

INTRODUCTION

Le Mois d'Or est la promesse d'une expérience peu ordinaire, une fenêtre qui s'ouvre grand sur un autre ciel. Mais aujourd'hui, le constat ne fait pas rêver : entre nos représentations sur la vie à trois et le témoignage de nombreuses femmes, l'écart est grand.

C'est d'abord ce que traversent les jeunes mamans qui a inspiré cet ouvrage. Les jours après l'accouchement ont été oubliés. Combien de jeunes mères se retrouvent seules tout juste deux semaines après ? Combien abandonnent l'allaitement faute de conseil et de soutien ? Combien auront mal vécu les pratiques des équipes médicales ? Combien encore seront désemparées et démunies face aux pleurs de leur nouveau-né ? Et combien d'entre elles garderont un souvenir amer d'une période qui aurait pu être l'une des plus belles de toute leur vie ?

Ce livre est donc un exercice de sincérité. Lever les tabous, oser nommer les maux du post-partum, dire les difficultés et les beautés de cette nouvelle vie, ses défis et ses paradoxes. Cette période est belle, tellement vivante qu'elle nous rend provisoirement un peu « fous ». Les repères se dissolvent, on ne sait plus

vraiment où on habite! Nous-mêmes avons expérimenté le Mois d'Or et pouvons témoigner combien ce temps à part fut ressourçant. Touchées par cette expérience, nous avons souhaité que toutes les femmes puissent la vivre.

Dans un monde de spécialistes, notre travail a été de relier. Relier l'ancien au moderne, relier les parties du corps entre elles, relier les jeunes parents, relier la jeune mère à son bébé, relier nos cycles humains à ceux de la nature. Établir des liens encore, entre des pratiques ancestrales et les connaissances scientifiques, en particulier les neurosciences.

Les neurosciences éclairent nos modes de fonctionnement, valident certaines intuitions. Ainsi, on apprend que ce n'est pas juste le corps de la femme qui est bousculé à la suite de l'accouchement mais aussi ses connexions cérébrales, en pleine restructuration.

Aujourd'hui, internet est un formidable vivier d'informations. Mais il manque à ce flot un sens, une direction de pensée pour appréhender l'ampleur du changement qui s'opère durant les jours après la naissance.

De l'ensemble de ces connaissances que nous avons réunies, découle un mouvement, un processus d'une grande cohérence, en affinité avec les cycles de la nature. Éloge est fait à la lenteur, à la douceur et au moment présent. Ce livre offre des outils pratiques mais aussi distance et recul pour ouvrir les horizons. Se permettre de regarder loin, n'est-ce pas gagner en confiance? S'approprier ce qui vient, se projeter pour trouver de la sécurité et être mieux dans sa vie, avec son bébé et avec ses proches, c'est l'invitation de ce livre.

Il faudra investiguer celle ou celui que vous êtes au-delà des apparences. Chaque personne est unique. Le

INTRODUCTION

Mois d'Or participe à cette grande aventure humaine, ses obstacles sont des opportunités de croissance et de transformation.

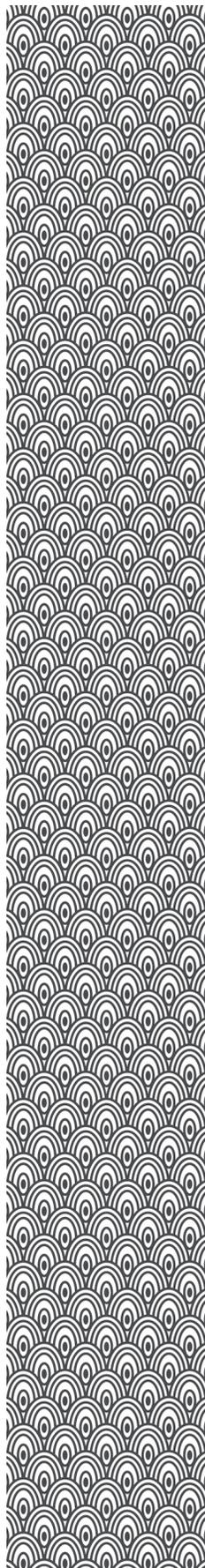
Commencez la lecture avant votre accouchement. Utile à n'importe quel moment au cours de la période postnatale, vous gagnerez à anticiper votre préparation en amont du Mois d'Or. C'est d'ailleurs une des clés pour le vivre avec sérénité. Des connaissances vous sont livrées pour la naissance et les premières heures. C'est à ce moment que le Mois d'Or commence!

Si le temps vous manquait pour lire cet ouvrage en entier, concentrez-vous en priorité sur les parties 2, 3 et 4 ainsi que sur le chapitre sur le périnée que vous trouverez en partie 5 et faites lire à votre conjoint et vos proches la partie 10. Nous vous conseillons également d'y revenir régulièrement durant votre Mois d'Or.

Enfin, nous souhaitons vous inviter sur notre site consacré au Mois d'Or, pour prolonger les différents sujets abordés dans le livre et faciliter l'application des outils proposés (podcasts et vidéos).

Première partie

DEVENIR MÈRE,
UNE TRANSFORMATION



Les sages enseignent qu'une existence accomplie se compose d'autant d'épreuves que de joies. Et qu'une épreuve n'est jamais vaine. Pour celui qui la traverse, elle révèle un joyau, un don, un enseignement imprimé en soi comme une révélation. Après le vécu de l'accouchement, la vie donne naissance à un nouvel être via le corps des femmes. De chair et d'os, le bébé est le miracle posé entre les mains des toutes jeunes mères depuis des millénaires. Pendant quelques heures, le monde s'est arrêté de tourner.

Vingt-quatre heures après l'arrivée du bébé, les parents et en particulier la mère sont submergés, tant le bouleversement physiologique et psychique est intense. La période qui s'ouvre alors est unique, spéciale, hors norme, éloignée des repères sociaux et du cadre spatio-temporel ordinaire. Les jours et les nuits ne seront plus jamais les mêmes. Une immense transformation s'opère, gagnant jusqu'à la moindre de nos cellules.

I

LE MOIS D'OR: UNE PÉRIODE DÉLICATE ET OUBLIÉE

La vie avec un nouveau-né, son organisation et ses enjeux sont idéalisés ou ignorés. Alors que mille précautions entourent la femme avant son accouchement, la période suivante demeure la grande oubliée. Comme si après la naissance, le plus difficile était accompli, inaugurant une vie de béatitudes et de réjouissances autour d'un bébé heureux et de parents comblés à tout jamais.

Les bouleversements corporels et psychiques des parents, en particulier des mères, reste un sujet confidentiel, connu de certaines traditions ou de cercles restreints. Cette dimension est occultée par nos sociétés modernes.

Bien sûr, pour les photos destinées à la famille et aux amis, c'est l'euphorie. Mais ce moment de grâce est-il vraiment éternel? Pas tout à fait. N'en déplaie aux clichés, la naissance ne peut se réduire à cette émotion. En réalité, de nombreuses mamans témoignent

combien le mois suivant la naissance peut se révéler inconfortable. Ces difficultés, sujet de déni général, sont d'autant plus vives que la conception ou la grossesse ont été médicalisées. Les jeunes parents ne sont pas incités à se faire confiance.

Dans notre société individualiste, cette période vire au tournant périlleux. D'abord parce que le soutien, la présence ne sont pas toujours au rendez-vous. Le conjoint reprend rapidement son activité, les familles sont loin, les grands-parents âgés ou les parents ne sont pas encore à la retraite. Bref, on n'ose pas demander, tout le monde est débordé! Alors que les jeunes parents et la mère en particulier ont tant *besoin* d'aide.

Certains faits alertent. Connaissez-vous la principale cause de difficultés des femmes de retour chez elles après l'accouchement? Les études montrent que les risques ne sont pas d'ordre clinique mais psychique: l'isolement est la principale cause de difficultés. Voici quelques chiffres: 50 à 80 % des femmes sont affectées par le baby blues et une femme sur cinq développe une dépression majeure du post-partum à la suite d'un baby blues. En parallèle, 20 à 25 % des couples se séparent la première année après la naissance de leur enfant¹. Le baby-clash, une irruption de tensions et de conflits, toucherait lui deux couples sur trois². Après la naissance du bébé, le couple peut tanguer. Mais pour éviter le naufrage, il est possible d'anticiper.

1. Selon Bernard Geberowicz, psychiatre et auteur de *Baby-clash, le couple à l'épreuve de l'enfant*, Albin Michel, 2005.

2. D'après une étude réalisée par le site Wemoms.

Si ce tableau n'est pas très gai, lever les tabous et les incompréhensions est nécessaire d'abord à des fins préventives, puis pour transformer et optimiser cette période. Le sujet est encore passé sous silence, éclipsé par des représentations voulant que la vie après l'accouchement ne soit qu'une suite de ravissements. Peut-être aussi parce que, dans notre société, ce que vivent les femmes n'est pas un sujet. Les cicatrices pudiquement dissimulées sous les vêtements comme l'épisiotomie ou la césarienne sont-elles l'objet de soins et d'attentions comme pour une blessure apparente? Pas vraiment. Cicatrices méconnues de la culture à dominante masculine, ça ne se voit pas, on n'en parle pas. Les moyens et les soutiens ne sont donc pas déployés en conséquence. Or, pour des raisons biologiquement prouvées, la jeune mère est sensible durant cette période. Enfin, les plaintes de femmes épuisées, débordées, sont facilement mises sur le dos du baby blues passager.

L'objet de ce livre est de montrer que vivre ce mois post-accouchement comme un trésor est possible! Dans cette parenthèse sacrée se joue la capacité à se faire confiance, à prendre ses responsabilités en tant que parent, à aimer et à s'aimer. Comme le vivent des millions de femmes à travers le monde, ce mois peut même être merveilleux.

Le Mois d'Or : un savoir connu dans de nombreuses traditions

Six semaines ou quarante jours, c'est le temps de cette période délicate. Le nombre quarante représente

la transition, l'ouverture sur un nouveau chapitre. Certains récits bibliques s'articulent autour de ce nombre, qui illustre le passage de l'ancien vers le nouveau. Il faudrait quarante jours à l'esprit humain pour accepter un changement total de vie. Dans le cadre postnatal, c'est le temps nécessaire pour retrouver des fonctions physiologiques en bonne santé.

En Inde, au Gabon, au Mexique ou en Chine, ainsi que dans des écoles de yoga comme le Kundalini, on accorde une grande importance à cette période. Et ces traditions livrent des connaissances très inspirantes sur la façon d'aménager ces quarante jours.

Quarante jours d'affection, de respect, de chaleur, de compréhension. Les efforts sont consacrés au rétablissement de la jeune maman. Elle est entourée, choyée et aimée, tout sauf négligée. Le bébé baigne encore dans son énergie, elle doit pouvoir se sentir apaisée et heureuse. Une attention bienveillante apaise et comble son cœur autant que celui de son bébé.

Une période clé pour la santé des femmes selon la médecine chinoise

Cette période est aussi belle qu'exceptionnelle, elle est, en Chine, désignée comme le «Mois d'Or». En médecine chinoise, cette période dure entre vingt-huit et quarante jours. Elle signe un moment de renouveau. Avec un sens pragmatique certain, les familles chinoises, même les plus démunies, choisissent d'embaucher une aide à domicile pour soutenir la jeune maman. En effet, elles considèrent cet investissement financier après l'accouchement comme un acte préventif. D'après cette médecine, les

maux contractés lors de cette période, comme un simple rhume, sont susceptibles d'engendrer des fragilités qui endommageraient la santé de la jeune mère pour toute sa vie et de ressurgir lors de sa vieillesse.

L'effort de la naissance entraîne une perte de l'énergie musculaire. Le muscle est considéré comme une énergie de type *yang*. Le manque de *yang* invite l'élément le plus redouté en médecine chinoise, le froid ! Une baisse d'énergie *yang* affaiblit le Wei Chi, l'énergie de défense du corps. Celui-ci possède donc moins de ressources pour se défendre, d'où l'importance de se protéger, en particulier du froid. Pendant cette période d'ouverture du corps, le froid pénètre plus profondément à l'intérieur de celui-ci. Il faut éviter les rhumes et les gripes, même bénins. En médecine chinoise, le Mois d'Or, ainsi consacré à restaurer l'énergie de la femme, est soutenu par l'idée que l'énergie maintenant recouvrée l'aidera à assurer sa santé dans les années à venir.

Plus l'accouchement a été épuisant, plus il est intéressant de prolonger le Mois d'Or. La médecine chinoise précise que les soins et le repos accordés s'appliquent aussi après une fausse couche ou un avortement. C'est simple : le sang est une énergie. Ce qui engendre une perte sanguine fait l'objet d'attention et de soins. La mère perd du sang pendant l'effort de l'accouchement, donc de l'énergie. Puis les pertes de sang se prolongent jusqu'à quatre semaines après. Si elles s'éternisent au-delà, cela signifie que l'organisme manque d'énergie pour cicatriser et refermer les vaisseaux sanguins. C'est un signe de fatigue à prendre en compte.

De plus, le Mois d'Or permet d'instaurer le lien mère-enfant ainsi que de tisser les liens dans l'ensemble du réseau familial.

La médecine chinoise regorge de conseils pratiques pour bien vivre cette période: boire chaud, éviter les contrariétés, prendre des repas en petites portions mais plus nombreux, consommer certaines herbes.

Quarante jours, le temps de la transition

Six semaines pour prendre soin de soi, se retrouver et intérioriser ce changement. Une vie bouleversée appelle des jours d'exception. Le quotidien n'est plus le même, il faut d'abord réorganiser l'intime, créer de nouveaux repères, dessiner d'autres frontières, soutenir et restaurer le corps fragilisé.

Le travail domestique et la préparation des repas sont à la périphérie de cette transformation, dont la jeune mère habite le cœur. D'autres veillent sur elle et son bébé, se préoccupent de son alimentation, la délestent, ainsi que son conjoint, des tâches ménagères. Qu'elle prenne le temps de se régénérer, par exemple en gardant son enfant contre elle-même, est très réparateur.

Dans ce méli-mélo de découvertes, où tout semble à l'état d'ébauche et d'apprentissage, des émotions parfois contradictoires s'enchevêtrent et renforcent l'importance de s'envelopper d'amour.

Récupérer de l'énergie joue en faveur de l'épanouissement de la jeune maman. Le bébé réclame une attention constante et puise dans ses ressources. L'allaitement est très énergivore. Après une légère chute de sa courbe, le nourrisson doit prendre du poids pour grandir. Que la jeune maman soit nourrie, reposée et

LE MOIS D'OR : UNE PÉRIODE DÉLICATE ET OUBLIÉE

détendue pour subvenir à ses besoins, et aux siens, est essentiel. Ce qui est bénéfique pour la mère l'est aussi pour le nouveau-né.

Comment réenchanter ces quarante jours ? Comment profiter de ce cadeau si précieux ? Comment entamer cette nouvelle période de l'existence avec confiance et énergie ? Ces traditions nous enseignent à transformer ce moment en une expérience de bien-être et d'amour véritable. Ce livre rend compatibles ces connaissances avec nos vies modernes.