



## Témoignage de Stéphanie. .

Enceinte pour la première fois, c'était la préparation et l'accouchement que je voulais absolument vivre.

J'ai vraiment apprécié les 7 séances de préparation, qui, sont bien organisées et bien animées, dont certaines avec la présence du papa –pour lui permettre à lui aussi de se projeter dans son rôle le jour J- . Tout au long des RDV prénataux, j'ai eu l'occasion de rencontrer toutes les sages-femmes travaillant dans le projet ; un sacré confort car l'équipe n'est pas grande et une certaine proximité se crée.

La veille de mon accouchement j'étais en RDV avec la gynéco qui décide si le programme Alternative était toujours d'actualité pour moi – l'avantage en étant dans ce programme c'est qu'il y a un suivi au top - car une semaine avant, elle a vu que le placenta commençait à se dégrader. Elle a procédé à un décollement manuel de la membrane (sachant que c'était mon 3<sup>ème</sup> depuis le début de la semaine + une séance d'acupuncture), en vue d'accoucher dans les jours suivants afin de m'éviter un déclenchement médical qui m'aurait d'office fait sortir du programme...

Et dans la nuit de vendredi le travail a commencé. A 9h00 il s'est intensifié et à 11h30 j'ai appelé Magali, la sage-femme d'astreinte (ça c'est un vrai luxe !!!) afin de lui dire que le travail avait commencé. Elle m'a donné quelques conseils puis nous nous sommes eues plusieurs fois au téléphone tout au long de la journée.

J'ai « travaillé » toute la journée, dans différentes positions dans lesquelles je me sentais bien, tout en étant à la maison. Vers 18h30 j'ai demandé à Magali s'il était possible de venir à l'hôpital pour faire un monitoring de contrôle car je n'arrivais plus vraiment à sentir bébé bouger entre les contractions.

Nous nous sommes retrouvées devant la salle nature au service maternité. Après un rapide examen rassurant, Magali m'a annoncé que le travail à la maison avait bien payé et que l'arrivée de bébé était pour ce soir-là.

Le fait de se retrouver dans la salle physio est vraiment apaisant : on se sent de suite en confiance ; comme dans une bulle. Il est vrai que de l'avoir visité une fois avant le jour J, lors d'une séance de préparation, m'a permis de me projeter et d'imaginer la façon dont j'aurai aimé que ça se passe.

Pendant que je commençais à prendre mes aises en ces lieux, mon conjoint et Magali préparaient de leur côté mon cocon ... préparation du lit, choix de la musique, me faire couler un bain... Que le bain a été le bienvenue ! Une sacrée détente qui a duré une bonne demi-heure... je suis sortie du bain pour me diriger vers le lit et continuer à gérer les contractions... ou comme dirait Stéphanie (une des sages-femmes) : « surfer sur la vague »... et puis il y a ce moment où j'ai senti que bébé voulait sortir. Je me suis installée, confortablement allongée sur le côté, m'aidant de la liane de suspension pour tenir ma jambe, m'aidant de mon compagnon et de Magali pour qu'ils me donnent de leur force. Magali a su utiliser les gestes appropriés et trouver les mots justes pour m'accompagner jusqu'au bout. La poche des eaux s'est rompue (tel un ballon qui éclate... ce qui nous a valu une bonne petite séance de rires) et bébé a commencé à s'engager.

Il a fallu encore un peu pousser et par moment même si le souffle manquait, la présence de mon compagnon allongé à mes côtés et faisant son maximum pour me donner tout son amour et toutes ses forces ainsi que Magali gérant l'arrivée de bébé et annonçant au fur et à mesure l'avancée de la tête ; m'ont permis de garder confiance en moi.

J'ai le luxe d'avoir mon conjoint qui pratique le reiki et qui m'a fait plusieurs séances durant le travail, il m'a soutenue, aidée et rassurée. Magali a été super dans son action, ses conseils, ses points d'acupression, ses massages, sa bonne humeur et sa sympathie... Encore merci !

Notre petite princesse est arrivée, toute belle, toute rose, 4 heures plus tard. Les deux heures passées en salle physio en peau à peau et avec le papa ont été un moment de rencontre formidable pendant lequel le temps s'arrête et la prise de conscience de l'arrivée de bébé s'accomplit.

Grâce à tous les conseils et tous les RDV avec les sages-femmes d'Alternative + des séances de préparation en hypnothérapie + préparation du périnée, j'ai eu droit à un accouchement merveilleux dont je me souviendrai avec un plaisir et une satisfaction non dissimulés. Merci de tout mon cœur à l'équipe d'Alternative qui m'a permis de réaliser ce rêve.

Chaque femme a cette capacité d'accoucher naturellement. Il suffit de bien s'y préparer et de s'attendre à affronter cette épreuve, qui certes, est douloureuse, mais tellement gratifiante une fois bébé posé sur soi.

Je ne peux que recommander cette conception de l'accouchement... nous nous préparons pendant 9 mois à l'arrivée de ce bébé : il faut croire en soi et avoir confiance en soi, en ses propres capacités, en l'amour de son conjoint et à la force de son

bébé.

[^ HAUT DE LA PAGE](#)

Ce que je retiendrai de cette expérience c'est que nous étions deux pour concevoir bébé et que nous étions deux pour l'accueillir en ce monde... ce n'est pas mon accouchement mais notre accouchement : un moment formidable de partage et d'accomplissement dans notre couple.

---

+33 (0)4 94 00 24 00

[Nous contacter par courriel](#)