pratiques corporelles et de leur fonctions dans notre connaissance et notre construction du monde »<sup>2</sup>. La seconde, « la *soma-esthétique pragmatique* possède un caractère normatif et prescriptif marqués, propose des méthodes spécifiques d'amélioration somatique, et s'engage dans leur critique comparative [Shusterman cite le yoga, les méthodes Alexander et Feldenkrais, entre autres]. Puisque la viabilité de toute méthode proposée dépendra de certains faits relatifs au corps (qu'ils soient d'ordre ontologique, physiologique ou social), cette dimension pragmatique présupposera toujours la dimension analytique »<sup>3</sup>. La troisième, « Indépendamment de la manière dont nous classons ces différentes méthodologies de la *soma-esthétique pragmatique*, il nous faut les distinguer de leur pratique effective. J'appelle cette troisième dimension *soma-esthétique pratique*. Ici, il ne s'agit pas de produire des textes, pas même des textes qui offrent des méthodologies pragmatiques de souci somatique ; il s'agit au contraire de mettre ce souci en pratique par le biais d'un travail corporel intelligemment discipliné visant à l'amélioration somatique de soi ».<sup>4</sup>

Notre atelier qui proposait de mettre en œuvre une méthode et une pratique particulière apparentée à la fasciathérapie situait clairement ses objectifs entre les dimensions *soma-esthétique pratique* et *soma-esthétique pragmatique*. Ce compte rendu en témoigne. Premièrement la retranscription des paroles et les photographies restituent au plus près la pratique corporelle. Deuxièmement le document peut servir de support (ou de première étape) à l'élaboration d'une méthode pragmatique liée à la fasciathérapie, visant une amélioration somatique pour la femme enceinte, ou une amélioration des séances de « préparation à l'accouchement ». Troisièmement, la présence d'une sage-femme avait pour objectif de « comparer » les méthodes (cette comparaison n'ayant finalement pas eu lieu comme nous le verrons ci-dessous).

Par conséquent, ce compte rendu intéressera en premier lieu les praticiens et les usagers, ici, les parturientes. Pour les chercheurs en design que nous sommes, il nous livre une somme d'informations pour imaginer et concevoir des espaces et des objets, il relance nos questionnements.

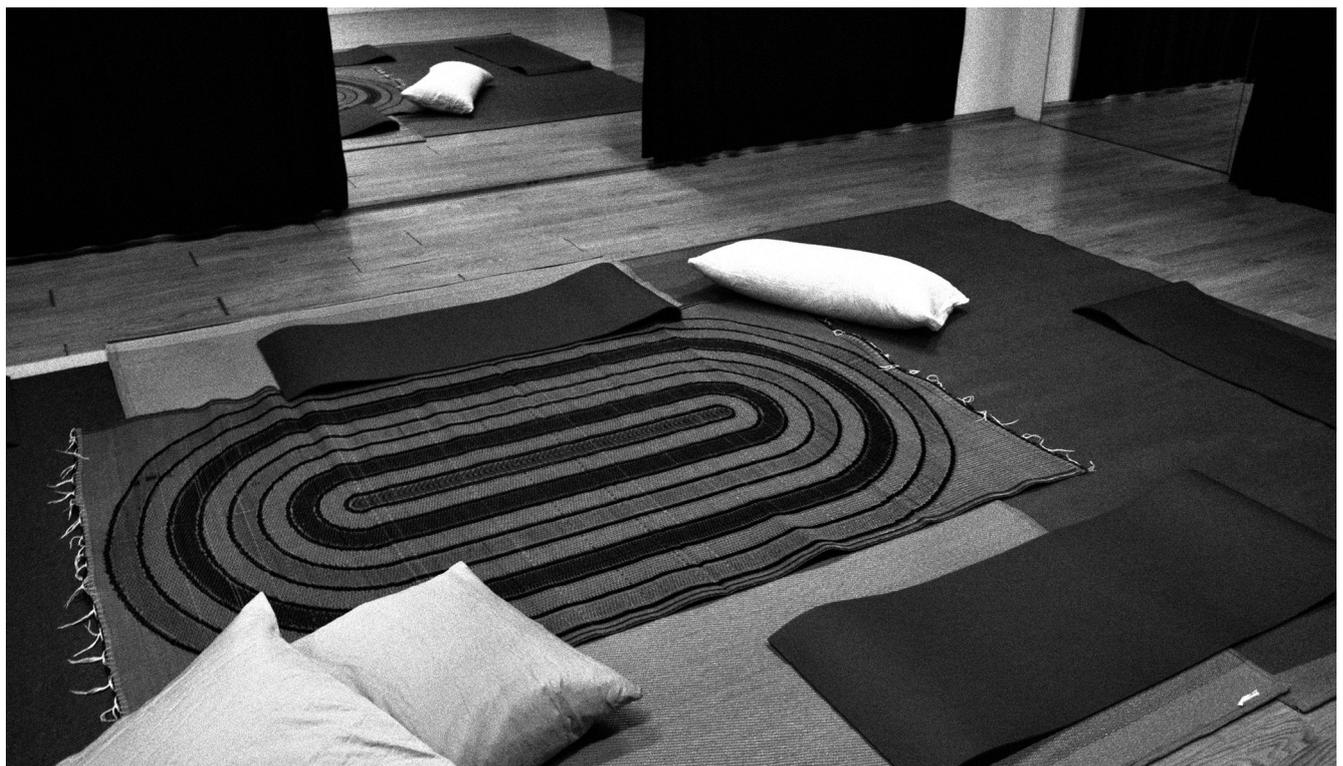
La dimension *soma-esthétique analytique* ne fait pas ici l'objet d'une analyse ou d'une nouvelle conception. Pourtant celle-ci affleure tout au long de l'atelier et au fil des échanges le clôturant. Il ne faut pas s'en étonner, car comme le souligne Shusterman, la dimension pragmatique présuppose la dimension analytique. Ainsi, à travers les indications concernant les manipulations, l'appel à un effort constant de l'attention suscitant des états de conscience nouveaux (exprimés par les participantes), apparaît une conception de la corporéité et de l'expérience corporelle. C'est cette conception qui provoquera à la fin des entretiens une polémique entre la sage-femme Chantal Birman, Martha Rodezno et les femmes enceintes ; les conceptions de la sage-femme s'opposant radicalement à celles de la danseuse fasciathérapeute. Prenant la parole en fin de séance, elle manifeste clairement que la conception de l'expérience corporelle est liée à « notre connaissance et notre construction du monde », (confirmant la perspective de la *soma-esthétique analytique*) : « Moi j'ai bien compris quel était l'enjeu et c'était totalement impossible... Il n'y avait pas cet espace-là... j'ai fait le cours avec vous, mais je ne pouvais pas intervenir car on n'est pas dans le même monde. »

Suivre ce débat ne manque pas d'intérêt pour traquer les points de rupture, les raideurs conceptuelles et idéologiques dans le cadre d'une recherche analytique et pragmatique. De plus, nous aimerions dans un autre moment, un autre espace, travailler à la continuité (pragmatique et théorique) des points de vue exprimés. Continuité qui sera amorcée dans la discussion finale de l'atelier lorsque les participants essaient de concilier des états de consciences opposés comme ceux de l'écoute attentive du mouvement interne au rythme lent et celui de la colère et de la rage.

Mais, ce qui importe ici, c'est moins la polémique elle-même que ce qu'elle révèle, à savoir : la dimension politique de toute *soma-esthétique analytique*. Ce n'est pas pour rien que Shusterman a choisi l'œuvre de Foucault pour expliciter les trois dimensions de la *soma-esthétique*!<sup>5</sup> Et, en militante aguerrie, Chantal Birman l'avait posé d'entrée de jeu lors des présentations : « Moi c'est Chantal Birman, j'ai été sage-femme pendant quarante ans à la maternité des Lilas, j'ai été, on va dire, la première sage-femme à s'engager du côté du droit à l'avortement. J'ai beaucoup été reconnue sur ce plan-là, et par rapport à la contraception. J'ai beaucoup travaillé à la reconnaissance du métier de sage-femme et maintenant je m'attaque à la reconnaissance du droit des mères qui n'existe pas ou très peu en France. »

Restituer le plus objectivement possible cet atelier qui a eu lieu le vendredi 22 juin 2018, en redonner la « matière brute » par la reproduction des dialogues, fait donc sens dans notre démarche théorique, pragmatique et pratique. Le compte rendu suit le déroulement de la séance : la présentation des protagonistes, les exercices corporels, la discussion terminant l'atelier.

Espace de l'atelier.



Danseuse fasciathérapeute > Martha Rodezno (direction de l'atelier)  
Sages-femmes > Chantal Birman, Coline Trébignaud  
Femmes enceintes > Sofia Géldrez, Ophélie Landreau,  
Deisy Quevedo, Sophie Rakotomalala, Céline Weber  
Designers > Jérôme Aich, Patrick Beaucé, Magdalena Recordon

### Magdalena

— Nous travaillons depuis quelques mois sur le projet de recherche Design et Naissance. Nous avons été accueillis par l'École nationale supérieure d'art et de design de Nancy, qui dépend du Ministère de la Culture. Notre but est de travailler sur l'aménagement d'espaces, de générer des objets qui puissent servir aux femmes enceintes au moment du pré-travail, des objets qui puissent contribuer au soulagement au moment de l'accouchement. Notre idée, c'est d'étudier l'aspect global de l'accouchement, du début de la grossesse jusqu'à l'arrivée du bébé, mais on réfléchit beaucoup à comment résoudre la problématique du soulagement du corps avant l'arrivée de l'enfant.

Nous avons fait des affiches à partir d'une sélection d'images de documents issus du monde médical, trouvés sur internet, venant de différents pays. Nous avons produit un répertoire dans lequel nous avons sélectionné des gestes qui permettent de soulager la femme dans ces moments-là. Nous pensons que cela est intéressant d'avoir ces affiches comme un aide-mémoire.

Pour concevoir des objets, il faut observer le mouvement du corps. La meilleure manière que l'on a trouvé pour observer le corps des femmes enceintes a été de travailler avec Martha Rodezno, danseuse. Le dialogue entre le métier de sage-femme et celui de Martha en présence des femmes enceintes nous semblait très important.

### Jérôme

— On a organisé ce moment de manière à regarder un acte qui est profondément humain. C'est un travail de recherche autour de l'accouchement et du design. On compte, dans ce projet, interroger les images, les objets, les usages et les espaces qui sont liés à l'accouchement, pendant, après et de manière un peu large dans le but de faire que ces moments soient mieux vécus, aménagés. L'équipe de recherche qui est réunie ici préconise que les femmes se préparent à l'accouchement et cette séance ne dédouane pas de séances de préparation à l'accouchement, c'est un atelier de préparation corporelle dirigé par Martha qui est une danseuse fasciathérapeute et qui va être aussi encadré par une sage-femme, Chantal Birman, qui pourra faire des remarques.

On a fait des postulats sur l'idée de la continuité du mouvement entre les positions. On souhaite faire une analyse des mouvements et en quoi ils peuvent nous aider à dessiner des espaces et des objets, ça reste ouvert, on n'a pas d'idée préconçue et c'est pour ça que c'est intéressant de se poser des questions avec vous, et n'hésitez pas si vous en avez.

Céline

— J'ai vu l'annonce de Magdalena via le CALM, la maison de naissance dans le douzième arrondissement de Paris. J'ai trouvé cela intéressant comme concept, et je me suis dit que ça pouvait être intéressant de venir voir ce que vous aviez à proposer, comment je peux vous aider, comment ça peut faire évoluer les choses.

Étant donné que la maison de naissance essaie de militer pour un accouchement plus respecté au sens large, pour tout le monde, pour favoriser les choix des femmes, alors je me suis dit que j'allais venir, et il y avait encore de la place.

Je suis maman d'un petit garçon qui a deux ans, et j'ai un deuxième bébé qui devrait arriver fin juillet. Je suis suivie au CALM où je vais accoucher.



Sophie

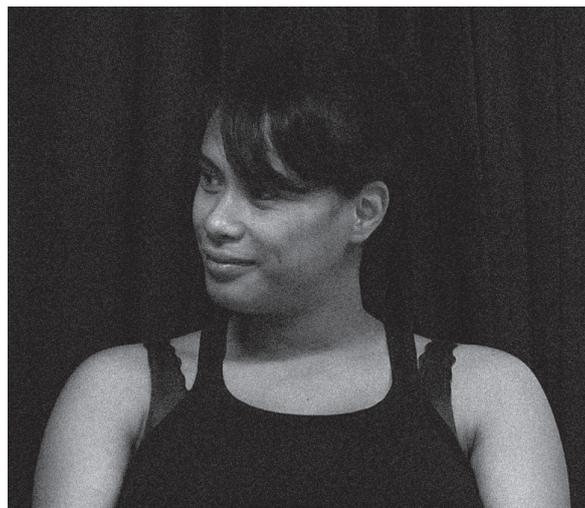
— Bonjour, je m'appelle Sophie, j'ai rencontré Magdalena à la crèche et elle m'a parlé de ce projet. J'ai un petit garçon de deux ans, je suis enceinte de 37 semaines et je suis là par curiosité.

Daisy

— Je suis enceinte de quatre mois et je suis danseuse.

Sofía

— Je suis chilienne, c'est mon premier enfant, je suis enceinte de trois mois et demi, j'ai fait un peu de danse et je suis comédienne.



De haut en bas, Céline et Sophie.

Ophélie

— J'ai rencontré Jérôme et Magda au théâtre, ils m'ont proposé cet atelier, j'ai beaucoup de choses à apprendre, je n'ai vécu qu'un seul accouchement, j'ai un petit garçon qui a trois ans et demi.

Coline

— Je suis étudiante sage-femme en stage avec Chantal, diplômée dans moins d'une semaine.

Chantal Birman

— Moi, c'est Chantal Birman, j'ai été sage-femme pendant quarante ans à la maternité des Lilas, j'ai été, on va dire, la première sage femme à s'engager du côté du droit à l'avortement. J'ai beaucoup été reconnue sur ce plan-là, et par rapport à la contraception. J'ai beaucoup travaillé à la reconnaissance du métier de sage-femme et maintenant je m'attaque à la reconnaissance du droit des mères qui n'existe pas ou très peu en France.

Patrick Beaucé

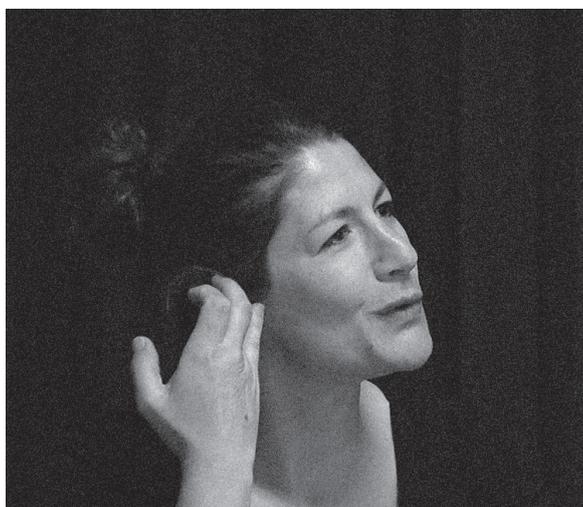
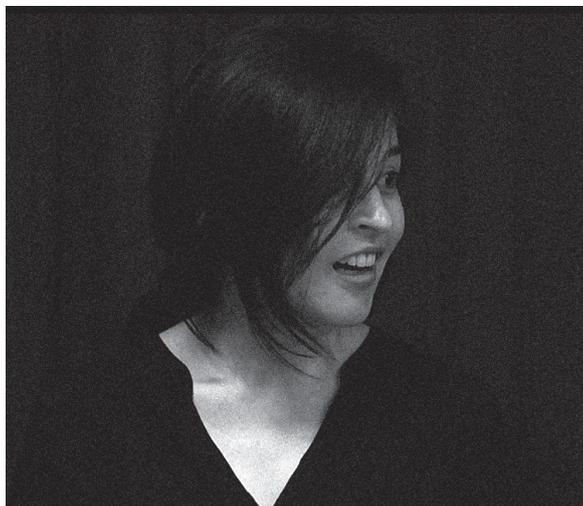
— Je suis designer et je suis le coordinateur de l'unité de recherche Design des milieux de l'École nationale supérieure d'art et de design de Nancy. On s'intéresse à la relation corps-objet-espace au profit du corps, et la naissance est un événement dans la vie des corps.

Sinon, j'ai deux enfants, je prends les cours de Martha depuis huit ans et aujourd'hui je vais filmer et enregistrer tout ce qui va se passer.

Martha Rodezno

— J'ai été sollicitée par Jérôme, Patrick et Magdalena pour participer à ce travail-là, parce que je suis du domaine de la danse qui vient d'un travail somatique, je me perçois, je perçois que je me perçois, c'est un travail de conscience corporelle. J'ai eu la chance de voir le DVD *Ma préparation à l'accouchement* de Chantal Birman, je ne suis absolument pas spécialiste de la naissance, mais du mouvement parce que c'est mon métier. Aujourd'hui je vais vous inviter à mieux rentrer dans la proprioception, c'est la capacité de se percevoir à partir du corps lui-même, la posture et le mouvement, et surtout percevoir la force d'animation du corps qui est en mouvement, qui n'a pas de strate physique mais c'est une sensation corporelle, c'est un mouvement extrêmement lent, qui est basé sur l'appareil tissulaire qui s'appelle les fascias, tissus qui relient le corps de la surface à la profondeur.

Aujourd'hui, la science dirait que le corps n'est pas constitué de tissus séparés mais que c'est une continuité tissulaire qui se transforme selon la force. Les cellules vont à l'endroit où elles doivent être. Le travail qu'on va faire est un travail de ressenti, pour arriver à placer les choses dans le corps, c'est un travail anatomique. Voir comment ça bouge et pas comment vous le bougez, comment le corps s'adapte et j'espère que ça va vous aider pour le grand jour.



De haut en bas, Deisy, Sofia et Ophélie.

## EXERCICE 1

[Anatomie, palpation, respiration]

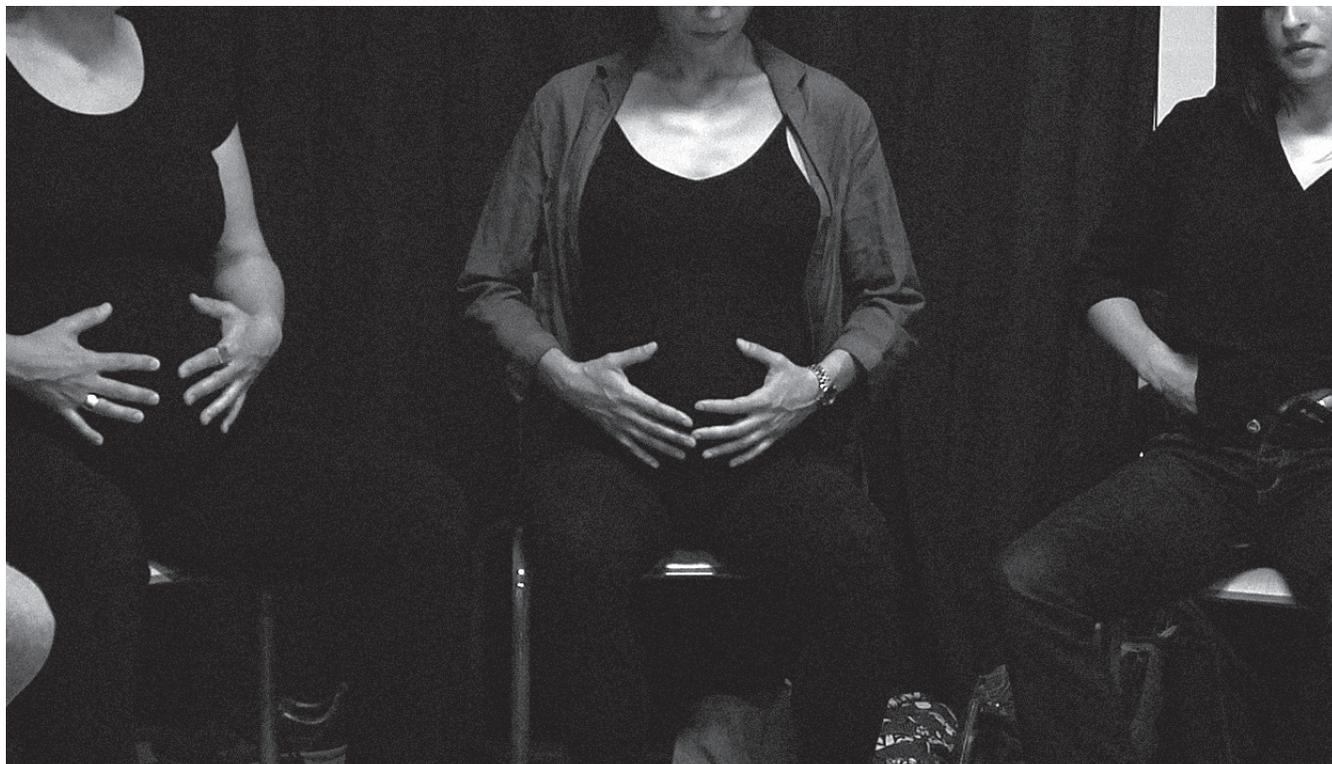
Posture > Assis sur une chaise

Durée > 15 minutes

Les participantes sont assises sur des chaises en arc de cercle, la danseuse est en face d'elles. L'exercice est introduit par quelques images choisies par Martha dans le livre d'anatomie *Bouger en accouchant* de Blandine Calais-Germain.

Ensuite, elle propose une « autopalpation anatomique » afin de visualiser le bassin constitué de trois os principaux. Tout en restant en autopalpation, il est proposé aux femmes enceintes de prendre conscience de la mobilité et de la déformation du bassin en opérant un léger mouvement de balancier avant/arrière. Ce mouvement permet à Martha de décrire et de rendre perceptible la relation de ces os à la colonne vertébrale et aux muscles sollicités. Les descriptions de ce qui se passe dans le corps en relation avec ces mouvements lents amènent Martha à parler de la relation à la position du fœtus dans le corps de la mère. Elle explique que le cerveau perçoit bien mieux les mouvements corporels lents et que cet exercice consiste avant tout à « se percevoir ». Plusieurs mouvements encore plus légers sont suggérés aux participantes permettant de travailler la mobilité du bassin et l'écoute de ce qui « s'organise » dans leur corps afin d'atteindre une perception plus fine encore. Ces mouvements sont décrits par Martha comme étant un travail qui se fait « dans la plus grande qualité d'écoute » afin que « tout l'appareil articulaire respire. »





### Martha

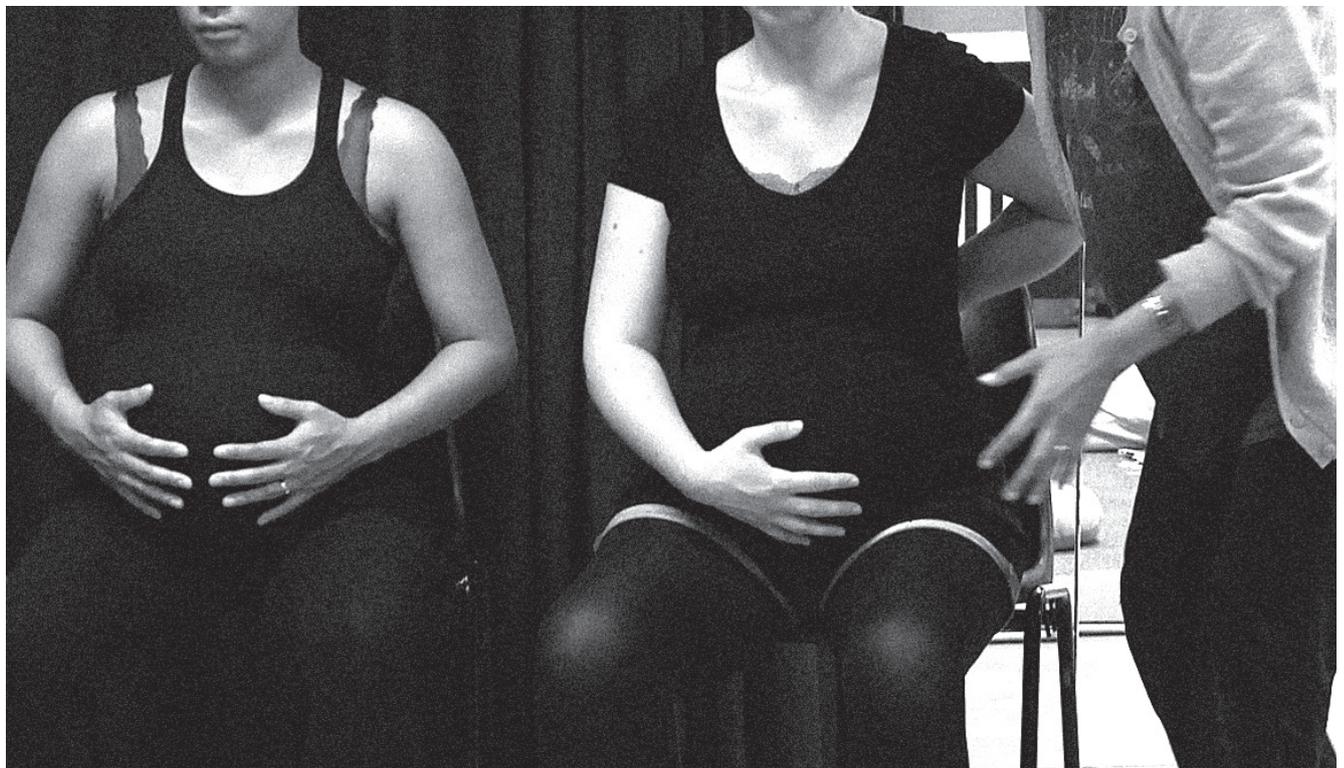
« Vous avez le bassin qui est composé de trois os : les deux iliaques et le sacrum reliés par des ligaments, des attaches musculaires. Vous êtes assises là-dessus, c'est la partie basse du bassin, les ischions. Si vous roulez en avant ou en arrière, c'est cet os-là qui roule. Essayez ce petit roulé, en avant et en arrière... »

« Le squelette est un ensemble d'os qui est maintenu par les muscles. Dès que vous reculez, il y a des muscles qui changent, on peut les sentir, et quand vous avancez ce sont des muscles qui se détendent et d'autres qui s'allongent. »

« On va faire plusieurs expériences. Pour l'instant on est que dans ce qui est mécanique, mais il faut travailler un peu par la compréhension anatomique. Quand vous roulez vos ischions à l'avant, les deux iliaques glissent vers l'avant et s'ouvrent, vos lombaires vont s'allonger. Quand vous reculez le bassin, les lombaires donnent une sensation de flexion, c'est ce qu'on appelle une adaptation posturale. »

« C'est une adaptation naturelle organique du corps. J'avance, la colonne lombaire et les cervicales se mettent en situation d'extension, naturellement, vous n'agissez pas, vous écoutez ce qui se passe et quand vous reculez, les apophyses se mettent vers l'arrière. »

« On essaye d'avoir une sensation comme si des milliers de petites flèches vous font avancer, c'est une intention directionnelle pure dans l'espace. L'appareil articulaire va s'adapter. Quand votre bassin avance, vos deux fémurs glissent à l'avant dans l'espace et quand vous reculez, vos deux fémurs sont tractés vers l'arrière par le bassin. Quand vous avancez, les viscères s'ouvrent et le bébé se laisse nager vers l'avant, quand vous reculez le bébé peut venir se plaquer à l'arrière. Quand vous êtes dans cette posture, c'est une invitation que votre corps en mouvement fait pour que le fœtus se pose sur la paroi postérieure. Je vous invite à faire un mouvement lent et ressenti plutôt qu'un mouvement rapide : le cerveau perçoit dix fois plus la lenteur. »



« On va poser les mains pour sentir les iliaques, à partir du sacrum à l'arrière vous allez sentir la courbe, surtout l'articulation sacrum iliaque, on a comme quelque chose qui rentre et vous trouvez vos iliaques. On va seulement enfoncer un peu, vous allez faire rentrer vos mains, comme si vous vouliez poser votre main dans cet os-là et vous allez faire une petite pression vers le bas pour sentir mieux vos ischions, les deux petits os sur lesquels vous êtes assis. Et vous relâchez. Par la pression, ce qu'on fait, c'est créer la possibilité pour vos tendons qui s'ancrent ici, de se détendre un petit peu. La mobilité du bassin est très importante. On va refaire un mouvement, vous roulez à peine vers l'avant, vous écoutez ce qui s'organise dans votre corps. Vous glissez à peine vers l'arrière, la perception est plus fine. On va garder un peu plus longtemps les postures pour bien écouter comment ça s'est organisé dans votre corps. »

« Le travail des fascias, de mouvement interne, c'est pour toucher un état de silence intérieur qui permet à votre corps de mieux se percevoir. On est dans le calme, en état méditatif, on est dix fois plus ouvert au niveau tissulaire que dans un état de stress, qui serre les tissus. Vous avez un volume important à l'avant de votre ventre, vous allez juste poser vos mains sur votre ventre et quand vous allez glisser à l'arrière, vous allez donner une minuscule pression et vous écoutez... Et délicatement les mains avancent, soulagent la pression. Dès que vous reculez, c'est comme si vos mains voulaient pousser le ballon en arrière. C'est un travail qui se fait dans la qualité la plus grande d'écoute qui ne coûte pas d'énergie. Il faut que tout l'appareil articulaire respire. »

[Mouvement des lombaires]

Posture &gt; Assis sur une chaise. Travail à deux

Durée &gt; 20 minutes

Il est question de travailler avec le bassin, la cage thoracique et la tête. Martha propose de travailler par deux, les participantes sont assises sur des chaises et sont en contact de la façon suivante : une participante pose ses mains sur le bas du dos et sur le ventre de son binôme. Martha ayant ses mains sur l'une d'elles, mime le mouvement proposé. Ce mouvement consiste à avancer dans une direction unique et horizontale dans l'espace avec son bassin et par là, comprendre et sentir comment le corps s'adapte en souplesse et entraîne les lombaires jusqu'aux cervicales. Ces petits mouvements de translation en avant et ensuite en arrière donnent à percevoir aux participantes exécutantes et touchantes une certaine « souplesse intérieure ». Martha précise que « dans les grands mouvements cette souplesse reste et le corps s'adapte à la demande du mouvement ». Cet exercice de mouvement du bassin mis en relation avec les mains de l'autre participante permet de sentir l'ouverture des lombaires. Martha décrit ces mouvements comme étant « une respiration articulaire ».

Martha propose aux participantes touchantes d'inviter par le touché à faire ces mouvements de translations et à rendre les lombaires plus souples. Elle insiste sur le fait de « soigner le rapport à la qualité de la lenteur » pour le mouvement mais aussi pour le touché. L'instruction adressée aux touchantes est : « on s'adresse à l'os (sacrum et lombaires) avec la pulpe des doigts de la main à l'arrière et à l'avant ».





### Martha

« Quand on est en train d'accorder mouvement et énergie, mouvement interne et corps physique, tout l'appareil tissulaire du corps se détend et on sent le réel état dans lequel on est. Si on est très fatigué on va ressentir beaucoup la fatigue. Cela donne l'état réel du corps. On va essayer de trouver cet état naturel. »

« Le mouvement subjectif, c'est la sensation que vous faites quelque chose d'immense à l'intérieur de cette petite chose que nous sommes en train de faire. Le mouvement objectif c'est les quelques millimètres de déplacement. Quand les deux cohabitent ensemble, cela veut dire que vous êtes en train de vraiment coordonner la force de vitalité avec le vrai corps physique, c'est la quatrième dimension. Et ce n'est pas la volonté, c'est parce que j'écoute mon énergie qu'elle s'accorde avec moi. J'appelle ça l'écologie corporelle, j'apprends à écouter ce que veut cette force à l'intérieur de moi. »

« Regardez l'intelligence du corps qui prend la forme de ce qui est à la surface, et ce n'est que par l'écoute que je peux passer par toutes les surfaces que je veux, je m'adapte, le corps s'adapte, l'organisme vivant s'adapte. »

[Mouvement sur le diaphragme]

Posture > Allongé sur le côté. Travail à deux

Durée > 25 minutes



Il s'agit d'un exercice de respiration tissulaire par un travail sur le diaphragme. Ce muscle ressemble à un parachute, il monte lorsqu'on inspire, il pousse les organes vers le bas quand on expire. Martha explique que le corps est composé de 85% de liquide et que lorsqu'on apprend à bouger dans la sensation liquidienne, le corps s'adapte mieux que quand on bouge à partir de la motricité.

La peau est la surface tissulaire qui enveloppe tout le corps, on peut dire que c'est le premier des fascias. Un fascia est une membrane fibro-élastique qui recouvre une structure anatomique. C'est un appareil tissulaire, un petit film qui relie la peau et les muscles. Il est composé de tissu conjonctif riche en fibres de collagène. Les fascias sont connus pour être des structures passives de transmission des contraintes générées par l'activité musculaire ou des forces extérieures au corps.

Comme dans l'exercice précédent, une des participantes pose ses mains sur le flanc de sa partenaire. Le but étant d'écouter comment l'appareil tissulaire de sa partenaire respire. L'exercice consiste à étirer doucement la peau entre les mains comme pour créer de l'espace et ensuite de la rassembler. Les mains de celle qui touche sont « dans » la surface du corps de sa partenaire.

## Martha

«Le corps est une continuité tissulaire, la peau s'éloigne, les fascias superficiels s'éloignent, les muscles s'éloignent. Les muscles entraînent les os, les os entraînent le diaphragme, la base des poumons, les viscères, le péritoine. Tout l'ensemble des organes s'étire entre les mains.»

«On va travailler cette petite respiration. Ce n'est ni la respiration du ventre, ni la respiration du diaphragme, ni la respiration pulmonaire. C'est la respiration du mouvement interne qui est une qualité de lenteur.»

Martha fait un mouvement lent et fluide avec le bras: «juste ça, étire tout l'appareil tissulaire, et quand mon bras revient tout le tissu se comprime. Ce n'est pas un mouvement volontaire, c'est ce que le mouvement est en train de faire à l'intérieur de moi. Pour capter ça, c'est de la pratique, ça vient pas tout de suite, c'est pour ça qu'on commence avec ce petit travail tissulaire.»

«La main qui va être sur les côtes, vous allez sentir qu'il y a une montagne qui descend, vous vous retrouvez au bas de la montagne. L'os iliaque, on sent sous la main qu'il monte, ça veut dire que votre main est bien placée. Pour l'instant on ne fait rien, on écoute ce qui se passe, vous allez sentir le rythme respiratoire. Donc, vous pouvez peut-être vous synchroniser un tout petit moment avec ce que vous sentez sous la main...»

«De la main sur l'iliaque vers la main des côtes, on crée une petite compression. Amenez la peau, comme vous pouvez le voir, elle peut beaucoup s'étirer. C'est cette élasticité qu'on est en train de toucher, la viscoélasticité de la peau. On étire, on éloigne, il faut pas laisser glisser les mains sur le tissu du partenaire, il faut sentir que ça crée de l'espace entre vos mains, et vous ramenez... C'est une sensation de lenteur fluide liquidienne volumique sous la main. Vous rassemblez, vous gardez un petit temps d'arrêt. Ensuite, ... ouverture.»



«C'est un mouvement lent, un "fleuve tranquille de lenteur fluide..." vous rassemblez. Et hop, dernière petite ouverture... Essayez d'écouter si la main des côtes bouge plus que la main du bassin, ou le contraire. Et délicatement on ramène jusqu'au point neutre.»

«C'est comme une expansion, quand vous inspirez tout le corps s'adapte. On n'a pas l'habitude de sentir ça, en général on sent juste les côtes. C'est des petits temps d'écoute qui permettent de sentir, de percevoir cette réalité physiologique du corps. Délicatement, on va rapprocher nos deux mains, très tranquille, on glisse, comme si vos mains étaient accrochées avec des petits «velcros» à la peau du partenaire pour rassembler.»

«Très délicatement on garde ce petit rassemblement de la peau et on glisse, on éloigne la peau... on étire, on étire doucement et on rassemble. Ça crée une compression de l'espace des viscères tissulaires. Puis, si je parle de représentation du mouvement, votre corps est en train de faire une inclinaison.»

«Vous étirez la peau comme si vous vouliez vraiment éloigner en entraînant l'élasticité de la peau de votre partenaire. Vous rassemblez. Attention à ne pas vous faire mal, les personnes qui touchent doivent être dans une même qualité de douceur corporelle pour que cette force interne se donne dans la main. Et délicatement, on rassemble, c'est presque comme si le corps nous demandait de se rapprocher. Ouverture, on éloigne et délicatement on revient jusqu'au point neutre.»

Les participantes s'échangent les rôles :  
la personne qui touchait s'allonge et la personne allongée devient la personne touchante

#### Martha

«Vous identifiez la base des côtes. On peut l'identifier, vous sentez que la main plonge et là, où ça s'arrête c'est la fin des côtes. Et là où on voit bien la rondeur des hanches, vous posez la main. Pour celles qui touchent, on essaye d'être équilibrées dans la posture pour que ça ne coûte pas d'effort musculaire. La seule chose qu'on fait c'est écouter la main, la peau, l'appareil perceptif le plus important. Elle perçoit les formes, la température, le mouvement, le volume, la texture. Elle est très performante la peau dans la perception. Vous avez ce petit rythme. C'est comme si votre main avait des petits velcros qui s'accrochent à la peau du partenaire pour la mobiliser. Très délicatement on éloigne les deux mains et on crée de l'espace. Vous amenez sans que ça coûte trop d'énergie corporelle, trop d'effort musculaire. On éloigne, on rapproche, vous voyez vos deux mains s'approcher en entraînant la peau du partenaire, le tee-shirt se réduit... Et on voit le tee-shirt s'étirer, la peau fait la même chose, ça s'ouvre. Les iliaques s'éloignent des côtes, les côtes s'éloignent des iliaques. Sous les iliaques vous avez le péritoine, puis sous la main le diaphragme, la plèvre. Par résonance, le péricarde, qui est le fascia du cœur. On ramène, tranquillement et si vous voyez le tissu du vêtement de votre partenaire se rapprocher, ça veut dire que la peau est aussi en train de se rapprocher et tous les tissus à l'intérieur de votre partenaire.»

« Pour les personnes qui sont touchées, vous observez que la peau de votre corps est touchée, mais est-ce que c'est la peau qui se modifie ou est-ce que c'est aussi dans la profondeur ? Vous sentez par exemple que vos côtes s'éloignent des iliaques. On revient, on écoute un petit peu. Les cellules se gonflent d'espace à l'intérieur. »

« Pour celles qui touchent sa partenaire, la première chose, c'est de trouver un état de confort. Comme si les mains devenaient une oreille qui écoute et qui entend l'information. Délicatement, on rapproche nos mains et la peau se rapproche, ça amène les iliaques vers les côtes et les côtes vers les iliaques en douceur, en élasticité. On ouvre nos mains et on amène. Vous pouvez voir avec vos propres mains sur les vêtements de votre partenaire. Quand vous rapprochez vos mains, le vêtement se rassemble devant vos yeux. C'est la même chose que la peau est en train de faire, c'est la même chose que les os sont en train de faire. Quand vous éloignez vos mains, vous voyez le t-shirt de votre partenaire s'allonger aussi. Tranquille, et on rassemble. »

L'histoire c'est d'écouter le détail du corps, la peau qui s'étire, le muscle qui suit le mouvement de la peau, les os qui suivent le mouvement du muscle, les organes à l'intérieur qui suivent le mouvement de la structure osseuse. J'appelle ça le mouvement des trois mousquetaires, un pour tous et tous pour un. Si il y en a un qui bouge tout le monde s'active. Rassemblement, on garde, et là, quand on ouvre l'espace, votre diaphragme monte un petit peu, parce qu'on monte les côtes et du coup, ça crée de l'espace pour le péritoine, les organes, le bébé, le liquide amniotique... et on revient jusqu'au point neutre. »



[Mouvement sur le diaphragme]

Posture > Allongé sur le dos. Travail à deux

Durée > 25 minutes

Martha demande aux femmes de se coucher sur leur dos, les genoux pliés, les pieds et les talons face aux ischions (une des trois parties de l'os iliaque). La femme « touchante » met une main à la base du ventre et une main au-dessus du sternum de l'autre femme allongée. Elle pratique ensuite un mouvement de rassemblement et d'éloignement de la peau qui est répété plusieurs fois. Fin de l'exercice avec des pressions délicates dans le bassin et les côtes.

Martha

« On ramène, on rassemble, on éloigne... on s'adresse toujours à la courbure lombaire, à toute la colonne vertébrale, tranquillement et délicatement on garde l'ouverture et on ramène jusqu'au point neutre. On va finir par des toutes petites pressions délicates dans le bassin et dans les côtes. »



« Quand vous inspirez, le corps fait de l'espace, ce n'est pas que les poumons qui s'adaptent, c'est tout le corps... J'imagine que quand vous accoucherez vous devrez vous accompagner vous-même. »

« Une main sur le sternum et une main sur le bas ventre, on rassemble nos deux mains, on ouvre nos deux mains, on éloigne la peau, on rassemble... Comme si on voulait descendre le sternum vers le pubis et remonter le pubis vers le sternum. On ouvre l'espace. Respiration fondamentale au niveau du corps, la respiration tissulaire va aider la respiration pulmonaire, plus vous êtes mobile plus la respiration envoie l'information et plus l'adaptation se fait dans tout le corps. »

« Vous allez avoir des effets dans la main, des sensations, des fois on sent que ça ne bouge pas beaucoup et que d'un coup ça bouge, c'est que le raccord se fait entre l'interne et le geste, la force interne se coordonne avec la motricité et on sent que la main est amenée par le corps, on a réussi à basculer du système volontaire au système sensoriel, on est passé de la volonté à l'écoute. Peut-être que ça changerait les choses si on écoutait mieux. »

« On va finir par des petites pressions de la cage thoracique aux iliaques, créer de l'espace dans ce corps qui se sent rempli de liquide et pour la bonne cause ! Cela aide à rendre le liquide encore plus liquide... »

« On rapproche nos mains, on garde l'ouverture et on ramène au point neutre. »



[ Lever et descendre les bras ]

Posture > Assis au sol. Travail individuel

Durée >20 minutes



Martha demande aux participantes de lever doucement le poignet de la main droite pour percevoir comment ce mouvement change des choses à l'intérieur de la cage thoracique. Une fois, le bras levé, la main en haut, elle demande de ressentir la différence entre le côté du corps qui a bougé par rapport à celui qui n'a pas bougé. Cet exercice est réalisé ensuite avec le bras gauche et finalement avec les deux bras en même temps.

Martha

«La conscience s'aperçoit des étirements qui vont d'un point à l'autre de la zone du corps en action. Le corps est relié, la nature fait que quand un côté du corps monte, l'autre descend dans un mouvement adaptatif.»

«Le corps est une unité somato-psychique. "Somato" c'est le corps, "psycho" c'est la pensée. Plus on a une unité corporelle rassemblant corps et esprit, un corps pensé ou un corps ressenti, plus le corps est adaptable à une action. Le travail des fascias, consiste à réunir la représentation qu'on a du corps avec l'état réel du corps et la force réelle du corps qui bouge dans l'espace. C'est ainsi que le corps devient efficace.»

[Danse avec musique et objets]  
 Posture > Au sol. Travail individuel  
 Durée > 15 minutes

Martha demande aux participantes d'explorer avec leur corps, en faisant des déplacements dans l'espace sans effort. L'idée étant de sentir que leur corps est une structure unifiée. Dans le mouvement on sent que la totalité du corps participe au changement. Elle conseille que la danse commence avec une partie du corps qui démarre, entraînant les autres membres dans une transition sans effort. Si ce petit mouvement d'écoute amène à la posture debout sans forcer, ça voudra dire que le corps veut aller éventuellement à la posture debout.

#### Martha

«La danse que je vous enseigne, n'est pas une danse formelle, de forme, c'est une transformation tissulaire. Les organes c'est du tissu. On dit que la racine de nos bras c'est nos poumons. Des choses qui s'adaptent à l'intérieur, à chaque fois que vous bougez un bras dans l'espace, vous êtes en train de masser vos poumons. On va faire une danse tranquille pour se faire du bien.»



[Danse en duo avec musique de fond]

Posture > Debout. Travail à deux, l'un a les yeux fermés, l'autre guide

Durée > 15 minutes



Martha propose aux participantes de faire un exercice de déplacement debout dans l'espace et en binôme. Le guideur prend la main de l'autre et engage un déplacement. La personne guidée a les yeux fermés et engage son corps en s'adaptant au petit mouvement de son bras (bougé par le guideur). Cette mise en situation a produit une chorégraphie qui s'est construite librement par la déambulation des binômes dans la salle. Les femmes sont guidées par l'intuition et par leurs gestes doux et respectueux entre-elles. Au cours de l'exercice les participantes inversent les rôles.

#### Martha

«Ce qu'on va essayer de faire maintenant, c'est la même chose que ce que vous venez de faire au sol, mais on va travailler à deux, toujours debout. Je prends un bras que je vais moi-même emmener dans l'espace, mais j'attends que ma partenaire écoute. Je vais le déplacer dans l'espace et ça va créer une adaptation de son poids et de tout son corps. C'est pour écouter le corps. Vous voyez que ses pieds et sa posture s'adaptent, tout le corps s'écoute. On est en train de passer au système volontaire en douceur, pour ne pas perdre la qualité acquise les dernières heures. Écoutez bien votre respiration car la racine de vos bras sont vos poumons.»

[Danse solo pour une partenaire avec musique]

Posture > Debout. Travail à deux

Durée > 10 minutes

Martha suggère un dernier moment de danse. Il s'agit de danser pour sa partenaire, c'est un petit « solo » qui est offert à l'autre. Ensuite elle propose un temps de parole entre les binômes dans lequel la femme « observante » de la danse de l'autre, lui raconte les gestes qui l'ont interpellée, qu'elle a aimés. Les participantes inversent les rôles, passent de témoin de la danse à danseuse, et finissent par un retour oral.

#### Martha

« Vous reproduisez ce petit mouvement que vous avez senti pour le décliner et aller ailleurs. Vous n'avez pas beaucoup changé de geste, c'est un geste qui vous a laissé un goût particulier et qui va vous servir pour faire un petit voyage. Peut-être que vous pouvez travailler avec la conscience que votre bébé bouge aussi à l'intérieur, que quand vous faites ça, il est en train de profiter de votre mouvement, de se loger dans des endroits différents de votre ventre. Le mouvement de vos bras, veut dire mouvement de la cage thoracique, du bassin et des jambes... »



## Discussion finale : L'atelier se termine avec une conversation entre tous les participants qui a duré 1h30 environ

PAROLES ÉCHANGÉES ENTRE MARTHA  
ET LES FEMMES ENCEINTES

24

Martha

— On va se faire un petit temps de parole sur l'état de votre corps après ces exercices. Si il y a une qualité du corps qui a changé, ce serait laquelle? Un petit retour sur votre expérience du corps, de votre respiration, de la connexion de vos bras à vos jambes. On a travaillé que ça, on a travaillé le rapport au corps à partir de son ressenti.

— Je sens un peu plus de fluidité et de lenteur. Je ne prends pas le temps de la mettre en place.

Martha

— Du coup, là tu sens que le voyage qu'on vient de faire ensemble t'a offert ce temps d'écoute et que ça change quelque chose pour toi.

— Oui, ça change la temporalité.

— Cela m'a servi parce que je sens qu'il y a une petite déconnexion. Je l'ai sentie là, grâce aux respirations, au début ce n'était pas facile de se concentrer.

Martha

— Vous voyez, petit à petit, le travail d'écoute nous montre si on s'écoute ou si on ne s'écoute pas. Une chorégraphe expérimentale américaine Deborah Hay – une dame qui aujourd'hui a 80 ans – a créée le solo *No time to fly*<sup>6</sup>, il y a une quarantaine de danseurs qui le dansent dans le monde. Elle a posé une question qui est souvent posée avec ce travail de mouvement sensoriel : "What if I learn from my body?", « et si j'apprenais de mon corps? ». Mais est-ce qu'on l'écoute ou est-ce que c'est un objet auquel on demande de faire des choses efficaces tout le temps? Là, on a inversé les données, on se met au service de notre corps, on lui demande comment il se sent et c'est à faire tous les jours. En fait c'est ton corps qui se modifie au service de cet événement super important, alors comment tu t'accompagnes dans ce changement?

— C'est vrai que par rapport au poids, quand on a un peu moins de ventre on est encore proche de sa volonté, pour des choses complètement anodines, si on veut se dépêcher parce que on est en retard, on peut, on peut dormir, on peut ramasser un truc par terre. Il y a plein de choses qu'on peut faire donc on est pas trop éloignée. Quand on grossit et au fur et à mesure de la grossesse, le corps nous dit qu'on a pas le choix. Je suis obligé de l'écouter. Il y a un moment où on sent cette



opposition entre la volonté et les besoins du corps, et qu'il va falloir accorder la priorité aux besoins de son corps pendant quelques semaines, c'est comme ça. Et si on a jamais appris avant ça, à avoir cette connexion, cette espèce de concentration, on est un peu devant une «bête étrange». Là, ce qui m'a vraiment frappé, c'est la nature de la concentration que ça implique de sentir cette détente. C'est un certain type de concentration entre lâcher-prise, rester réceptif et ne pas s'endormir non plus.

#### Martha

— Si on remplaçait le mot «concentration» par «attention». C'est vraiment l'attention qu'on travaille là, ce n'est pas la concentration. C'est d'être attentif aux petits détails tout en gardant la dimension de l'ouverture à tout le reste. Parce que la vie est un échange entre toi et le monde dans lequel tu vis. Quelle qualité d'échange y a-t-il dans ça? Ce qu'on travaille là, c'est le rapport qualitatif à l'action et souvent on fait des actions déconnectées de notre corps.

— Moi, j'ai pris beaucoup de poids depuis le début de ma grossesse. Quand on dansait toutes par terre, il y a les trois quarts des mouvements que je n'aurais pas pu faire chez moi: j'ai mal au dos, je n'arrive pas à me lever, mais là, juste le fait que le mouvement n'ait aucune destination, aucune utilité, mais juste sentir ce qui se passait à l'intérieur de moi, je n'étais plus en train de me focaliser sur l'appréhension de la douleur, ni de quoi que ce soit. Du coup, il n'y en avait plus, c'est comme si je m'appartenais un peu plus, et que j'écoutais la matière de mon corps aller, sans penser à ce que ça va donner...

— Effectivement, je faisais aussi des mouvements que je suis obligée de faire à la maison qui m'ont paru beaucoup plus faciles, tout en prenant plus de temps et d'écoute. En prenant le temps de voir comment le corps peut faire le mouvement et va le faire de lui même, il est plus facile à faire. J'ai senti une connexion qui est possible entre l'évasion et la possibilité de gérer la douleur en s'extériorisant du corps, et la pos-



sibilité de rester quand même connectée et d'écouter son corps, ses besoins, et tout cet espace qu'il y a et qui bouge et qui a besoin de bouger. D'avoir cette connexion entre les deux, entre l'évasion et le corps. Pas que d'être dans son subconscient et de se laisser-aller, de laisser-faire. Il y a aussi la conscience du corps qui vient en plus.

### Martha

— Ce n'est pas une histoire de s'abandonner complètement à la sensation, mais il faut qu'il y ait une part de soi qui reste consciente de ce qui se passe, ce qui se fait et comment accompagner ce qui se fait. C'est l'attention, ce n'est pas le mouvement lui-même, pas les muscles mais la qualité attentive avec laquelle on fait les choses. C'est la présence qu'on travaille là, comment on s'accompagne à être là dans ce changement.

— Je trouve qu'il y a un genre de bulle, et qu'il faut se déconnecter pour pouvoir se reconnecter correctement. Je plonge, je m'évade et je peux faire.

— Je n'ai pas d'efficacité sur le corps de l'autre. Sur l'exercice où on dansait, l'aveugle guidé par l'autre, on avait les yeux fermés, on n'était pas dans l'exercice d'avant où on devait lâcher-prise, la présence de la volonté était celle de l'autre. Ce qui était particulier, c'était de suffisamment s'abandonner pour se laisser guider, mais aussi d'être réceptif pour sentir la volonté de l'autre et la suivre.

— Tu as dit toute à l'heure quelque chose de très intéressant par rapport au rythme de l'autre et le rythme à toi...





Martha

— C'est l'équilibre entre se sentir et être capable d'aller dans l'action qui nous est demandée. C'est un état de présence sans résistance, avec beaucoup de liberté, d'adaptabilité. Comment je m'adapte à ce qui est en train de se faire, pas là où je veux aller moi, mais là où on me guide, la où vous guide la vie aussi. Et je m'accompagne, je m'accompagne à avancer, à pousser mes pieds au sol, je m'accompagne à accoucher.

— On a conscience de certaines tensions dans le corps parce qu'il se modifie assez rapidement, mais on sent où il y a des blocages et comment on peut éventuellement les débloquent.

— Comment tu vis avec eux et comment ils peuvent se débloquent si tu es à l'écoute.

Martha

— J'espère que vous allez mieux que quand vous êtes arrivées!

Coline

— Je suis d'accord, globalement, moi je ne suis pas enceinte donc je n'ai pas forcément le même ressenti et sur les mouvements je ne peux pas ressentir la même chose. Oui, c'est un laisser-aller et je trouve que l'image d'être dans sa bulle était la meilleure. En tout cas pour moi, c'est ce que ça m'a fait. On se relâche totalement et ça aide à se détendre, je ne suis pas dans le même état que quand je suis arrivée. Ça a changé la détente, je suis moins crispée et plus relâchée.

Chantal

— Moi j'ai bien compris quel était l'enjeu et donc c'était totalement impossible, il n'y avait pas du tout cet espace là. C'est à dire que j'ai fait le cours avec vous, mais je ne pouvais pas du tout intervenir parce qu'on n'est pas du tout dans le même monde là. Donc, on est dans un monde... Exactement, j'ai ressenti la même chose que toi, une grande détente etc... Mais, rien à voir avec l'accouchement. A voir avec la grossesse? Oui. A voir, sûrement, avec les moments de l'après-naissance? Oui. Mais voilà, là on fait sans phénomène douloureux, sans archaïsme, sans violence, sans....

C'est à dire que l'accouchement vous met dans un sentiment de solitude. Il n'y a que la femme qui peut accoucher. La contraction, après c'est 100 % pour sa gueule à elle et personne ne pourra rien faire là-dessus. Cette solitude là n'est pas facile au moment de l'accouchement. Et là, si je me mets à parler de l'accouchement, je perds la détente dans laquelle réellement le travail que toi Martha tu fais faire m'a mise, mais ce n'est pas du tout le même moment.

Martha

— Je le sais très bien parce que je l'ai vu dans..., c'est la première chose que j'ai dit à Madame, qu'on est dans deux mondes inversés, deux mondes opposés. Du coup, peut-être que pour moi, la question qui peut se poser maintenant est : comment ces deux mondes opposés se rejoignent? À quel endroit peuvent-ils se rejoindre?

Chantal

— Sur la grossesse et ce qu'elles on dit, par exemple, j'ai trouvé ça très intéressant le fait que certains mouvements leur étaient même douloureux à faire, mais qu'après avoir fait ce travail (et je vois très bien en quoi le travail est intéressant), quand d'un seul coup leur corps partait dans un mouvement qui aurait été difficile, c'était très simple à faire finalement. Cela peut les mettre dans une réflexion même par rapport à cet handicap corporel qui serait la grossesse et qui ne l'est peut-être pas tant que ça finalement, grâce au travail que tu leur as fait faire. Du coup, elles avaient une atteinte au niveau de l'espace et au niveau de leur corps dans l'espace, qui déplaçait un curseur ailleurs. Et ce curseur, de mon point de vue, il est passionnant. Voire, il peut éviter des médicaments.

Sur le simple fait de parler de la « naissance ». La naissance est un des événements qui se passent à ce moment-là, mais c'est un

événement qui suit l'accouchement. C'est à dire : il y a un bébé qui naît, il y a une femme qui accouche. D'accord? Et, ce n'est pas du tout la même chose! Effectivement il y a un bébé qui va naître, mais la naissance n'englobe pas du tout l'événement maternel, à part qu'elle va recevoir son bébé, et que c'est un grand moment pour elle de recevoir son bébé.

Mais elle, ce qu'elle va vivre c'est l'événement de l'accouchement... Et là, l'accouchement c'est sauvage, c'est archaïque, c'est bestial, c'est douloureux, c'est d'une puissance incroyable et ça te met dans une solitude où tu t'accroches. Voilà! Mais le fait de savoir là aujourd'hui ce qui est offert par Martha, c'est le fait de savoir que d'autres étapes peuvent être réglées à l'intérieur de soi-même, et ça c'est intéressant pour les femmes. Ce qui ne leur semblait pas possible, ce qu'elles ont raconté sur le mouvement –j'ai trouvé ça passionnant–, ce qui ne leur semblait pas possible, finalement l'était, ce n'était pas si douloureux que ça.

Alors, ce qui pour moi est de l'ordre de l'impossible dans l'accouchement, c'est qu'on est vraiment avec un autre curseur, même par rapport à la grossesse, l'événement de l'accouchement est quand même un milliard de fois les phénomènes douloureux de la grossesse.

Comme je le dis souvent, c'est le rapport qu'il y a entre une patinette et une formule 1. Donc évidemment, la patinette et la formule 1, ce n'est pas les mêmes pneus, ce n'est pas les mêmes carrosseries. C'est pour cela que je dis qu'il y a deux mondes. Le monde de l'accouchement c'est la formule 1 et là on est dans la patinette. D'accord? Mais, si je voulais voir ce qu'était le bout de la patinette, il ne fallait pas que j'interrompe, alors que j'allais arriver avec la formule 1 d'emblée, cela aurait été complètement castrant pour tout le monde, alors qu'en plus, j'ai trouvé ça très intéressant même pour moi même.

Martha

— En fait ce que je trouve moi comme terrain intéressant de questionnement, c'est comment la formule 1 et la patinette peuvent cohabiter ensemble? C'est à dire, qu'on est tous fait d'un corps qui est moteur et volontaire, on est tous fait d'un corps qui est aussi sensible et dans la sensation. Comment les deux endroits peuvent se retrouver pour être au service du potentiel de l'action qui va venir? Même l'action de l'accouchement qui est un espace sauvage pour le corps, qui est un espace animal, ça se fait, la contraction est programmée, on ne la programme pas. Elle est là, elle va venir, et puis on sait que la contraction c'est....

Chantal

— Là je peux me permettre d'interrompre parce que...

Martha

— Oui, vas-y, vas-y...

Chantal

— On est tous fait d'un corps... Non! il n'y a que les femmes qui sont faites du corps de l'accouchement, toutes les femmes, (une personne, c'est aussi bien un homme qu'une femme). L'accouchement c'est un événement qui est exclusivement féminin. Ce n'est pas... et justement, ça a rapport à la féminité à l'intérieur de nous, et quelque part dans cette rencontre là avec l'accouchement il y a quelque chose qui est généré qui

est de l'ordre de la rage. Pourquoi un truc pareil nous arrive? Putain de merde! Et cette rage-là, elle est nécessaire à la poussée, c'est à dire qu'il faut vraiment se mettre en colère pour sortir son bébé. Et c'est une raison pour laquelle il y a autant de cuillères, de forceps, de machins autour de la péridurale! On n'est pas en colère après une péridurale. Un accouchement sans péridurale, c'est d'une violence inadmissible. Absolument inadmissible! Pourquoi à ce point là? Et cette force de – c'est ce que moi j'appelle « passer derrière » – cette force-là, elle existe aussi à l'intérieur de nous, elle a été découverte par quelque chose qui est de l'ordre de la colère et de la rage. Donc rien à voir, tu vois? Je suis vraiment... je ne parle pas de la même chose...

Martha

— En fait, ce que vous venez de vivre là maintenant, c'est la préparation pour la rage. Parce que cela peut exister, quand on fait le passage au mouvement moteur avec la puissance musculaire. Mais avant de pouvoir passer à ça, il y a une étendue de travail et une préparation du corps, justement tu as parlé de temporalité. Le corps va se préparer.

Alors, moi je ne sais pas, je vois Patrick qui vient au cours depuis huit ans, on peut dire que le corps qu'il avait il y a huit ans n'est pas exactement le corps de maintenant et peut être que tu peux témoigner de ce que toi tu as vécu, juste pour parler du corps. Parce que le corps c'est le siège où la naissance se passe quand même, le corps de la femme, on est bien d'accord. Le corps vit des adaptations, le corps est un tissu qui va s'ouvrir, les ligaments sécrètent des substances pour qu'il soit plus souple. Du coup, vous pouvez ouvrir là, sinon le bébé ne sort pas... Et, tout ça, je pense, se met à l'œuvre avec un travail de conscience corporelle. C'est une théorie.

Céline

— Est-ce que je peux me permettre... Pour moi, c'est comme ça, c'est en utilisant toutes ces différentes techniques, une aide un peu extérieure avec des massages et d'autres choses comme cela. Une déconnexion entre mon cerveau vraiment calculateur et mon corps, pour laisser faire mon corps... C'est comme ça que j'ai accouché. C'est moi qui accouche, mais il y a moins de, comment dire, il y a moins de violence justement dans le mouvement.

Le fait d'être consciente, de ce qui se passe et de comment il faut le faire parce qu'on le ressent, c'est ce qui m'a aidé à accoucher. C'est comme ça que je l'ai senti, c'est ça qui m'a permis de ressentir et d'aider le bébé à sortir. Parce que, sans cette déconnexion et sans cette préparation à l'accouchement qui ressemblait un peu à ça, dans le but de lâcher-prise tout en étant connecté avec le bébé et avec son corps... C'est un travail qu'il faut faire un petit peu avant.

Si on arrive le jour « j » et qu'on ne sait pas ce qu'il faut faire, on ne sait pas comment ça va se passer. C'est une prise de conscience du fait qu'il faut se laisser aller et qu'il faut de l'évasion, et dans l'évasion effectivement il peut y avoir de la rage, se jeter par terre. Mais ça reste dans le mouvement et dans l'acceptation de ce qui se passe, la douleur est là, elle est horrible, elle est tout ce qu'on veut, mais elle est... Moi, je répétais à chaque contraction – la première fois en tout cas – je répétais souvent : « Détends-toi, détends-toi, détends-toi », pour accompagner ce qui se passait, accompagner le corps dans le mouvement jusque dans l'esprit, dans le subconscient pour que justement ça s'ouvre et ça se laisse-aller. Moi je trouve que ce genre de préparation justement, ça aide à amener jusque là.

Patrick

— Ce dont je suis bien certain, c'est que le travail que tu as fait faire et que je fais avec toi depuis un certain nombre d'années, c'est un travail qui te donne de la puissance. C'est un travail au service de la puissance et de la force. Au service d'une rage à un moment donné, ça... je suis un homme, il y a des choses qui m'échappent. Mais en tout cas si j'essaye de faire un rapport entre rage, force et le travail qui a été fait là. Très clairement, cela te donne de la puissance. C'est clair.

Chantal

— Ce dont tu parles, c'est aussi – on en parle tout le temps évidemment dans la préparation à l'accouchement – c'est le moment du « lâcher-prise ». Quand tu es en face de ça, de ce truc injuste, énorme, mais tu n'as pas quasiment d'autres choix que d'accepter de mourir, d'une certaine façon. Ou alors ce que j'appelle « passer derrière » son bébé ou changer de génération, tout ça ce sont des synonymes.

Céline

— C'est renaître : passer de fille à femme, de femme à maman, il y a une naissance, une renaissance.

Chantal

— Il y a la rencontre avec le maternel là au moment où tu passes derrière. C'est d'une violence immense, mais là où c'est incroyable, pareil que l'avortement, on l'a décidé. Mais c'est au niveau du choix qu'existe la liberté. C'est à dire, le fait d'être libre, c'est le fait de pouvoir choisir, et donc de pouvoir renoncer à quelque chose. Tu as toujours une détresse énorme de ce que tu as lâché pour pouvoir choisir autre chose. Non, là tu as lâché ta première génération. Mais là dans l'accouchement, je répète, on n'a pas le choix, c'est pour ça que ton histoire de lâcher-prise... je suis d'accord, évidemment ça s'apprend, évidemment des exercices comme ça te ramènent à une espèce de paix intérieure, ça doit modifier l'angoisse dans laquelle te met quand même cette expérience extrême.

Je dis toujours qu'une vie d'être humain, c'est entre la naissance et la mort, mais les femmes, elles ont cette expérience de l'accouchement qui est pile-poil entre les deux. C'est à dire, tu rencontres des choses qui sont de l'ordre de la naissance, et tu l'as dit, la naissance de toi en tant que mère, etc. et ta propre mort.

Mais en même temps on a la chance, contrairement aux hommes, d'avoir ce moment qui nous prépare à la dernière partie de notre vie, c'est à dire à mourir. Eux ils n'ont pas ça. Et c'est une des raisons pour lesquelles, si tu regardes toutes les choses... parce que les femmes sont aussi violentes que les hommes, mais le passage à l'acte chez la femme est beaucoup moins important. Moi, une des choses qui m'a fait comprendre ça c'est...

Je me suis retrouvée par hasard parce que la psychologue de la maternité des Lilas accompagnait des gens qui étaient en couple et dont le mari était incarcéré en prison, elle m'avait dit « Viens il y a un truc sur les accompagnants de gens qui sont en prison ». J'y suis allée, ça m'a passionné. Qu'est-ce qui m'a passionné entre autres ? C'était le truc qu'on nous a distribué où il y avait le nombre d'incarcérations des femmes et des hommes. Alors que, je le répète, dans la vie je vois que les femmes sont aussi violentes que les hommes. Mais elles le sont moins physiquement. Elles doivent l'être dans les modes, dans leur attitudes, elles sont aussi perverses. Par contre, elles tapent moins, même si il y

en a qui tapent. Elles tuent moins mais il y en a qui tuent aussi. La différence c'est : 97,3 % d'hommes incarcérés pour 2,7% de femmes incarcérées. C'est complètement énorme! Alors que honnêtement, tu vas rencontrer, tu vas parler avec des gens : « Et pourquoi, que tu accouches ou que t'accouches pas ? » Ce n'est pas ça qui compte, c'est le fait que tu sois femme. C'est à dire, il y a quelque part, ce savoir d'injustice auquel tu es confrontée au moment de l'accouchement. Mais, qui fait que si tu acceptes... Enfin d'abord, aujourd'hui on peut dire qu'on a décidé de faire des enfants, l'avortement existe et la contraception aussi, alors on les fait pas forcément; on peut accepter aussi des enfants qui arrivent un peu comme ça, sans que ce soit complètement prévu, mais quand même, il y a un moment donné, où tu décides. Donc autour de cette liberté là et le fait de devenir libre, d'être libre, c'est violent, c'est extrêmement violent, parce qu'il va falloir lâcher-prise comme tu dis, il va falloir renoncer.

Céline

— Quand on est libre on a l'obligation de choisir, je ne sais pas si c'est très contradictoire.

Chantal

— Bah, non, normalement, quand tu as gardé la grossesse, tu avais choisi-là.

Céline

— Du coup on a l'obligation de choisir, parce qu'on est libre justement.

Chantal

— Mais on ne savait pas, on va dire, pour un premier enfant, on ne savait pas au moment de choisir que ça allait nous amener dans ce bordel là! Oui, mais entre savoir que ça ne va pas être facile, et ça! je trouve que c'est au moment où tu es confronté à ça... C'est pour ça que je dis que c'est injuste, parce que tu as été plus loin que là où tu pensais aller de toute façon dans ton accouchement, parce que les femmes sont hyper courageuses. Donc elles vont, elles vont, elles vont, voilà tu vois, et puis, au moment donné c'est juste trop! Pour toutes les femmes c'est comme ça. Et le moment du « trop » c'est là où c'est intéressant, c'est à dire qu'elles ont à vivre quelque chose de démesuré, d'inhumain d'une certaine façon. Et c'est l'acceptation de cet inhumain, que cet « inhumain » soit finalement possible, d'avoir accepté ça, qui fait que c'est incroyable la force que ça te donne pour le restant de ta vie, évidemment. C'est pour ça que les phrases tu ne peux pas les couper en deux parce que, d'un seul coup tu as été dans l'humanité à un endroit où tu as été dans la sauvagerie. Donc on ne peut pas te reprocher d'avoir été de l'autre côté de ce miroir là, ça te donne une force pour toujours. Absolument pour toujours. Par contre, d'avoir été y toucher le plus loin possible, ça te donnera de la force de toute façon, c'est pour ça que c'est intéressant d'accoucher, même quand il y a la péridurale. Ça veut dire que tu as été jusqu'où tu pouvais négocier les choses, et puis à moment donné c'est « non-négociable », tu décides : « Non, stop! ». C'est très bien. Pour peu que tu ailles encore plus loin et que tu sois accompagnée, bien évidemment, tu ne peux pas le faire dans n'importe quelle condition, ça c'est sûr.

Toi, tu as été au CALM, tu avais une ou même deux sages-femmes pour toi toute seule, plus ton mec, plus un endroit vachement agréable, plus, plus, plus... On ne peut pas tellement... tu t'es mise dans

une situation où c'était possible, pour que ce soit possible de rencontrer ça. Mais les autres femmes sont dans des institutions et les sages-femmes vont avoir en même temps cinq femmes à accoucher! Elles vont courir d'une pièce à l'autre. Et, ce qu'on se dit, c'est comment on fait nous pour faire pipi, notre problème... Mais c'est vrai!

Céline

— C'est presque ça la violence en fait dans l'accouchement, je trouve.

Chantal

— De ne pas avoir ce choix là, de ne pas avoir le droit d'être...

Céline

— Si, on l'a, enfin, il faut se bouger pour l'avoir, on en n'a pas forcément conscience, on ne le sait pas forcément, on n'a pas la connaissance pour y accéder. Mais moi, je pense que toute le monde devrait avoir accès à ça. Toutes les femmes en tout cas.

Chantal

— Moi aussi, c'est pour ça qu'il n'y a pas... Pour moi, le militantisme, je n'ai pas le choix. Je ne comprends même pas qu'une sage-femme et qu'une femme ne puissent pas être militantes autour de ce droit là! Merde alors! Non seulement c'est invivable, mais en plus on va nous le rendre, on va nous l'aplatir avec des médicaments. A la limite pourquoi pas, parce que tu peux tout à fait avoir besoin de ces médicaments et cela peut être un choix. Moi, en tant que sage-femme, tu penses bien que 40 ans en salle de naissance avec les 15 ou 20 dernières années avec une augmentation énorme de la quantité de travail. On va dire que 80% des péridurales qui ont eu lieu pendant ma garde ont été induites par les conditions de travail des sages-femmes. Les femmes ne le savent pas, parce que au moment où elles ont besoin que l'on soit à coté d'elles, on n'est pas là, on court, voilà! Donc je le dis, clair, net, précis! Les femmes penseront: « C'était super, j'ai eu une péridurale », mais elles ne savent pas que ce n'est pas vrai! Ce que je veux dire, c'est que c'est complètement injuste, le fait d'avoir ce truc à vivre toute seule, de ne pas pouvoir partager, avoir quarante secondes avec la sage-femme qui va tourner à toute vitesse. Pour en revenir à votre sujet...

Magdalena

— Ce projet qu'on développe est très lié avec un vécu que nous avons eu avec mon mari et je me rends compte aujourd'hui à quel point je suis complètement déconnectée de mon corps. J'ai eu un accouchement d'urgence, je me suis préparée avec une sophrologue... Jérôme avait analysé la partie accouchement d'urgence du DVD *Ma préparation à l'accouchement* de Chantal Birman, c'est grâce à ça que j'ai pu accoucher correctement. Mais je me rends compte qu'en effet la rage dont parle Chantal je l'aurai mieux anticipée si j'avais entendu mon corps. J'étais en train de dénier ce moment de grossesse, la rage venait de mon bébé, il voulait arriver au monde et je n'ai pas eu besoin de le pousser. Si j'avais été plus connectée à mon corps, j'aurais pu éviter ce moment d'urgence même si malgré tout, j'ai compris... Lors d'un entretien avec Chantal, elle me parlait de subversion, pour elle j'avais eu une réaction subversive, et pourquoi? Je l'ai compris en faisant des recherches sur ce projet. Je me suis rendu compte que, venant du Chili, où l'accouchement est très médicalisé, on l'accepte très naturellement. On va à la maternité, les césariennes sont courantes, c'est complète-

ment normal. Quand Chantal me disait que c'était un acte subversif... J'avais au fond une peur affreuse de la péridurale, je ne voulais pas ça, donc je n'ai pas entendu mon corps et le bébé est arrivé. Si j'avais été plus en connexion, compris comment ce corps fonctionne, j'aurais pu mieux gérer et comprendre ce moment de transition. J'aurais pu mieux prévoir, même si je suis très contente de ne pas avoir eu la péridurale. Je n'ai pas perdu de temps, il n'y avait personne et juste après l'arrivée de notre bébé, l'équipe médicale a débarqué. Mais grâce à ce moment, nous avons eu un temps d'intimité peut-être de cinq minutes, on ne l'aurait pas eu si l'équipe était arrivée avant. Ce travail de préparation peut anticiper la perception de la rage.

Sophie

— Sur la question de savoir à quel moment ces deux approches complètement aux antipodes l'une de l'autre peuvent se retrouver? Personnellement, je n'avais pas pensé à la projection de notre propre mort à travers l'accouchement. Je n'avais pas du tout vu les choses à partir de cet angle là. Je n'étais pas dans ces considérations là au moment de l'accouchement, j'étais vraiment sur le fait que ça finisse vite !

J'ai eu un gros problème avec ma péridurale, je suis arrivée alors que ça faisait quelques heures déjà, cinq heures que j'avais des contractions, et à chaque fois je me disais : « Peut être qu'il ne faut pas y aller maintenant? Je ne veux pas y aller pour rien ». Donc j'attendais, et puis finalement sur place, elles me faisaient vraiment mal mes contractions, je n'en pouvais plus, mon mec est tombé dans les pommes donc je n'étais plus accompagnée par mon mec. Et puis, les sages-femmes qui sont super aux Lilas; vraiment j'ai adoré l'équipe des Lilas très détendue, très proche de nous, mais c'est vrai, débordée, ça c'est sûr. On entend la quantité de travail dans les couloirs, on se dit toute de suite : « je ne suis pas la seule! ». On le sent tout de suite. J'essayais de garder mon calme un peu comme toi : « Reste calme, reste calme ». A chaque fois, la sage-femme disait : « j'arrive ». Je me disais : « Reste calme ». Elle s'en allait en disant « je reviens ». Finalement, une heure plus tard, il n'y a toujours personne, je me dis : « Reste calme, reste calme ». Deux heures plus tard, j'ai mon mec qui tombe dans les pommes, je lui dis : « Reste calme, reste calme » et de plus en plus les choses m'échappent comme ça dans cette soirée que j'avais imaginée absolument formidable. Enfin on m'emmène en salle de travail, mon mec ne me suit pas parce qu'il est toujours dans les vapes et il y a plus de sages-femmes autour de lui qu'autour de moi. Et là : CHANGEMENT D'ÉQUIPE! Donc la nana – elle s'appellait Maude – qui s'occupait de moi jusqu'à maintenant est partie et une autre nana que je ne connais pas est arrivée.

Là, je découvre la rage, là je commence à me dire : « C'est dégueulasse ce qui m'arrive ». Je ne connais personne, enfin bref... et, je demande la péridurale. Là on me dit « Ah, mais vous vouliez la péridurale, vous n'avez rien demandé jusqu'à maintenant, il faut que j'aille voir s'il est encore possible de vous la faire », et elle est repartie! J'étais sans personne, je n'avais pas de sage-femme, je n'avais pas mon mec, je n'avais personne et je ne savais pas si je pouvais avoir ma péridurale alors que je voulais la péridurale! J'étais vraiment très, très, très en colère. C'est à ce moment-là que la douleur a été la plus inacceptable. C'est quand j'ai cédé à la panique. Vous parliez d'extrême solitude et j'ai pensé à ce moment-là, mais on a parlé aussi toute à l'heure de bulle, qu'il fallait se former une bulle. Finalement, entre l'extrême solitude et la bulle il y a très peu de différence, il n'y a qu'une différence de perception en fait, qui ne tient qu'à nous et je me dis que si j'avais eu cette

expérience-là, je me serais dit : « Ok, calme-toi ! Tu sais comment faire. Tu sais comment t'appartenir. Tu sais comment faire pour patienter un peu plus, ne serait-ce que pour savoir si tu as le droit à la péridurale ou pas », j'aurais peut-être moins cédé à la panique. Finalement j'ai réussi à me calmer, d'ailleurs, j'ai été dans un état plus calme après en ayant même plus mal ! Je suis passée par des phases où j'avais envie de tuer quelqu'un. Ce n'était pas possible !

Chantal

— Quand je dis c'est un moment qui est complètement féminin et maternel, même si tu es super bien accompagnée, si ton mec il est du feu de dieu, etc. ce n'est quand même pas une femme ! Et donc, la référence elle est autour de quelqu'un d'autre qui peut vivre ça. Il peut t'aimer, il peut t'admirer, je sais que ça aide, mais il ne pourra jamais le vivre. Donc il ne peut pas comprendre, il y a un endroit où il ne peut pas comprendre... Mais toi, ce que tu as vécu, c'est ce qu'on appelle les « multi-abandons », tu as été abandonnée par une première sage-femme, de toute façon elle venait toutes les heures et demi, ton mec est tombé dans les pommes, la deuxième sage-femme est arrivée et repartie. Evidemment que tu ne peux pas être seule ! Et quand Céline dit qu'il faut se mettre dans un endroit où tu est sûre que tu ne vas pas être seule, elle se met dans un endroit où elle est sûre d'avoir une sage-femme pour elle toute seule ! Tu imagines ? C'est du luxe, parce qu'elle paye pour avoir ça, tu vois. Et dans une optique politique et sociale, ce n'est pas juste. Pourquoi, comme tu dis, toutes les femmes ne peuvent pas y avoir droit ? Mille euros un accouchement, beaucoup ne peuvent pas se payer ça. Alors tu vas me dire, beaucoup de gens ont des bagnoles qui valent douze mille euros... Mais toutes les femmes ont travaillé. A toutes les femmes on leur retire de l'argent tous les mois pour avoir la sécurité sociale, pour avoir accès à ça. Le jour où elles arrivent là-dedans où elles vont en avoir besoin, elles ne l'auront pas. Je trouve ça dégueulasse moi ! Ça c'est politique, ce dont je suis en train de vous parler. Cela touche tous ces domaines là : ça touche l'intime, ça touche le sexuel, ça touche le rapport à la mère, le rapport à la vie, à la mort et aux autres femmes.

C'est à dire que, oui, il y a du lien entre femmes qui se produit ou ne se produit pas, et qui est remplacé par les médicaments. Le médicament, on en a besoin quand ça ne va pas, alors que quand ça va bien un accouchement, tout ce que veulent les femmes c'est d'être accompagnées, et on dit : « On ne peut pas, on va vous donner la "péri" à la place ». C'est ce qui se passe, voilà, c'est juste ça. Et elles, elles le croient parce qu'elles ont mal. Comme elles ont mal, elles sont d'accord. Evidemment qu'elles sont d'accord ! Donc, rien à voir ! Voilà c'est juste ça que je voulais dire. Martha j'ai trouvé passionnant ce que tu as proposé, c'est vrai que ça m'a mise dans un état très agréable.

Martha

— En tout cas, dans mon expérience de vie – moi je ne suis pas maman – j'ai vraiment choisi de ne pas être mère dans cette vie là parce que je trouve le monde trop violent, justement. Du coup, ce que je peux dire de ce que j'ai vécu dans mon corps, puisque je suis danseuse et accidentée plusieurs fois (j'ai eu quatre opérations du genou, deux hernies discales), c'est que j'ai appris à entendre le siège de la vie dans mon corps pour que maintenant je puisse être tranquille pour vivre. C'est grâce à ça que je peux danser maintenant. C'est grâce à ça que je peux être dans une action physique qui ne me fait pas mal, parce que je

m'écoute, ça peut être vraiment très pertinent dans l'espace, très fort. Et je dirais peut être pas violent mais puissant, c'est le mot qui me vient le plus. C'est parce que j'ai appris à entendre les besoins de mon corps physique, la vie dans mon corps, que j'arrive à mieux faire face. C'est une question de présence pour moi maintenant. J'ai été sollicitée par cette équipe-là, moi je ne suis pas spécialiste de la naissance, mais de l'anatomie et du mouvement, oui. Voilà c'est ça que j'avais à partager avec vous.

Patrick

— Cette discussion me donne beaucoup à penser sur nos objectifs, sur comment faire, on n'a pas d'à priori, justement on expérimente. On a reçu beaucoup d'informations, c'est très riche, cela va nous permettre de reformuler ce qu'on veut faire.

Jérôme

— Les actes comme ceux-là nourrissent la question et en créent de nouvelles. C'est la recherche par l'action. On pensait que ce serait intéressant de travailler avec des gens, mais le CALM est très occupé, même si par rapport à l'Institution, les sages-femmes y ont moins de travail. On reformule au fur et à mesure qu'on avance, on a des postulats qu'on vérifie ou pas, qui nous amènent à d'autres endroits...

Patrick

— On aborde ça avec beaucoup de curiosité. Ce qu'on veut c'est également réfléchir sur notre propre discipline à nous, ce qui nous intéresse c'est que les gens vivent mieux.

Céline

— Moi, ce qui m'aurait bien servi, c'est un coussin d'accouchement étanche. Même si je m'en sers quand tout sort, je peux le récupérer derrière. Il me manquait un objet de confort quand j'étais dans la baignoire, un objet que j'aurai pu sortir, sécher rapidement.

Texte et  
transcription  
des dialogues :  
Jérôme Aich  
Patrick Beaucé  
Magdalena Recordon

Conception  
graphique :  
fugadesign.fr

Une  
publication  
de l'Unité  
de recherche  
*Design des Milieux*  
de l'ENSAD  
Nancy