

## Comment je suis devenu père en accompagnant les grossesses de ma compagne

### How I Became a Father by Supporting My Partner through Pregnancy

S. Frachebois

© Lavoisier SAS 2017

Comment accompagner une femme enceinte quand on est un homme et quand on est à peu près ignorant de tout en matière de grossesse et d'accouchement ? Le récit qui suit n'a aucune valeur prescriptive, mais raconte quel a été mon cheminement personnel, en tant qu'homme et père, pour accompagner les grossesses de ma compagne, Nadia, et la naissance de nos deux enfants, Lola et Matisse. Tous deux sont nés en maison de naissance. Telles que la loi les définit, les maisons de naissance sont des lieux gérés par des sages-femmes où des femmes sont suivies durant toute leur grossesse et accouchent. On y pratique un accompagnement global à la naissance et l'accouchement dans le respect de la physiologie. Le retour à la maison s'opère dans les heures qui suivent la naissance. Lola est née avant le début officiel de l'expérimentation des maisons de naissance en France. À cette époque, le projet précurseur où elle est née fonctionnait déjà sur ce modèle néanmoins, à cette différence près que le travail se terminait sur le plateau technique de la maternité attenante. Matisse, quant à lui, est né dans une chambre de la maison de naissance. Avec ce témoignage, je souhaite raconter comment j'ai appris à accompagner Nadia dans ses grossesses et ses accouchements. Mon récit sera donc nécessairement très masculin, et il n'engage que notre propre histoire. D'autres choix sont possibles, et je les respecte entièrement.

### Quelle ironie !

12 août 2013 : ça y est, elle est enceinte, et je vais être père. Je me prends à rêver de nos futures sorties familiales en montagne : un jour même, nous irons tous ensemble au Mont Blanc ! Nadia quant à elle commence à me parler d'une inscription en maternité : il faut aller vite, laquelle choisir ? Pourquoi pas un suivi par une sage-femme libérale ? Comment se passera le remplacement au boulot ?... Aurais-je raté quelque chose ? Je l'écoute, mais ne sais trop quoi lui répondre, et je commence à mesurer l'ampleur de mon ignorance. Alors, comment l'accompagner dans ces conditions ? Com-

ment me projeter aujourd'hui dans un accouchement ? Quel pourrait être mon rôle hormis être présent, me faire envoyer balader ou offrir un bras viril et bienveillant à serrer ? J'ai très envie de vivre tout ça, je veux « être là » et « assurer », accompagner la femme que j'aime, je veux assister aux rendez-vous où on voudra bien de moi, voir vivre ce fœtus lors des échographies. Mais d'un autre côté, face aux questions précises qu'elle se pose à ce moment-là, je me sens impuissant et démuné. Malgré une instruction assez poussée, sans trop de tabous, je ne sais rien de ce qu'elle va vivre, des différences qui existent d'une maternité à l'autre... D'ailleurs, y en a-t-il ? Elle me dit qu'elle aimerait un accouchement qui ne soit pas trop « médicalisé », qui lui laisse un peu d'espace pour faire des choix : tiens donc, on peut faire des choix ? On m'a surtout appris qu'un accouchement, c'est du sérieux et qu'on ne choisit pas grand-chose, justement ! Que m'a-t-on « enseigné » d'ailleurs sur le sujet ? Que sais-je hormis ce que la littérature, le cinéma ou la télévision m'ont décrit ? Et ce n'est pas bien beau : je sais donc que ça peut mal se passer, qu'on peut en mourir ou perdre le bébé. J'ai entendu des histoires de cordon autour du cou, de bébé qui ne respire pas, de césariennes en catastrophe. Que sais-je sinon qu'il y a des cris, de l'urgence et du danger ? À ce moment-là, un accouchement est d'abord pour moi « *quelque chose qui peut très mal tourner* ».

Par ailleurs, je suis imprégné d'une éducation féministe, et la péridurale m'apparaît comme le grand progrès qui a libéré les femmes des douleurs de l'enfantement. De son côté, Nadia se questionne, s'informe et, petit à petit, je vois bien qu'elle cherche autre chose qu'un suivi en maternité « sérieuse » comme toutes les femmes que je connais. Je le comprends et le respecte, mais cela m'inquiète aussi. Alors, que dire lorsqu'elle me propose d'aller à une réunion d'information sur un suivi global et un accouchement en « maison de naissance » ? « *C'est quoi ce truc, une "maison de naissance" ? Bien sûr, ton corps t'appartient. Évidemment, je te suivrai dans tes choix, y compris si tu ne veux pas de péridurale (non, mais vraiment, tu es sûre ?). Au nom de quoi serais-je légitime pour te dire que tu dois*

*accoucher ici plutôt qu'ailleurs ?... tant que ta sécurité et celle de notre enfant sont assurées.* » Je l'accompagne donc à cette réunion, curieux mais aussi soucieux de m'assurer qu'elle ne courra pas de risque inconsidéré pour avoir voulu quelque chose de moins médicalisé, ce que je comprends, mais qui relève à ce moment-là pour moi d'une question de confort. Une prise en charge alternative : « *Pourquoi pas, mais...* »

Que cette réserve m'apparaît aujourd'hui pétrie d'ignorance et de paternalisme inconscient ! La responsabilité de la sécurité familiale, voilà en fin de compte mon refuge de futur papa, la seule façon d'avoir l'impression très illusoire de maîtriser un peu ce qui va se passer. Quelle ironie ! Moi, le philosophe, qui prétends juger de la sûreté d'une prise en charge médicale, alors que je n'y connais rien du tout. Moi le féministe assumé qui rejoue la figure historique du père protecteur et responsable, comme si Nadia n'assumait pas elle-même ce souci de sa propre sécurité et de celle de notre enfant. Moi l'homme responsable qui ne peut exercer sa responsabilité qu'en la transférant à ceux qui possèdent la science, qui savent faire et font autorité en matière de pathologie. Moi qui ai peur tout simplement.

## Premiers pas vers la confiance en soi

Cette réunion d'information organisée à la maison de naissance et le premier rendez-vous avec la sage-femme me rassurent et me laissent envisager plus sereinement ce que je n'avais jamais imaginé jusque-là. Le lieu est simple, accueillant et apaisé, un peu comme à la maison. Je découvre que l'exercice de la profession de sage-femme repose non seulement sur une expérience incomparable de l'accompagnement des femmes, mais aussi sur des savoirs scientifiques approfondis que je croyais l'apanage des médecins. Les sujets que je pense sensibles sont abordés simplement. Les réponses qui me sont apportées me semblent raisonnables et honnêtes. Bien sûr qu'accoucher sans péridurale fait très mal. Mais on peut s'y préparer, traverser cette douleur qui est aussi un guide. Oui, il faut parfois prendre la décision d'un transfert médical à la maternité partenaire. Mais cela ne signifie pas « catastrophe imminente » et précipitation. À la maison de naissance ne sont suivies que des grossesses à bas risque. Des transferts ont régulièrement lieu avant, pendant, voire après l'accouchement, et les conditions de l'accompagnement global permettent aux sages-femmes de l'anticiper et de l'accompagner sereinement dans la quasi-totalité des cas. Je suis frappé enfin par l'énergie militante des personnes que nous rencontrons, sages-femmes et usagers (nous sommes en septembre 2013, quelques mois seulement avant le vote définitif de la loi autorisant l'expérimentation des maisons de naissance en France). Je commence à comprendre que la périnatalité est un sujet émi-

nemment politique, qu'il y a du combat et des revendications là derrière, que des femmes se sentent dépossédées de ce moment important de leur vie, que certains actes médicaux effectués par habitude ou par nécessité de service peuvent être aussi violents qu'inutiles, et surtout qu'en tant qu'usager je suis légitime pour poser certaines questions et pour exprimer une volonté qui n'est pas déraisonnable. Malgré mes craintes, tout cela me parle, et j'apprécie qu'on me considère comme un individu rationnel et non comme un enfant. Nadia, quant à elle, semble avoir trouvé ce qui lui convient.

Dans cet accompagnement global, elle ne sera pas « prise en charge » comme une « patiente » qu'il faudrait gérer parmi d'autres « charges » justement. Sa grossesse n'est pas une maladie, et nous ne serons pas soumis à des procédures uniques imposées par l'anticipation d'une éventuelle pathologie ou par le fonctionnement d'un service hospitalier. Ainsi, la perfusion ou le monitoring systématique lors de l'accouchement seront remplacés par la vigilance et la présence constantes de la même sage-femme, que nous connaissons, durant tout l'accouchement. Les gestes médicaux seront discutés et consentis. Le cadre est clair, tout est expliqué, anticipé, voire questionné. Rien n'est imposé verticalement. Nous savons quelles décisions relèvent de la responsabilité médicale de Claire, la sage-femme qui nous accompagne, et quelles décisions nous reviennent. Nadia aura donc de vrais choix à faire et de vrais espaces de liberté, et je découvrirai par exemple qu'une femme peut accoucher dans toutes sortes de positions improbables. Bien que nous considérions tous les deux la péridurale comme un immense progrès pour les femmes, elle fait le choix, en toute raison, de s'en passer. Je sais qu'elle a peur de la douleur, mais elle tient à cet accompagnement global. Malgré mes doutes et plutôt que de la convaincre de son « inconscience », je comprends qu'elle a surtout besoin d'être accompagnée et confortée dans son choix. Claire nous remet au centre de tout ce qui est en train de se passer, et il y aura encore bien d'autres décisions à prendre en concertation avec elle, par exemple pour déterminer quand il faudra rejoindre la maison de naissance ou concernant les soins qui seront apportés au bébé. Ce n'est pas elle qui dirigera la manœuvre tel un chef d'orchestre omniscient et omnipotent qui nous dicterait tous nos gestes. Ce n'est pas elle qui « accouchera » Nadia. Mais elle sera là pour l'aider à accoucher et pour m'aider à l'accompagner.

Durant les rendez-vous de suivi et de préparation (1 heure 30 à 2 heures par mois, puis tous les 15 jours dans le dernier mois), je ne suis pas cantonné au rôle de témoin discret de leurs discussions « entre femmes ». Claire ne manque jamais de me demander comment je ressens les choses, moi qui ne suis pas enceinte. Elle veut savoir ce que j'observe ou quelle est l'ambiance à la maison. Je sais que de cette manière sa vigilance médicale s'exerce bien au-delà des examens objectifs et obligatoires qu'elle pratique ou

ordonne. Petit à petit, nous apprenons à nous connaître, et chacun trouve sa place dans cette relation qui est en train de se construire, librement et dans le respect des deux autres. J'apprends à accompagner Nadia : « techniquement » bien sûr, et nous faisons régulièrement toutes sortes d'exercices, mais surtout en l'écoutant lors de nos nombreux échanges ou de ses discussions avec Claire. La pathologie et l'urgence enfin sont des possibilités que nous prenons au sérieux et que nous anticipons, mais ne deviennent jamais le prisme principal à travers lequel nous nous préparons.

Cette grossesse est épanouie. Nadia n'est pas isolée, et moi-même, je rencontre d'autres parents et futurs parents. La maison de naissance est aussi un lieu de rencontre et de soutien à la parentalité, un endroit où on peut participer à divers ateliers ou tout simplement aller boire un thé et discuter, y compris entre hommes, de temps à autre, lors de « soirées papas ». Surtout, c'est un lieu où naître devient normal et familial. L'accouchement lui-même est dédramatisé. Non seulement Nadia fréquente d'autres femmes enceintes, mais de plus en plus souvent, elle revient en m'annonçant qu'elle a vu telle copine du yoga repartir avec son nouveau-né dans les bras. Tout cela contribue à me tranquilliser : dans ce lieu on accouche, et alors ? On est bien loin des images spectaculaires de l'urgence et du tragique... Bien sûr, nous savons que des complications peuvent survenir. Mais ce n'est pas la norme non plus, et le savoir est déjà, en soi, rassurant. Petit à petit, je prends confiance en nous, même si j'ai encore surtout confiance en Claire.

### **Naissance de Lola et ma confiance mise à l'épreuve...**

Cette fois, nous y sommes. Il est 20 h ce 21 avril. La nuit dernière déjà, les contractions ont été plus fréquentes. Désormais, elles sont à peu près régulières et, comme convenu, nous appelons Claire. Avec Nadia, elles décident que rien ne presse. De mon côté, les minutes passent, et j'en doute ! Mes craintes reviennent... quand même, cela fait maintenant deux heures que ça dure, et nous sommes toujours chez nous ! À l'épreuve des faits, ma confiance n'est sans doute pas si solide que je le pensais... Les contractions se suivent, nous chronométrons, notons, je m'affaire. Vraiment, j'aimerais qu'on parte pour la maison de naissance. Pourtant, ai-je une raison objective de penser qu'il y a urgence ? J'aimerais surtout que Claire soit avec nous. Elle, au moins, sait ce qui est en train de se passer, si tout est normal, si Nadia va accoucher dans la voiture... En réalité, Claire nous accompagne déjà au téléphone et sait ce qui arrive, mais elle ne précipite pas les choses, et Nadia ne se presse pas non plus. Malgré moi, je ne lui fais pas encore assez confiance pour prendre la mesure de ce qui est en train de se jouer dans son corps, et je l'accompagne surtout de mon anxiété.

Enfin, au milieu de la nuit, nous prenons la route. Arrivés à la maison de naissance, le col est dilaté à 3. Petite déception... En réalité, même si je n'en ai pas envie, une longue route commence pour nous, puisqu'il faudra encore presque 24 heures pour que notre petite fille naisse. Ce temps, nous en avons peut-être besoin pour franchir le pas et devenir parents. Les contractions se succèdent, de plus en plus intenses et douloureuses, mais nous sommes calmes et volontaires. Nous essayons différentes choses : ballon, suspension, massages, chant, bains. Souvent, ça soulage... parfois un peu moins. Mais ça n'avance pas bien vite quand même. La sage-femme nous propose d'aller nous promener. Nadia hésite, n'est pas certaine d'en avoir envie. Moi, je freine carrément des quatre fers ! Partir loin de cette sage-femme en qui j'ai toute confiance ? Me retrouver seul (enfin, à quelques centaines de mètres au plus de la maison de naissance, d'une maternité de niveau 1 et d'une autre de niveau 3...) avec une femme qui accouche ? Nous restons donc dans la chambre. Malgré le temps qui passe et la fatigue qui s'installe, nous restons confiants. C'est dur et très douloureux, mais cela n'a rien à voir avec l'horreur des séries télé, et il y a même une intensité positive dans tout ça. Les heures passent. Nadia résiste, encaisse, mais se fatigue, et je me sens de plus en plus impuissant. Elle commence à douter et puis craque. J'hésite : ne doit-on pas arrêter tout ça ? N'est-ce pas trop long, trop difficile ? Nadia me semble vidée, et j'ai l'impression qu'elle n'y croit plus. Sait-elle encore ce qu'elle veut ? Mon rôle n'est-il pas de mettre un terme à tout cela en décidant, pour elle et de façon autoritaire, d'un transfert ? Je me souviens alors que, moi-même, je n'ai sans doute pas l'esprit très clair. J'ai peur, je suis fatigué, je vois Nadia démoralisée. Qu'aurais-je décidé il y a deux jours, lorsque j'étais à peu près lucide ? Je choisis donc de continuer à faire confiance à la sage-femme. Pour elle, il n'y a à ce moment-là aucune raison médicale de transférer. Elle nous rassure, encourage Nadia et surtout sait la ramener à son projet initial, l'aide à maintenir le cap de son véritable choix. Nous nous recentrons donc tous ensemble sur les contractions et sommes désormais tous dans une même dynamique. Chacun sait ce qu'il doit faire, à quel moment. Au final, ce seront pour Nadia et pour moi les heures les plus intenses et les plus fortes de tout l'accouchement.

Mais cette fois, le travail stagne bel et bien. Nous envisageons un transfert non parce qu'il y aurait urgence, mais parce qu'il va peut-être falloir aider un peu cette petite fille à sortir. Tout se passe calmement, de façon concertée et expliquée. Sur le plateau technique de la maternité, l'équipe qui prend le relais nous rassure, connaît notre projet, le respecte et sait nous mettre en confiance. Claire ne nous abandonne pas. Une péridurale est posée, et Nadia reprend aussitôt du poil de la bête : « *tu sais, me dit-elle, je ne regrette rien, et si je dois accoucher à nouveau, je veux que ce soit à la maison de naissance...* » J'ai, pour ma part, plus de

doutes à ce moment précis, mais terminons déjà cet accouchement, et on y repensera ensuite ! Suivent alors quelques heures d'ennui, il faut bien le dire... Avec la péridurale, nous avons perdu toute l'intensité du travail que nous avons connu ces dernières heures, et nous attendons. Les sages-femmes passent nous voir, sont à notre écoute et rassurent Nadia sur le fait qu'elle pourra accoucher dans la position qui lui convient. Puis l'équipe change. Sur le plateau technique, c'est l'effervescence. Soucis de personnel ce soir et un accouchement ne se passe pas bien. Enfin, nous comprenons que le bébé arrive. L'équipe technique débarque, et chacun se prépare, à son poste. Nous ne connaissons plus grand monde désormais. Nadia se sent mieux sur le côté, mais l'accoucheur préfère qu'elle se mette sur le dos : « *ce sera plus simple, vous verrez* ». Mais pour qui ? Il lui dicte le tempo, lui indique quand pousser. Nadia n'est plus en confiance, ne sait pas ce qui lui arrive. Enfin, nous rencontrons notre petite fille et, tout à mon émotion, je me retrouve avec une paire de ciseaux dans les mains et dois sacrifier au rituel comme tout heureux papa. Nous voulions laisser battre le cordon jusqu'à ce que ce lien de neuf mois s'arrête de lui-même... On ne nous entend pas. On n'entendra pas plus que nous ne voulons pas qu'elle reçoive de collyre. Que puis-je faire alors que je suis fatigué, submergé d'émotion, que je n'ai « que » ma légitimité d'usager à opposer aux soignants qui nous prennent en main ? Après tout, « *ce n'est pas si grave* », et nous l'acceptons. Nous attendons désormais dans la salle de naissance avec notre bébé qui dort dans mes bras. Deux heures passent. Nous sommes seuls. Lola est souillée, pleine de méconium. Nadia en a assez de ce machin qui sonne et lui prend la tension toutes les cinq minutes. Elle aimerait pouvoir se lever, se laver un peu, s'habiller, car elle est toujours nue. Nous comprenons que cette soirée est difficile aussi pour l'équipe, et nous restons bien sages. Mais qu'est-ce qui justifie vraiment qu'on ne nous écoute pas et qu'on nous impose ces procédures que nous percevons comme inutiles ? Ne pourrait-on pas au moins nous l'expliquer ? Je connais aujourd'hui de nombreuses sages-femmes de la maternité, et je sais quel soin et quelle attention elles accordent aux femmes. Je sais combien elles savent être à leur écoute, être respectueuses de leurs demandes. Mais ce soir-là, ce n'était pas le bon soir ou la bonne personne... Plus tard, j'ai su que la sage-femme qui avait mené la danse avait été appelée en urgence et qu'elle travaillait comme vacataire pour la maternité.

## Seconde grossesse et toute autre présence

Deux années ont passé depuis ce 23 avril 2014, et nous allons avoir un deuxième enfant. Entre-temps, je me suis impliqué de plus en plus dans l'association de soutien à la maison de naissance où je milite activement désormais. Je

me suis habitué à savoir que des femmes accouchent dans la pièce à côté, j'ai vu de nombreux parents se restaurer avec leur bébé à côté d'eux, dans le salon, quelques heures à peine après la naissance. Je connais aussi très bien les sages-femmes, dont je me sens proche. J'admire leur capacité d'attention et d'observation, leur profond respect des personnes, leur savoir. C'est donc dans un tout autre état d'esprit que j'aborde cette seconde naissance, et il ne fait aucun doute, ni pour Nadia ni pour moi, que l'accompagnement se fera à la maison de naissance. Nous nous y sentons écoutés, respectés et en sécurité. Je sais que la compétence de la sage-femme, son sérieux, la relation que nous construisons, la qualité de la préparation et la confiance que nous avons en nous-mêmes sont essentiels pour que la grossesse et la naissance se passent bien. L'attente directe avec la maternité ou encore la proximité d'un plateau de réanimation néonatale très proche ne viennent que bien après dans ma hiérarchie personnelle des raisons d'être confiant. Nous savons aussi bien mieux ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas, et il est essentiel pour nous d'être pleinement acteurs de ce qui se passe.

Nous retrouvons donc le plaisir de l'accompagnement global et les rendez-vous réguliers. Nous révisons certains outils qui nous avaient plu la première fois, et la construction de la fratrie devient le thème récurrent de nos entretiens. Avec Claire, nous revenons sur le premier accouchement, sur nos souvenirs que nous confrontons à son compte rendu. Très vite, nous identifions ce qui fut problématique la première fois : le rapport à la douleur. Nadia en a très peur, cherche à lui résister pour ne pas la sentir. Pour autant, elle ne fait pas le choix de la péridurale et de la maternité. Claire nous suggère donc une autre approche, par la méditation de pleine conscience. Cette douleur, Nadia cherchera non pas à la nier ou à l'anesthésier, mais à l'accepter et à la traverser. La méditation ne remplace évidemment pas le savoir-faire des sages-femmes ou des médecins, elle ne doit pas être opposée à la péridurale, et je ne pense pas que ce soit une méthode miracle à proposer à toutes les femmes. Mais c'est un outil qui nous parle, dont nous nous emparons et que Claire, qui nous connaît, a su nous proposer au bon moment. Ensemble, nous nous exerçons, et nous nous préparons pour que Nadia puisse s'emparer de cette douleur qu'elle connaît et anticipe aussi bien mieux. La méditation nous amène à revoir complètement notre positionnement dans cette grossesse. Nous savons ce que nous voulons, mais évitons d'anticiper un scénario « idéal ». Nous évitons aussi de nous projeter dans une date, un lieu... Bien plus que la première fois, nous sommes prêts à faire face à ce qui viendra, quoi que ce soit. Nous aimerions que tout se passe à la maison de naissance, mais nous savons qu'un transfert est possible, et nous y sommes prêts. Nous savons que ce ne sera pas un échec, que des soignants tout aussi remarquables que Claire nous accompagneront peut-être et que l'accouchement pourra être

ce beau moment que nous attendons. Surtout, nous savons que, quoi qu'il arrive, cela dépendra beaucoup de nous et pas seulement des personnes qui seront là pour nous accompagner ou encore du cadre et du contexte.

Autre chose change petit à petit. De nombreux amis m'ont raconté que, pour le deuxième accouchement, ils avaient à peine eu le temps d'arriver à la maternité. L'angoisse de l'urgence refait surface... Nous abordons le sujet lors d'un rendez-vous avec Claire qui me demande alors ce que je ferais si le travail se déclençait « à grande vitesse » et que nous n'avions pas le temps de partir pour la maison de naissance. C'est ce jour-là que j'ai vraiment compris et accepté l'idée que Nadia savait accoucher et que je savais quoi faire. Alerter, accompagner, préparer l'arrivée du bébé, le laisser venir et le réceptionner, le réchauffer... Je savais à quoi m'attendre, l'arrivée de la tête, le demi-tour pour passer les épaules... Qu'y avait-il là-dedans que je ne pouvais faire ? De quoi avais-je vraiment peur ? Bien sûr, je ne suis pas médecin, et nous n'avons pas choisi l'accouchement à la maison. Je serais aussi parfaitement démuni si les choses se passaient mal. Mais l'arrivée du bébé ne m'effraie pas en tant que telle, et j'accepte l'idée que cette hypothèse ne me terrifie plus. Si je ne suis pas expert, je ne me sens pas non plus « incapable ». Je fais aussi confiance à Nadia. La première fois, je m'en remettais à notre sage-femme pour que tout se passe bien. Désormais, je découvre que j'ai d'abord une très grande confiance en nous.

C'est donc Nadia qui va nous guider. Quand vers 4 h du matin, cette nuit du 28 juin, nous appelons Claire pour lui dire que ça arrive, nous prenons notre temps. Nous savons que nous n'avons pas besoin de partir immédiatement. Nadia se douche. J'appelle ma mère pour qu'elle soit là au moment du réveil de Lola. À son arrivée, nous buvons un café tous les trois, et cela aide Nadia à gérer ses contractions. Lola se réveille. Nous lui expliquons que son petit frère ne va pas tarder à arriver, que nous allons partir pour la maison de naissance qu'elle connaît bien et que sa mamie va s'occuper d'elle. Quand nous décidons de partir, vers 7 h, notre fille nous encourage de son plus grand sourire. J'avais peur qu'elle voie sa maman souffrir, mais tout s'est passé de façon apaisée et douce, et Lola a vu ses parents sereins et calmes. Quand nous arrivons à la maison de naissance, Claire, qui a accompagné un autre accouchement cette nuit, se repose encore. Nous prenons notre temps (et un thé) en discutant avec une autre sage-femme avant de la réveiller. J'observe Nadia. Je l'écoute. C'est elle qui me dit quoi faire, ce dont elle a besoin. Une fois dans la chambre, je la vois petit à petit s'enfoncer dans sa bulle, à sa manière. Claire aussi la laisse faire. Elle contrôle régulièrement que le bébé va bien, écoute son cœur, mais n'interfère pas davantage. Peu nous importe de savoir à combien en est la dilatation du col. Cette fois, Nadia n'a aucune envie de bain. Elle ne crie pas non plus, mais accompagne ses contractions d'un chant lancinant,

semble savoir ce qu'elle fait et ce qu'elle veut. Parfois, elle me donne juste une consigne. Nous ne parlons plus, elle est partie trop loin. Je la masse, la soutiens, chante avec elle, mais je me sens un peu inutile. Quand je rejoins Claire un moment dans le salon, elle me demande comment je vois les choses. Moi, je ne fais plus de pronostics. Mais je lui dis que Nadia n'est plus tout à fait avec nous, et je sais que c'est très bien ainsi. Quand nous revenons, elle a changé de position. Aucun doute possible : les douleurs ne sont plus les mêmes, ses attitudes sont parlantes. Nous nous regardons avec Claire, et je comprends qu'on passe à une nouvelle étape. Nadia décrit ses sensations, la douleur est vive, brûlante, et je sais que le bébé est désormais engagé dans le bassin. Elle a très mal, mais je ne la vois pas souffrir. Nous sommes là. Le kit d'accueil du bébé est prêt maintenant. C'est intense, et c'est Claire qui se fait finalement broyer les poignets. Moi, je masse Nadia, et j'accompagne son chant. Le bébé est très proche, et Nadia le touche. Je veux voir sa tête et demande si je peux accueillir moi-même mon fils. Nous en avons parlé lors du dernier rendez-vous. Bizarrement, je n'y avais jamais pensé auparavant. Peut-être fallait-il comprendre d'abord, pour en exprimer l'envie, que j'étais capable de le faire... Nous sommes tous sur le grand lit, la seconde sage-femme me laisse sa place et me guide. « *Place ta main ici. La tête va sortir d'un coup. Puis les épaules vont tourner, laisse venir...* » et j'accueille enfin mon fils dans mes mains. Je le pose contre sa maman. Il est 12 h 30. Nadia a accouché. En début de soirée, nous rentrons tous à la maison, et c'est Lola qui nous ouvre la porte.

## Un empowerment à deux

Ces deux grossesses et ces deux accouchements nous auront appris à prendre confiance en nous et à retrouver notre capacité à être les principaux acteurs de ce qui nous arrivait. En tant qu'homme, j'ai dû lutter contre mon ignorance, contre les idées reçues qu'on m'avait transmises, contre mes peurs, contre le rôle passif que la société nous assigne. Les temps changent : les hommes, et pas seulement lorsqu'ils sont médecins, ont droit à une petite place, devenue presque obligatoire d'ailleurs, aux côtés de la femme qui accouche. Mais comment ne pas être hors-jeu quand on est rongé par la crainte et l'ignorance ? Peut-on vraiment aider sa compagne quand on est cantonné, comme elle, à une position de spectateur ? Au final, je ne crois pas pouvoir mieux l'aider qu'en l'accompagnant à trouver cette confiance en elle et en sa propre capacité à accoucher, en l'aidant à faire des choix et à les soutenir, ce qui n'exclut ni les doutes ni les craintes. Cela implique de ne pas être pris en charge comme des enfants, mais d'être accompagnés aussi loin que possible dans cette capacité que nous avons à comprendre, à décider et à agir. Je ne



prétends pas me passer de médecins. Il ne fait pour moi aucun doute que certaines situations exigent une prise en charge médicale avancée, et je sais aussi que certaines femmes souhaitent ce cadre qui les rassure. Mais, quelles que soient les circonstances, je veux pouvoir aussi, avec mes compétences et mon histoire, être acteur de cet évé-

ment qui va bouleverser ma vie, de la même manière qu'aujourd'hui je dois bien faire des choix, affronter les doutes et les craintes qui ne manquent pas de m'assaillir en tant que père. Mais n'est-ce pas à cela aussi qu'il s'agit de se préparer durant une grossesse ? Se libérer de ses craintes et assumer des choix un peu plus sereinement ?