

Présentation de l'eutonie en prénatal

Sage-femme depuis 1982 et formée à l'eutonie depuis 25 ans, je témoigne de son caractère novateur et de ses bénéfices pour l'accompagnement des femmes dans le suivi de la maternité.

L'eutonie invite la patiente à une possibilité de recentrage amenant davantage de cohérence personnelle, sur les plans physique, psychologique et spirituel. En effet, chacune peut re-trouver son axe et ses repères corporels, afin que les dysfonctionnements la plupart du temps psychosomatiques trouvent une voie de résolution intérieure. Ainsi, les maux de grossesse les plus fréquents s'améliorent grâce aux nombreuses expériences concrètes qui modifient l'équilibre global ainsi que la répartition du tonus. La plupart d'entre elles constituent aussi des moyens préventifs aux troubles fonctionnels et aux déstabilisations de l'état gravidique.

Je défends ouvertement l'hypothèse que l'attention portée au corps serait en mesure de réduire la charge des inquiétudes et du stress, quelle qu'en soit la source, ainsi que des besoins de contrôle. En cours de grossesse, l'eutonie permet d'explorer ses ressources face à l'inconfort, à la douleur et aux peurs. Ce bénéfice est confirmé par d'autres pratiques de conscience corporelle (par exemple la sophrologie ou la méditation de pleine conscience) qui privilégient l'observation et l'accès par le corps aux informations du moment présent. Il s'avère pour ces raisons là et d'autres liées à l'entraînement spécifique de l'eutonie, que le travail de l'accouchement est géré plus sereinement et de façon plus autonome par les femmes et les couples qui se préparent ainsi.

Sachant que la préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) a aussi pour vocation de préparer à l'arrivée du bébé et aux changements subséquents, l'eutonie permet de développer une stabilité favorable à la fonction parentale. Au demeurant, devenir parent ne s'apprend pas dans les livres mais peut s'anticiper par un travail de recherche et de réflexion, ainsi qu'un engagement et une présence intérieurs favorisés par l'eutonie. Il est constaté que son action évolutive en cours de grossesse est loin d'être négligeable sur l'état de santé de la mère, des parents et de l'enfant, à tous niveaux. Le père qui souhaite s'impliquer trouve plus aisément sa place au sein de la triade en construction.

Quant aux sages-femmes formées à l'eutonie, elles découvrent qu'avant de proposer l'eutonie en tant qu'approche pour la PNP, le préalable est de l'intégrer avec et dans leur propre corps. L'appropriation de la démarche leur permet ainsi de se sentir en cohérence avec le processus. Ce dernier leur apprend à lâcher les schémas thérapeutiques classiques pour accompagner la patiente autrement, notamment sans attente de résultats et en restant alignées sur les objectifs de la PNP.

La relation thérapeutique s'installe alors dans une responsabilité partagée et dans une confiance mutuelle. Elle devient le fruit d'une interaction soignant-soigné qui ne place plus le (la) professionnel(le) dans une position de toute-puissance, mais dans celle de guide et de soutien extérieurs.

Au-delà d'une idéalisation, force est de constater qu'une naissance s'accompagne d'un lot de complexités et de potentialités, pour les acteurs proches et collatéraux. Dans ce contexte, l'eutonie donne des clés d'accès à soi et à l'autre ainsi qu'au nouveau-né qui est là, comme à celui que nous avons été.

En invitant les futurs parents à devenir partie prenante dès avant la naissance, cette démarche permet de s'approprier le temps de la gestation, de l'accouchement et du post-partum, tout en bénéficiant d'un accompagnement médical de qualité.

A Voreppe, Christine Chautemps, Août 2017