De nombreuses cultures traditionnelles respectent encore cet espace où la mère se repose avec son nouveau-né, pendant 40 jours, à l'écart de la frénésie du monde qui les entoure. Avec le soutien d'un petit cercle de femmes - qui la « maternent » et la libèrent des tâches matérielles du foyer - elle plonge dans cette essentielle pleine présence à son bébé. J'ai eu la chance de vivre cette expérience.

Par Pauline de Voghel

Un cocon DE QUARANTE JOURS APRÈS LA NAISSANCE, AU SERVICE DU LIEN MÈRE - ENFANT

Il était une fois l'histoire de chaque nouveau-né du monde et de sa jeune maman qui doivent vivre la terrible rupture d'une extraordinaire fusion : lui quitte le creuset lumineux, nourricier et expansif de sa création et elle perd cette présence vive et intense au creux de son ventre rond.

> LA CHOSE LA PLUS PURE DU MONDE EST LE CŒUR D'UNE MÈRE... IL PEUT DÉPLACER L'UNIVERS.
>
> Yogi Bhajan

UN MOMENT UNIQUE

Le premier lien du cordon laisse place au lien du sein, préservant ces moments de communion entre la mère et le nourrisson, comme un prolongement de ce corps-en-corps perdu. S'il est vécu dans le calme et l'intimité, l'allaitement peut être abondant, fluide et de qualité… fondateur de leur lien d'amour. Cette période de 40 jours où tout s'invente et se crée est un moment hors du temps qui ne reviendra plus jamais ! Maman et enfant sont invités à y vivre ensemble un processus de guérison, de récupération et puis de construction de nouveaux rythmes et repères.

UN NOUVEAU MONDE POUR BÉBÉ

Il faut du temps pour que le **nouveau-né** vive sereinement la transition du ventre de sa mère vers le monde extérieur, qu'il pourra ainsi apprivoiser plus en douceur.

Au moment de quitter son « voyage en mère », le jeune aventurier traverse une véritable tempête, puis il se retrouve seul avec la peur, dans son berceau, plus rien ne bouge, c'est le silence du désert. Tout est différent dans ce nouvel univers, il est affolé par la nouveauté !

La faim aussi, il la découvre, elle le dévore de l'intérieur, il hurle jusqu'à ce que le lait vienne instantanément l'apaiser.

Ce nouveau-né a tout autant besoin de caresses sur sa peau de velours, d'être massé, contenu, serré contre ses parents, car l'espace autour de lui est devenu… infini.

Son « enceinte » n'est plus le ventre de sa maman, mais à présent ses bras qui le protègent des risques physiques, émotionnels et énergétiques et deviennent son lieu de ressourcement. Il y mange, s'y repose en paix, y est bercé comme pendant sa gestation et s'apaise aux sons du cœur, de la respiration et de la voix de celle qui le portait déjà il y a neuf mois. Il a fondamentalement besoin de ce tête-à-tête dans son chemin d'accomplissement, pour développer les fondations de sa sécurité intérieure, de sa confiance et de son autonomie pour toute la vie.

LE MONDE DE LA MATERNITÉ POUR MAMAN

Elle qui vient d'enfanter, la **maman**, a besoin de récupérer physiquement, psychiquement et spirituellement de la grossesse et de l'accouchement, autant enivrants qu'éprouvants... Elle doit aussi se protéger des influences extérieures auxquelles elle est très perméable suite à l'ouverture des portes énergétiques de son corps pendant l'accouchement.

Pour éviter au mieux les maux du post-partum (fatigue, douleur, dépression, soucis d'allaitement…), elle a besoin d'une alimentation saine et revigorante bien sûr, de massages, de repos : raison pour laquelle elle est invitée à dormir dès que son nourrisson dort, c'est lui qui donne le rythme en réalité… et non les visites !

Sa position allongée et le fait de ne rien porter d'autre que son bébé offrent la meilleure récupération de la position du bassin et des organes génitaux.

Ce temps lui permettra d'intégrer les changements et de découvrir en confiance la maternité, ce nouveau monde, qui s'empare d'elle.

POUR ENCORE MIEUX FAIRE CONNAISSANCE

La maman apprend aussi à découvrir et à connaître son petit afin de respecter ses rythmes et répondre à ses besoins, pour l'accompagner au mieux dans les bouleversements de sa venue au monde. Voici blotti contre elle, sa merveille d'enfant, issu de son corps et de son cœur, son trésor qui tient entier dans ses mains ! Sa peau est si douce, quel délice pour les doigts. Ses petits sons, elle s'en délecte. Le temps semble s'être arrêté.

Elle embrasse délicatement ses joues rebondies, caresse la rondeur de son crâne. Elle respire dans son cou le parfum le plus délicat du monde. Tout en cet enfant la fait sourire et pleurer de joie. Il y a son premier cri, son premier regard, son premier sourire, son premier rire… Elle ne cesse de contempler son petit corps chaud et son visage qui change tous les jours : capter chaque instant unique en pleine conscience parce que tout cela vaut de l'or dans cet écrin d'éternité !

Elle se rend à lui, prolonge ce don de soi, seule, sereine et attentive au moindre détail. C'est l'enfant qui a fait naître sa mère, il ne sait rien encore a priori, pourtant elle apprend tout de lui.
Elle et lui « sont » ensemble et glissent tous les deux avec délice dans cette bulle où rien d'autre n'existe. Ils se retrouvent jusque dans leurs rêves. Ils s'échangent des regards d'une profondeur infinie pour mieux s'apprivoiser dans le réel…

« **Ce que le tout-petit dit sans mots, c'est toujours à sa maman qu'il le dit, et à personne d'autre.** » Frédérique Deghelt

ET LE PAPA DANS TOUT CELA ?

C'est un rôle pilier qu'il peut jouer, car il protège la maman qui protège elle-même son bébé. Il est invité à rester stable et centré car il représente un bouclier énergétique pour sa famille. Il est aussi ce filtre indispensable qui protège la mise en place de la fusion maman-bébé des visites trop précoces. Il accueille lui-même, s'il le souhaite, quelques proches à boire un thé au jardin ou dans la chaleur de la maison pour célébrer l'événement. La maman se joint à eux, si elle le souhaite, accompagnée de bébé serré contre elle. Le papa est ce rempart, mais aussi dans le lien avec son enfant et dans l'ouverture d'une autre sensation dans la relation. Ce qui lui permettra de doucement sortir de cette fusion avec la maman… essentiel pour aller vers le monde.

ET TOUT AUTOUR…

Il y a, enfin, ce **cercle familial plus large** et aussi les amis proches, quelques voisins, la doula, voire des aides familiales … Ce petit monde précieux vient prendre soin des tâches matérielles pour aider et soutenir le cocon familial, dans son début fondamental : cuisiner, faire les courses, la lessive ou s'occuper des enfants plus âgés… D'autres **mamans, femmes «sages» ou sages-femmes** sont aussi présentes si besoin pour que la maman se sente écoutée dans ses questions et éventuelles inquiétudes.
C'est la magie de la communauté, entre les mains de qui la mère peut se déposer pour se centrer sur l'accueil merveilleux du nouveau-né… de quoi poser de belles fondations pour l'avenir heureux de la famille agrandie.

Il faut tout un village pour élever un enfant.

Après ces 40 jours d'intériorisation, la famille se sent alignée et prête à réintégrer la société.
Elle ouvre ses portes, invite à venir se réjouir ensemble, à célébrer l'heureux événement et à honorer l'enfant qui s'ouvre au monde.
Ils continuent à s'aimer en silence, pour se donner confiance.

Ils vécurent enfants et firent beaucoup d'heureux.

« HORS DU TEMPS, NOUS SOMMES DEUX.
UNE MÈRE, UN ENFANT.
COUVÉS PAR LE REGARD ÉBLOUI
D'UN HOMME. ENFIN PÈRE. »

Frédérique Deghelt

J'ai à cœur de vous présenter **Stéphanie van der Heyden**, une infirmière et Doula qui travaille depuis une dizaine d'années dans un service de soins spécifiquement dédié aux dépressions du post-partum et aux troubles de l'attachement précoce.

Stéphanie van der Heyden

Profondément touchée par les histoires de naissance, de filiation et de transmission, elle s'est aussi formée en constellation familiale et systémique. Au fil des années et des outils acquis, elle a développé une écoute fine du bébé, des enfants et de leurs parents afin de développer l'harmonie. À tous les parents qui souhaitent être soutenus dans la compréhension de leur bébé et le tissage du lien unique avec lui… voici la fée qui vient sourire au-dessus du berceau et vous aider à installer la sécurité essentielle dans votre histoire personnelle et familiale. https://www.relationparentbebe.com

MON LIVRE COUP DE CŒUR

Maman, de Hélène Delforge et Quentin Gréban, Éditions Mijade

« Mon trésor, mon précieux, ma merveille. Reste au chaud, dans la muraille de mes bras. Laisse-moi quelques années encore, faire rempart à la dureté du monde. »
« Maman. Un des premiers mots du monde. Un nom unique, porté par des milliards de femmes. Un mot pour dire l'amour, la tendresse, le lien, parfois le manque. Il y a autant de maman qu'il y a d'enfants. Pourtant, sur tous les continents, lorsqu'elles prennent leur bébé dans les bras, les mamans se ressemblent. »