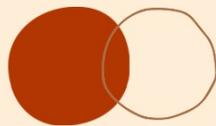
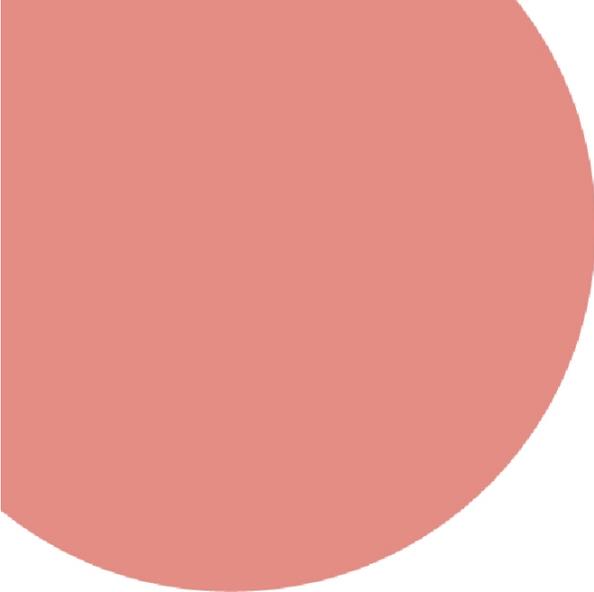


partages pour futures mamans

# DOUCE DOULEUR.



Laure Coves



# bienvenue.

Je vous retrouve ici pour un nouveau partage inspirant afin de redonner un autre sens à la douleur lors de l'accouchement. Mais avant, pour celles qui ne me connaissent pas, mon nom est Laure et je suis la fondatrice de Bedon Bulles. Je suis très heureuse de partager avec vous les quelques informations concernant la douleur que j'ai rassemblées ici de mes propres expériences professionnelles en tant que Doula, mais aussi personnelles par la naissance de mon fils née en milieu hospitalier avec péridurales et de ma fille née dans l'eau à domicile. Ce PDF est accessible gratuitement. N'hésitez pas à le partager auprès de futures mamans qui en auraient besoin. Veuillez prendre note que ce PDF n'est pas un cours prénatal de gestion de la douleur mais bien une invitation à se questionner autour de cette douleur. N'hésitez pas à en parler avec votre Sage-Femme au besoin!

Pour celles qui le souhaitent, je vous ai fait une vidéo où je vous parle plus intimement de mon expérience pendant la grossesse et l'accouchement pour apprivoiser la douleur et où je vous partage quelques clés pratiques d'une gestion non pharmacologique de la douleur grâce à la Méthode Bonapace. En tant que maman, j'ai accouché sous péridurale pour mon premier Bébé et à domicile pour mon deuxième Bébé. En tant qu'instructrice à la Méthode Bonapace, je vous présenterai les clés les plus précieuses pour mieux vivre les contractions de l'accouchement. Je vous présenterai brièvement les choses dans ce PDF mais si le cœur vous en dit, d'écouter de manière plus intime avec un bon thé chaud la vidéo, venez visiter la boutique en ligne sur mon site internet [www.bedonbulles.fr](http://www.bedonbulles.fr).

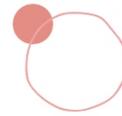


# 01

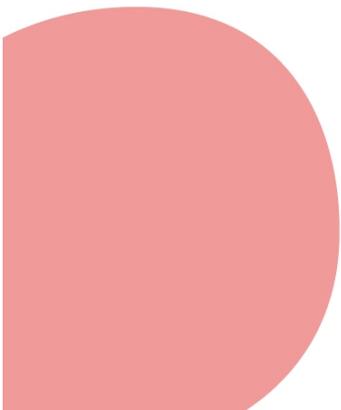
## Sens.

Il est vrai que nos expériences personnelles façonnent notre rapport avec la douleur. La manière dont nous avons été élevées également. Mais rien ne nous enferme dans ces croyances. Nous seules pouvons choisir de regarder les choses sous un autre angle. C'est pour cela que c'est intéressant de voir que certaines femmes n'ont rien senti et que pour d'autres la douleur était ingérable. De plus, les grossesses sont différentes, donc les expériences que nous vivons de la douleur des contractions sont différentes également.

Pour ma première grossesse, je ne me suis pas questionnée sur le sens de cette douleur ni même sur mes croyances entourant la notion de douleur. J'avais une image très limitée d'une femme qui accouche et qui souffre le martyr et qui doit absolument avoir la péridurale. Après tout, pourquoi se faire souffrir ? J'avais donc une forme d'anticipation à avoir mal. Une anticipation qui vient nourrir cette douleur mais surtout qui vient l'amplifier.



Pour ma deuxième grossesse, j'ai choisi d'accoucher à domicile. On se rend compte qu'entre mes deux enfants, j'ai effectué un grand nettoyage de mes croyances et de mes peurs entourant l'accouchement. Si cela vous intéresse, je vous en parle en détails dans ma vidéo sur l'accouchement à domicile. J'avais donc une première expérience qui m'influencait pour la deuxième grossesse et cette influence était positive et encourageante. Je me suis questionnée sur le sens de la douleur et mon rapport à la douleur pendant toute ma grossesse. Ce n'est pas quelque chose sur laquelle on se pose une fois pour y penser et puis c'est fini. Non, c'est un processus profond de gestion personnelle qui nous aide bien au-delà de la douleur des contractions d'un accouchement. La douleur a pris réellement son sens ici pour cette deuxième grossesse. Mais aussi j'ai pu comprendre son rôle.



# 01

## Sens.

Dans notre société, nous nous éloignons de cette connexion profonde à notre corps. Une connexion qui pourtant est essentielle, et plus encore pendant la grossesse. La douleur existe car elle a un sens. Je trouve très intéressant de se questionner si on ne l'a jamais fait, sur notre rapport face à la douleur en générale. Pas besoin de gérer des contractions ici, prenons l'exemple d'un simple mal de tête. Voici quelques questions pour vous permettre d'y penser un peu plus en profondeur :

 Est-ce que la douleur a un sens pour moi ?  
Si oui, lequel?

 Quelle est ma position en ce moment quand je ressens une douleur dans mon corps ?

 Quel est mon degré de confiance en mon corps de s'auto-guérir naturellement?

 Quelles sont les peurs qui se réveillent quand j'ai mal quelque part? Quelles sont les peurs reliées spécifiquement à l'accouchement?

 Quelle est ma capacité à lâcher-prise?

C'est très intéressant pour chacune d'entre nous de prendre le temps de se poser ses questions d'une part, et d'y répondre avec honnêteté.

# 02

## Rôle.

De nos jours, la douleur est clairement rejetée de nos sociétés. Donc on fait tout pour l'ignorer et la supprimer. Pourtant, la douleur est une information capitale pour notre santé puisque c'est grâce à elle que nous savons que nous avons un problème et parfois, nous pouvons même savoir directement où le problème se situe. Je vous invite vivement à comprendre ce qui se passe d'un point de vue mécanique pendant l'accouchement en suivant les cours prénataux. Ces connaissances sont une première base pour apprivoiser cette douleur en la comprenant d'un point de vue mental. Car c'est vrai que les contractions de notre utérus sont là pour que nous puissions faire la connaissance de notre bébé.

douleur

=

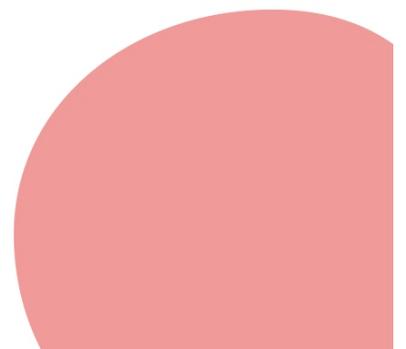
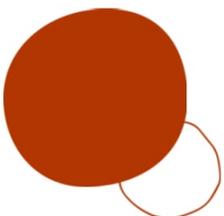
mal

=

rejet.

La douleur est associée à quelque chose de négatif habituellement. Quand on a mal ou bien que nous sommes malades, ce n'est jamais une bonne nouvelle pour nous. Cependant pour la grossesse, c'est différent. La douleur nous annonce une belle nouvelle. L'axe de la douleur pour un accouchement est positif et surtout, cette douleur est très utile. Elle nous permet de ne pas accoucher n'importe où, nous prévenant que bébé arrive par exemple. Ça nous évite de devoir accoucher devant tout le monde dans un lieu public. Elle est plutôt sympa de nous prévenir alors ! Elle nous donne aussi une indication sur l'avancement du travail dans certain cas,

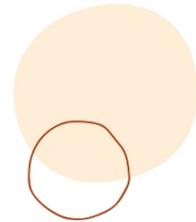
Ainsi, la douleur prend naissance dans un aspect très physiologique de l'accouchement provenant de la dilation du col de l'utérus, de ces contractions et des nombreux changements physiques qui se produisent à l'intérieur de nous.



# 02

## Rôle.

Au cours de la grossesse, je vous recommande de prendre du temps pour vous observer, prendre des notes, sur vos croyances, vos peurs. Quelles sont les pensées que vous avez par rapport à votre accouchement? Et comment vous gérer tout cela? Vous pouvez en parler avec votre sage-femme et votre Doula. Quel est votre équilibre et comment vous nourrissez cet équilibre pour nourrir la confiance et non la peur?



Cela sera important de s'observer sur plusieurs niveaux:

### mental

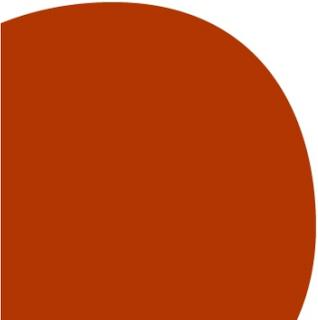
Est-ce qu'aller chercher des informations vous rassure? Si oui faites-le, mais attention de ne pas rester dans le plan mental en ne faisant que ça pour masquer des peurs beaucoup plus profondes par exemple.

### émotionnel

Quelle est votre stabilité émotionnelle en ce moment? Qu'est ce qui détermine votre satisfaction pour votre accouchement? Est-ce que le fait de ne rien ressentir est important pour vivre une expérience émotionnelle positive par exemple?

### pleine conscience

Est-ce que vous arrivez à profiter de l'instant présent dans votre quotidien? Une projection dans le futur est généralement source d'anxiété. Avez-vous remarqué si vous arrivez à vivre pleinement votre quotidien et votre grossesse?

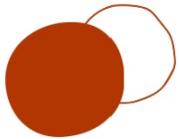


Ainsi, la douleur prend naissance dans un aspect très physiologique de l'accouchement provenant de la dilation du col de l'utérus, de ces contractions et des nombreux changements physiques qui se produisent à l'Intérieur de nous.

# 02

## Rôle.

La méthode Bonapace est hyper intéressante pour mieux apprivoiser cette douleur. Elle s'appuie sur un modèle circulaire de la douleur avec 4 composantes principales :



- 1 La douleur est réelle – Elle existe bien.**
- 2 La douleur entraîne une sensation physique dont l'intensité varie en fonction de la personne en fonction de son seuil de tolérance**
- 3 La douleur entraîne une sensation émotionnelle qui vient mesurer l'aspect désagréable**
- 4 Enfin, la douleur est influencée directement par l'environnement extérieur.**

On viendra alors ici prendre en compte plusieurs composantes de la douleur et pas seulement la composante réelle que la douleur existe bien. Ce modèle nous permet de comprendre pourquoi nous sommes tous différents face à la douleur.

La méthode Bonapace vient donc travailler sur les différentes composantes de la douleur en utilisant des outils pratiques qui visent spécifiquement une composante.

Pour vous donner un exemple, on utilisera les points d'acupression ou les massages douloureux spécifiques pour venir réduire l'intensité de la douleur. Ainsi la douleur peut être moins intense mais toujours désagréable. Pour cela, on viendra plutôt utiliser des techniques de massages agréables pour prendre soin de la future maman.

# mot de la fin.

Ce PDF vous offre simplement une piste de réflexion sur la douleur pour la considérer autrement. Je vous invite à prendre le temps de répondre aux différentes questions pour vous amener à vous voir, dans ce mécanisme de gestion de la douleur dans le quotidien déjà et par rapport à votre grossesse et accouchement

Si vous souhaitez avoir plus de détails sur ce sujet, vous pouvez aller visionner ma vidéo en ligne. La vidéo est un partage intime de mes expériences ou je vais un peu plus en profondeur dans ma manière de questionner la douleur avec les futurs parents. Vous trouverez toutes les informations sur la boutique en ligne du site internet. Lorsque vous prenez le temps de regarder la vidéo, vous contribuez ainsi à l'accessibilité de mon travail au plus grand nombre et je vous en remercie.

Je vous remercie pour votre lecture, j'espère que cela vous aidera tout au long de votre maternité et plus encore!

*Laure* 



@BEDONBULLES

CONTACT@BEDONBULLES.FR  
www.bedonbulles.fr