

L'autre nuit, ma fille Ada m'a réveillée pour me demander pourquoi dans son rêve, je l'avais laissée seule au fond de la piscine géante. Quand je lui ai proposé de ne pas s'inquiéter, parce que je la rejoignais dans l'eau et la prenais par la main, elle m'a dit qu'elle était bien maintenant, parce qu'elle avait trouvé le chemin secret.

Présence, confiance et amour.

C'est tout ce dont j'ai eu besoin pour donner naissance à sa petite sœur quelques jours plus tard. Le dimanche soir, alors que j'entrais dans ma 39ème semaine de grossesse, j'ai commencé à avoir des contractions, toujours agréables, mais déjà plus fréquentes que d'habitude. Et puis une espèce d'excitation qui m'a poussée à gonfler ma piscine, à vérifier l'adaptateur de la douche et quelques autres détails pratiques, avec mon mari Pedro qui s'occupait en particulier de la playlist musicale, et à ma maman, venue spécialement de France pour l'arrivée de son deuxième petit-enfant.

Quand tout était prêt, je pouvais m'endormir. Bientôt, des contractions plus intenses me réveillent, de ces contractions qui impliquent tous corps, la respiration et même les émotions. Je me lève aux toilettes et me rends compte que je perdais le bouchon. Je préviens immédiatement ma chère sage-femme Carla qui me rappelle avec amour que tant que les contractions n'étaient pas régulières et rapprochées, je pouvais me recoucher et essayer de me reposer. C'est ce que j'ai fait, et bien que j'étais réveillée toutes les 10 – 15 minutes par de fortes contractions, je suis restée tranquille au lit le reste de la nuit.

Au lever du soleil, je réveille Pedro et ma maman, je me douche appréciant particulièrement le jet d'eau sur mes hanches pendant les contractions. En sortant je demande à ma maman de me masser tout le corps avec de l'huile d'avocat, pour sentir sa présence réconfortante et l'effet enrobant que l'huile me procure habituellement avant mes pratiques de yoga. Les contractions prennent alors une autre dimension et nous allumons deux bougies pour invoquer nos guides et nos anges. La première bougie c'est ma sœur Romane qui me l'avait offerte, et elle représentait toute ma famille, lignée de sang et la racine de mon existence. L'autre venait de Carla représentait mon cercle d'amies sages-femmes et toutes les connaissances et la sagesse de la pratique dans histoire, dans le monde et en moi. Ça pouvait maintenant commencer. Et ça a commencé, avec plénitude et joie. Pedro avait déjà installé la baignoire dans le centre de la maison et la musique sonnait, gaie et lumineuse. Ada s'était levée et avait enfilé sa plus belle robe. Maman avait l'air détendue, attentive. Carla prenait la route, accompagnée de Lia, Sara et Anand, amis et gardiens de naissances en formation.

Pendant que la piscine se remplit, Pedro m'aide à gérer les contractions en massant des points spécifiques de mes hanches. J'ai l'impression qu'il peut sentir ce que je ressens, tellement ses massages me font du bien. J'entre dans l'eau et doucement, j'entre en moi, dans ce monde de perceptions intérieures, du corps et de l'esprit. La notion du temps se dissout, les pensées ordinaires disparaissent, les peurs avec elles. Je ne sens plus que cette profonde communion avec Pedro, cette osmose avec l'eau et la montagne, cette unité indescriptible entre dedans et dehors. Je n'entends plus que le chant divin des baleines et des loups dans la musique. Et le silence.

À chaque contraction, mon corps danse.

Je ne lui demande rien parce qu'il sait ce qu'il a à faire. Les mains sur le sol, la respiration profonde, les jambes qui s'étirent en rythme, l'une, puis l'autre.

Je me sens bien.

C'est intense, puissant, complet... et franchement agréable.

Quand ma maman et ma fille sortent pour ouvrir le portail aux sages-femmes, je me rends compte que le travail progresse. En fait, que mon bébé arrive. Instinctivement, je mets ma main dans mon vagin et je sens sa poche d'eau, et sa tête coincée juste derrière mon os. Avec mes doigts et probablement quelque mouvement de jambes, je libère la tête en respirant très profondément. Dès la prochaine contraction, je sens sa descente et commence à vocaliser des sons sauvages et spontanés. Je n'ai pour témoins que Pedro et notre bébé, et je les sens tous les deux entièrement partie de moi, partie de ce moment éternel. Je me sens complètement libre, complètement remise aux forces qui me traversent. Tout mon corps se met à trembler. Je suis accroupie avec la jambe gauche étendue, Pedro en me soutient par derrière et se rend compte à cet instant qu'on serait tout seuls. Dans une seule poussée profonde et prolongée, naît Dinah.

Dinah Parvati, « la fille justicière de la montagne ».

Je la tiens quelques instants sous l'eau, fascinée par le miracle vivant de cette création divine. Je la soulève doucement hors de l'eau et attend en agitant légèrement les mains quelques secondes que vienne son premier souffle.

"Oh que bueno!" Je dis à Pedro... "On est encore des mammifères!" Il m'aide alors à sortir de la piscine et à rejoindre le lit.

Dinah prend immédiatement mon sein et je sens alors une gratitude infinie pour son arrivée, tellement parfaite, pour la Vie, et pour l'opportunité de cette initiation comme Mère, soutenue par la Déesse, et comme Sage-Femme, bénie par cette grande expérience.

Pour ma sœur, Romane, et toutes les femmes qui mettront au monde des enfants. Que ce témoignage de mon accouchement puisse vous rappeler quelque chose qui vous aidera lors du vôtre.

Nous sommes Une.