

Avant-propos

La douleur physique,
j'en ai si souvent entendu parler
par ceux qui en ont été frappés.
Un jour, sans pudeur ni respect,
sans aucun remord,
sans aucun regret,
cette douleur, dans leur corps, est venue s'installer.
Cette douleur,
combien de temps va-t-elle persister ?
Il y a des douleurs,
qui se soignent.
Il existe des souffrances
qui ne peuvent se faire oublier.
Les souffrances cachées
nous seront-elles un jour dévoilées ?
A chacun sa douleur,
à chacun ses peines.
Serons-nous à la hauteur ?
Pourrions-nous accepter la douleur
si elle venait frapper à notre porte,
quelle qu'elle soit ?
Arriverions-nous un jour à l'oublier ?
Il y a des êtres qui souffrent !
Pour qui souffrent-ils ?
Pourquoi souffrent-ils ?
Ils souffrent en silence,
ils pleurent en secret.
Ecoutez leurs prières
lorsqu'ils osent les évoquer.

Ecoutez leurs douleurs,
leurs souffrances.
qui sont des blessures
les blessures du passé,
de toute une société !
Ces blessures que
les grands maîtres refusent parfois d'entendre,
d'écouter,
qui aura le courage,
la modestie de les combattre ?
Qui saura les apaiser ?

La douleur,
c'est une souffrance.
La souffrance est une douleur.
J'en ai si souvent entendu parler
de cette douleur lorsqu'elle devient souffrance.
Par tous ces gens
que la douleur a un jour frappés.
Elle s'est installée dans leur corps
sans crier gare,
sans demander l'hospitalité.
Elle a choisi sa victime.
La douleur
est un symptôme.
Oh combien je la connais.
Je l'ai si souvent fréquentée
dans les couloirs de la nuit,
couloirs du silence,
couloirs de souffrance.
Quelques fois, ce sont des couloirs de l'oubli.
Je l'ai vue s'amoindrir.
Je l'ai vue évoluer.
Je l'ai si souvent observée,
la nuit, dans l'obscurité,
la nuit, dans le silence.
Parfois, je voyais son changement.
Je l'ai vue se transformer.
Je l'ai vue s'acharner.
Elle prenait du plaisir
à faire souffrir.
Tous ceux chez qui elle avait choisi de s'abriter.
La douleur est un symptôme,
un symptôme qui fait souffrir,
un symptôme qui vous fait frémir.
La douleur s'acharne sur certaines de ses victimes.

Elle connaît leurs fragilités.
Elle les sait plus vulnérables.
Un jour, par malheur,
le syndrome de la douleur
envahit leur corps.
Ce corps souffre.
Cet être se replie sur lui-même
sans comprendre
le pourquoi ou le comment.
Cette douleur s'acharne sur eux ! Dans leur organisme,
ce mal qui se nomme la douleur est arrivé.
Pourquoi se gênerait-elle puisque la nature le lui permet ?
Chez qui
cette douleur n'a-t-elle pas un jour frappé ?
Il y a les petits bobos
que tout un chacun connaît,
que tout le monde déplore
pour les avoir dans sa vie parfois côtoyés.
Tous ces bobos qui vous font mal,
ils ne font que passer
et seront très vite oubliés.
La petite chute
dans notre petite enfance, nous l'avons tous rencontrée.
La petite coupure,
celle qui a vite cicatrisé,
nous avons fini par l'oublier.
Ce mal au ventre
que tous les enfants connaissent,
au moment d'aller à l'école
lorsqu'ils ne sont encore que des bébés.
Ce mal de ventre
qui survient chez les plus petits
le soir au moment du coucher,
c'est le syndrome de la nuit,
le syndrome de l'obscurité,
L'obscurité qui fait peur à tous les enfants !

C'est un moment difficile pour tous les bambins
de se retrouver seuls,
seuls dans leur chambre,
seuls dans leur lit,
éloignés de la chambre des parents !
Ce mal de ventre est une échappatoire pour prolonger le
gros câlin du soir.
Le mal de tête
que tous adultes connaissent,
les céphalées comme ils nous disent les grands maîtres,
ce mal de tête
qui vient nous héler
quand nous sommes un peu fatigués...
souvent, toutes ces petites alertes, nous refusons de les
entendre.
Nous ne voulons pas les écouter.
Nous les évitons
pour ne pas se remettre en question.
Toutes ces petites choses
pour ne pas aller consulter,
tous ces petits signes
que nous n'écoutons pas,
ce sont des petits signaux
par lesquels notre corps
souhaite nous alerter !
Oui,
notre corps nous parle !
Il nous crie sa douleur !
Il nous dévoile sa souffrance !
Sommes-nous disposés à l'entendre,
à comprendre et accepter
ce que notre corps veut nous révéler
par tous ces messages ?
Notre corps s'exprime.
Il évoque sa douleur. Sa fatigue.
Il nous dévoile sa souffrance.

Si nous nous donnions la peine de l'écouter
avant qu'il ne soit trop tard ?
Notre corps est notre maison...
Y avez-vous pensé ?
C'est avec lui que l'on vit.
Ce corps est notre toit.
C'est avec lui que l'on partage
nos joies, nos ennuis.
C'est notre premier confident.
C'est avec lui que l'on se déplace.
C'est avec lui que l'on pleure !
Avec lui que l'on rit !
C'est avec lui que l'on dort !
C'est avec lui que l'on partage toutes nos nuits
Celui avec qui nous recevons nos amis !
Prenons bien soin de lui
avant qu'il ne soit trop tard,
avant que Madame la Terre
le fasse souffrir !
Aimons-le comme il se doit.
Acceptons ses dire.
Comprenons ses différences
même si parfois
celles-ci nous dérangent,
Telles ces petites rondeurs,
ces petites disgrâces
qui nous mettent de mauvaise humeur.
Toutes ces petites anomalies
que nous lui reprochons,
croyez-moi,
il n'en est pas responsable !
Il n'est pas condamnable !
Il n'est pas coupable
si nous n'aimons pas notre nez,
ce nez disgracieux
que parfois nous avons des difficultés à assumer !

Notre corps,
il n'est pas le créateur
de toutes nos petites laideurs.
Il n'est pas le fondateur
de tous nos petits malheurs.
C'est la nature qui en a décidé !
Il y a des dissimilitudes encore plus dramatiques.
Oublions tous ces petits « malheurs ».
Avez-vous pensé aux handicapés ?
Accepteriez-vous leur vie telle qu'elle est ?
Reconnaissez que nous avons vraiment de la chance,
la chance de discerner les bruits,
d'écouter le chant des oiseaux,
de nous mouvoir sur la terre,
d'apercevoir les images,
d'apprécier les couleurs.
Admirez au bord de mer
le beau coucher de soleil, un soir d'été,
au moment où la lune pointe son nez.
Ce sont des images magiques
que les malvoyants
n'apercevront jamais.
Acceptez-vous
tel que vous êtes. Vous en serez plus heureux.
Apprenez à vous aimer !
A aimer votre corps,
à respecter votre corps
tel que la nature vous l'a alloué !
Regardez-le avec tendresse.
Toutes vos petites disgrâces,
ce sont des petites difficultés qui font votre différence.
Elles sont parfois nécessaires pour vous identifier !
Ces petites disgrâces,
oubliez-les.
Avec le temps, vous en sourirez !

Il existe des douleurs qui sont de plus en plus désagréables.

Comme le mal au dos,
ce mal qui nous embarrasse dans nos mouvements les plus subtils,

dans tous nos gestes journaliers.

Comme une bonne sciatique,

A cause de quoi il va falloir consulter pour en être enfin soulagé.

La douleur physique
a de tout temps existé.

Je souhaiterais rappeler
que les femmes ont naguère connu la douleur
lorsqu'elles enfantaient.

C'est dans la douleur
qu'elles donnaient naissance à leurs petits.

La douleur de l'accouchement,
c'est une douleur
qu'on n'exprimait pas.

C'est une douleur
qu'elles oubliaient avec le temps.

La douleur de l'enfantement.
était une douleur taboue.

Jadis, la douleur d'une femme qui souffrait en donnant le jour à son enfant,
n'était pas reconnue.

La jeune maman ne la communiquait pas.

Douleur était égal à péché.

La douleur était une malédiction.

Une punition des cieux,
disaient les anciens,

disaient nos grands-mères !

Elles le pensaient vraiment.

Elles le croyaient !
Si la douleur se faisait ressentir,
c'est qu'elles avaient péché.
Elles le pensaient réellement.
Toutes les femmes,
lorsqu'elles souffraient,
souffraient en silence.
La douleur était une maladie honteuse.
Personne n'osait l'exprimer.
Les femmes étaient terrorisées.
C'était un « tabou »
de confier sa douleur,
d'exprimer ses souffrances.
Jamais elles n'évoquaient leur mal.
Par pudeur et peur du mal fait,
elles accouchaient dans le silence de la souffrance !
Parfois elles en mourraient.
Elles décédaient par hémorragie
ou bien par manque d'asepsie.
Elles accouchaient chez elles
sans aucune hygiène.
Pour la majorité d'entre elles,
elles étaient assistées par une vieille grand-mère
ou bien une voisine plus âgée,
une vieille femme que tout le village respectait
que tous les habitants aimaient.
Les sages femmes, elles se faisaient bien rares !
Jadis, les obstétriciens,
ils n'existaient pas.
Par bonheur, les époques ont changé.
Un grand pas a été fait.
Il était grand temps que cela change.
Les tabous de l'accouchement ont été supprimés.
Les femmes sont actuellement
suivies par leur médecin généraliste.
La grande majorité d'entre elles

se fait suivre par un obstétricien.
Les femmes n'accouchent plus dans la douleur.
Cette douleur,
elle a été entendue,
reconnue, voire même soulagée.
Elle a été comprise par tout le corps médical.
En effet,
un grand pas a été accompli.
Les barrières sont tombées.
Les accouchements à domicile
se font de plus en plus rares
Si cela se produit,
c'est par choix personnel,
ce dont pour des raisons multiples
que ces femmes choisissent l'accouchement à domicile.
Dans nos pays civilisés,
les femmes
accouchent principalement à l'hôpital.
Or, dans certaines cultures,
l'accouchement à domicile persiste.
Cela se fait naturellement,
c'est leur culture,
c'est leur habitude
de donner la vie à la maison, accompagnée des leurs.
Le lieu de naissance de son bébé
est une décision importante.
C'est là que se construit une famille.
Ce n'est pas toujours un choix facile.
C'est un choix qui ne se prend pas à la légère.
C'est un choix réfléchi,
le fait d'accoucher à son domicile.
Cela permet de rester dans son environnement familial,
d'être entourée de ses proches.
En accouchant chez vous,
vous pouvez ainsi satisfaire vos propres besoins, ceux qui
vous sont personnels.

Un accouchement à domicile se prépare !
Au jour d'aujourd'hui,
les femmes sont suivies tout au long de leur grossesse.
Elles sont contrôlées régulièrement par leur médecin généraliste.
C'est indispensable. C'est nécessaire.
Parfois, elles sont vues par un gynécologue,
de même que par des sages femmes !
Actuellement les futures mamans sont bien informées.
Elles sont aidées !
La plupart d'entre elles suivent des cours d'accouchement sans douleur.
Ces cours se font avec une sage-femme en fait !
Les jeunes femmes d'aujourd'hui se préparent à la venue de leur bébé.
La nouvelle génération a osé crier sa douleur quand celle-ci s'annonçait.
Elles ont brisé les barrières.
Les langues se sont déliées.
Enfin, la douleur de l'accouchement a été entendue par le corps médical.
Les hommes ont perçu et compris la douleur d'enfanter.
Ils ont entendu les cris de douleur,
ils ont écouté les prières
afin que ces douleurs féminines soient soulagées.
En France,
plus de 60 % des femmes choisissent l'accouchement sans douleur par péridurale.
Les premières méthodes antidouleur sont apparues dans les années 1970.
Au XXI^e siècle,
on ne laisse plus les femmes accoucher dans la douleur.
On emploie des moyens efficaces pour rendre les contractions plus douces. Ce qui facilite l'accouchement.
L'accouchement doit demeurer
un moment inoubliable.

Cela doit être un moment de joie.
Le corps médical soulage les souffrances de
l'accouchement
par des méthodes thérapeutiques
telles que la péridurale.
Ce sont des moyens efficaces qui se pratiquent couram-
ment.
On pratique de plus en plus les méthodes dites douces,
telles que l'hypnose,
ce qui rend l'accouchement plus supportable, plus décent.
Il est si merveilleux pour une femme de donner la vie à
son enfant sans douleur ni angoisse.
L'accouchement doit être et doit rester un moment majes-
tueux.
Cela doit demeurer un souvenir inoubliable.
Ce sont des instants magiques.
De nos jours, de plus en plus souvent,
les jeunes papas assistent à la naissance de leur enfant.
Ils sont présents dans les salles de travail.
C'est tout à leur honneur.
C'est extraordinaire.
Autrefois, cela aurait été inimaginable.
Un futur papa qui attend la venue au monde de son enfant,
c'est majestueux !
C'est formidable,
un époux qui est là, présent, tout proche de son épouse,
qui lui tient la main, lui apporte son soutien, ses encoura-
gements.
Naguère,
aucun homme n'aurait osé assister à un tel événement.
Cela aurait été malvenu.
C'est un grand témoignage de respect
que ces hommes font à leur jeune femme.
C'est une belle preuve d'amour.
C'est miraculeux d'observer ces jeunes papas dans les
salles d'accouchement,
attendris, tenant la main de la jeune femme,