

**Mémoire de Recherches pour la formation d'Accompagnante à la Naissance**  
**Centre Pleine Lune**  
**Juin 2017**

*Le Ré-ensauvagement de la Grossesse et de l'Accouchement*



*Sophie Letellier (29)*

***Sophie Letellier***

Deuxième semestre 2017

# Tables des Matières

## Introduction

Quelques définitions du Sauvage.  
Ce que j'entends par le terme de « Ré-ensauvagement »

## I- La Maternité : une quête sauvage aux origines de l'humanité

- 1- Que s'est-il passé dans notre humanité ?
- 2- Sagesses des Peuples Racines, quand les regards se rejoignent
- 3- Peuples Celtes et Nordiques, quelques croyances et pratiques de « ceux d'où je viens »
- 4- Témoignages de Yavanna et de Taliesin

## II- « Ré-ensauvagement » la Grossesse et de l'Accouchement

- 1- Le retour à l'intériorité
- 2- Propositions pour se reconnecter au vivant en soi et autour de soi
  - La relaxation guidée
  - « Bain de nature »/Relaxations et méditations en extérieur
  - La relaxation par le toucher
  - La relaxation par le chant Prénatal / « Bain et Douche de Sons »
  - Utilisation des plantes sauvages
  - Les rituels et leur importance
  - Arts de vivre et de consommer
- 3- Se reconnecter au vivant par le lien aux autres
  - Cercles de paroles, partages
  - Soigner les racines
- 4- Écothérapie ?
- 5- Vers le ré-ensauvagement de l'Accouchement
  - Un cocktail d'hormones fabuleux
  - Les besoins de la femme qui enfante
  - Le lieu d'accouchement ré-ensauvagé

## III- Femme Sauvage et Femme Sacrée à la fois

- 1- Paroles de femmes : « c'est quoi pour vous le Sauvage ? »
- 2- Une notion de complémentarité

## IV- Pourquoi ce sujet ?

## Conclusion

## Références

## Quelques définitions du terme « Sauvage »

*« Se dit d'une espèce animale non domestique, vivant en liberté dans la nature. Se dit d'un sujet non apprivoisé. Conforme à l'état de nature, qui n'a pas subi l'action de l'homme, qui vit à l'état primitif, à l'écart des formes de civilisations évoluées.*

*Qui évoque le caractère grandiose, farouche de la nature vierge ou des époques primitives.  
Qui échappe aux règles établies, qui a en caractère spontané et incontrôlable. »*

Dictionnaire Larousse et Le Petit Robert

*« Le Sauvage, c'est tout ce qui échappe au contrôle, qui n'est pas maîtriser. Je préfère ce terme à Nature, qu'on oppose toujours à l'humain, à la civilisation. Le Sauvage englobe tout, y compris l'homme et son intériorité. Et si nous l'ignorons et l'éloignons aujourd'hui, c'est parce que nous sommes devenus des orphelins du Sauvage. »*

Kim Pasche, Archéologue expérimental.

*« Le Sauvage est un antidote indispensable à nos excès de civilisation. »*

Gandhi.

*« Éduquer la nature sauvage de la femme, c'est faire référence à cette force intellectuelle qui se manifeste dans un élan spontané au service de la Vie. Une force souple, adaptable, capable de la protéger et de lui permettre de réagir face à toute situations, au lieu du subir. En ce sens, la femme reliée à sa nature sauvage peut, à l'instar de certaines espèces animales, répondre à l'attaque s'il y a des stimuli extérieurs provocateurs ou s'il y a situation d'urgence. La ressource sauvage des femmes se trouve dans leur ventre»*

Marie-Hélène Sourd, Psychothérapeute.

*« Les loups, mêmes malades, même acculés, même seuls ou effrayés, vont de l'avant. (...)Ils donneront toutes leurs forces pour se traîner si nécessaire d'un endroit à l'autre, jusqu'à ce qu'ils aient trouvé un bon endroit pour guérir et pour revivre. La nature sauvage va de l'avant. Elle persévère. Ce n'est pas quelque chose que nous faisons, c'est quelque chose que nous sommes, de manière innée. »*

Clarissa Pinkola Estès.

*« Actuellement, nous vivons des temps troublés où le sens semble se diluer dans la précipitation frénétique et incertaine du « progrès ». Notre société a apposé sur le monde naturel son système de vision et nous avons oublié le fait que cette nature existe en dehors de la société humaine, nous ne le voyons plus. »*

**Éric Julien**, dans la préface du livre «Pour une écologie intérieure, renouer avec le sauvage ».

*« Le rapport au vivant, l'unité que l'on forme avec la nature nous a été inculquée depuis le plus jeune âge, pourtant nous ne la ré-interrogeons plus. Et lorsque l'on a été contraint à voir les choses à travers un certain champ de lecture, il devient difficile d'imaginer qu'il en existe d'autres. D'autres regards, tant qu'ils ne nous ont pas été montrés. »*

**Kim Pasche.**

### **Il est de même pour la Grossesse, l'Enfantement, la Maternité.**

Une période prise au sein même du cycle de la Vie, de la Nature, du Sauvage, de la Puissance de la Terre Mère. Tout ce qui y attire de près ou de loin est de plus en plus médicalisé, banalisé. Les femmes et les couples qui accouchent aujourd'hui, doivent faire face à « un parcours du combattant » où règnent la science, la médecine et la biologie. Trop peu de ces femmes et des couples vivront la naissance, ou s'accorderont à la vivre comme une initiation, en liens avec leurs corps, leurs sensations et leurs émotions. À cette lueur, ils viendront connecter en eux la grandeur et la profondeur de venir mettre au monde et ce dès la conception et même, que dis-je, dès l'émergence du désir de cet enfant.

Parmi les définitions du Sauvage précédemment notées, toutes résonnent en moi. Mais c'est celle de **Kim Pasche**, Archéologue expérimental et « passeur » qui va me toucher en plein cœur. Et à laquelle j'ajouterai une autre phrase : « *Se remettre en équilibre avec les lois du vivant, être en présence de la nature qui s'empare de soi pour être moins pollué par ce qui se passe autour* ».

Alors par ces mots, par l'exploration de cette idée de ré-ensauvagement, il me vient, que quelques temps plus tard, même si **Kim Pasche** le mentionne également, que le mystère et l'intensité que notre société nous a fait confondre avec la peur et la douleur, est le mystère recherché au contact du Sauvage, de la Nature et que notre composition d'être humain nous rend curieux de ce mystère, celui de devenir parents.

Le ré-ensauvagement de la Grossesse pour moi, c'est avant tout regarder derrière soi, voir les constats, explorer et comprendre d'autres humanités et revenir à nos propres racines. (I- La Maternité : une quête sauvage aux origines de l'humanité). C'est ensuite la construction ou la reconstruction du lien à la Nature (également à sa propre Nature) par le biais d'accompagnements, pratiques, rituels ... Ainsi que la redéfinition de son rapport aux autres, interactions entre êtres humains, pour aller à la rencontre de l'enfant à naître (II- Ré-ensauvagement de la Grossesse). Dans cette approche et cette vision, il me semble important de prendre le temps d'aborder La notion de Féminin Sauvage et le Féminin Sacré (III). Puis, je viendrais expliquer comment ce sujet et ce terme de « ré-ensauvagement » est venu me parler, comment je suis entrée en contact avec et comment il m'a aidé à trouver l'accompagnante des femmes et des couples que je deviens jour après jour. (IV). Pour aller conclure par l'importance et la nécessité du ré-ensauvagement de cette période et son adaptabilité aux modes de vie et aux besoins actuels des futurs parents, ce que je propose.

## **I- La Maternité : Une quête sauvage aux origines de l'humanité**

Souvent aujourd'hui les gens peuvent être surpris que l'on puisse se nourrir avec des plantes sauvages, que l'on puisse être nomade ou bien encore que l'on fasse des choix différents dans notre mode de vie (travail, logement, scolarisation, choix médicaux...) Si nous regardons derrière nous, nous nous apercevons que nous avons beaucoup évolué.

Depuis 4 milliards d'années, les lois fondamentales de la vie humaine sont en marche. Or dans ce fabuleux processus d'évolution, l'homme connaît plusieurs tournants notoires, à savoir l'époque industrielle, plus anciennement, la Renaissance... Pour certains scientifiques, le curseur est ailleurs. Plus précisément au Néolithique.

Et j'aimerais vous raconter ici comment deux d'entre eux positionnent en effet cette idée, notamment vis-à-vis de la grossesse et de l'accouchement pour l'un, et vis-à-vis de notre rapport au monde sauvage pour l'autre. Le rapprochement est absolument frappant. La nécessité étant de chercher à comprendre ce que l'humanité à traverser pour se « ré-ensauvager ».

### 1- Que s'est-il passé dans notre humanité ?

**Michel Odent**, médecin- accoucheur de renom, met en exergue la **socialisation de l'accouchement**, selon lui, lors de la **révolution Néolithique**. Auparavant, en règle générale, les femmes s'isolaient, se séparaient du reste du groupe pour accoucher, comme le font tous les mammifères\*.

Puis lors de ce grand tournant, avec l'agriculture et l'élevage, on va comme organiser la reproduction et de ce fait contrôler les processus physio-humains. La naissance va se socialiser et les personnes s'y incorporant vont transmettre des croyances et des rituels. Il y aura beaucoup de volonté de contrôle et de socialisation de la naissance par les institutions, notamment religieuses (désignation de la sage-femme, baptême immédiat durant l'accouchement...).

*« Mais la forme ultime de socialisation de la maternité reste la médicalisation. »*

L'Homo-Sapiens est une espèce qui évolue en fonction de la médecine. Depuis le Néolithique plus on a voulu socialiser l'accouchement et plus on l'a rendu difficile et plus on a oublié les besoins de la mère et de son nouveau-né. Les croyances et les rituels peuvent être mis directement en cause, or rien que par le terme de « médicalisation » on ne laisse que très peu de place aux rituels. Et les femmes n'ont plus les pouvoirs d'accoucher par elles-mêmes.

Actuellement, dans nos sociétés en crise, la période entourant la naissance, apparaît comme une des phases de la vie humaine des plus bafouées. Ce qui s'avère être critique dans le développement de l'individu. Beaucoup de méthodes font l'éloge de l'accouchement naturel, mais étant donné les circonstances, peu le sont réellement car on se pose très peu la question des besoins de la femme enceinte ou de celle qui accouche.

*Alors faut-il croire à une évolution de homo-Sapiens en relation avec la façon de naître ? (ex : périmètre crânien surdimensionné en corrélation avec le nombre élevé de césariennes)*

\*D'autres données et d'autres études qui ont été menées, m'ont permis de prendre connaissance de nombreux éléments que seul l'avis d'anthropologues sérieux pourrait mettre en lumière. À savoir :

- que la constitution physique du squelette de l'homo-sapiens ne lui permet peut-être pas de mettre au monde ses enfants de la même manière que les primates ou que d'autres de nos ancêtres, les Néandertaliens. En effet, la bipédie obligeant à posséder un bassin assez étroit, le fœtus se verrait contraint d'effectuer des mouvements de flexion et de rotation pour traverser le bassin. L'homme (la femme dans ce cas) de Neandertal aurait eu un bassin un peu plus large, juste de quoi faire que son bébé à naître ne soit pas obligé d'effectuer les fameux mouvements de « mécanique obstétrique ». L'accouchement n'en n'aurait pas été moins sensationnel, simplement, la mère aurait été plus en mesure d'attraper elle-même son enfant sans l'aide de personne, donc d'être seule pour l'accouchement.

-que les primates qui eux possèdent un squelette plus proche des Néandertaliens que du notre, sont en mesure d'attraper seul leur bébé. Mais il a récemment été observé dans un groupe, un accouchement socialisé...

-que La découverte du feu, puis beaucoup plus tard la découvertes de la possibilité de cuir sa nourriture avec aurait amorcé sur une période de près de 30 000 ans des changements notoires sur le squelette de l'homme de Neandertal et notamment au niveau de son bassin...

- que ce dernier se serait effectivement accoupler avec l'Homo-Sapiens, créant à un moment donné, un croisement des gènes.

Il n'est pas aisé de définir une pratique autour de la grossesse et de l'accouchement au Paléolithique. Nous ne savons guère peu de choses quant au fait que des rituels ou autres qui seraient venus entourer ce moment, mais on peut les imaginer.

Les Paléo-anthropologues précisent que le sujet est assez vaste et précis à la fois. Que beaucoup d'études sont faites, continuellement. Et que les résultats des recherches ne se corrélaient pas forcément, même si elles restent authentiques.

« Les secrets des mères » écrit par René Frydman commence ainsi : « J'ai fait un vieux rêve tenace et sans issue, c'est un voyage dans le temps, loin, très loin vers une femme qui toute seule sort son enfant d'elle. Elle se cache, menue au milieu de la nature qui à la fois la menace et la protège des regards. L'homme n'est pas là. Le médecin n'existe pas. Je ne me suis donc pas autorisé à m'approcher. Je le voulais bien pourtant. Elle est le commencement et aussi l'éternité. Son ventre semble contenir tous les hommes. Ses yeux, toutes les mères. (...) Cette femme originelle me souffle une question : que fais-tu là ? »

\*

Pour **Kim Pasche**, artisan de la préhistoire, « nous avons en nous, depuis 10 000 ans des peurs liées à notre besoin de contrôle. Nous percevons la nature comme hostile, alors qu'elle ne fait qu'être. Croire que potentiellement, tout peut nous attaquer, peut nous voler ce contrôle, créer chez nous une anxiété fondamentale. (...) Le Néolithique a été une grande révolution culturelle de notre histoire avec le passage à la sédentarité et à l'agriculture : on dépend désormais de notre gestion de l'environnement, de l'aménagement. On prend possession des lieux, on cultive, on stock, on accumule et on prévoit. Et on rentre en lutte car la nature ne fonctionne pas comme cela ! On s'invente des ennemis, des indésirables et des « nuisibles ». Pour justifier cette notion de contrôle, notre civilisation a développé cette croyance : elle s'est imaginée extraite, en dehors du règne animal. La religion a ensuite fait de nous le peuple élu, nous éloignant encore plus du vivant dans une posture de domination. »

Fort de son expérience avec cette nature sauvage (vie en immersion totale une partie de l'année) il explique que notre civilisation cherche à tout sécuriser. « Lorsque l'on goûte à l'essentiel et que l'on met ses peurs de côté, on se rend compte de ce dont on a réellement besoin. » « La nature ne fait que nous renvoyer nos faiblesses, que nous montrer à quel point, ce que l'on croit savoir, on ne le sait pas. La nature nous remet sur le droit chemin, il est bon de voir à quel point on peut chérir cela, même si ce n'est pas toujours rassurant sur le moment ».

## 2- Sagesses des Peuples Racines, quand les regards se rejoignent

Dans son fabuleux livre « Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui », **Frederika Van Igen**, va à la rencontre de ces hommes et ces femmes qui ont vécu au contact de peuples Premiers et nous transmettent ce qu'ils en ont retenus.

Ainsi nous comprenons mieux ce « lien quotidien de respect au territoire et au vivant, même s'il s'est retrouvé bousculé par la modernité, se retrouve chez les peuples premiers, que l'on peut nommer aussi « peuples racines. Car ils n'ont pas coupé le lien à l'élément qui les nourrit », lors de la révolution Néolithique.

Rétrospectivement, qu'il s'agisse des « Premières Nations du Yukon », des « Massais », des indiens « Kogis », ou « Navajos » (...) Chacune de ces tribus, si différente soit-elle, incarne un mode de vie pérenne qui a plus de 3 millions d'années, il y a une vision de la vie en spirale, c'est un cycle, parmi les cycles de la Nature. Voir devant et derrière soi en même temps, induit un changement et une évolution qui permet la notion d'adaptabilité plus que celle du progrès.

Sans cesse, ils vivent au rythme de l'Amour et de la voie de la beauté. Pour eux, le langage du cœur est universel, l'être humain fait partie de la grande communauté des Vivants. Ils vivent en étroite collaboration avec la Nature, dans la bio-abondance. Leur vision de la vie, dans la non confrontation leur permet de vivre et de traverser des moments clefs avec sérénité et confiance.

Remettre cette confiance au cœur de la maternité et de la nativité me paraît essentiel.  
Et il semblerait que de plus en plus, la demande des femmes et des couples aille dans ce sens.

Vient la question des rituels, autour de la naissance, dans ces sociétés, nous pouvons imaginer qu'il y en ait beaucoup. Ce qui pourrait être décrit comme une forme d'intrusion, un frein, dans le processus de la naissance, nous pouvons le comprendre aussi autrement. Loin d'avoir trouvé des exemples concrets, je préfère retenir ceci :

*« Le rituel est temps nécessaire d'ouverture, un temps pour se reconnecter à autre chose que ce que l'on est en train de faire, à quelque chose de plus grand (...) Et pour eux, ces gestes répétés et transmis à travers des générations les reconnectent en réalité à ce qu'ils sont, aux origines, au vivant et à leur place dans ce monde vivant. Ce n'est pas se plier dans le sens de la servitude, c'est accepter, avec humilité, avec sobriété qu'il y a des choses plus grandes que soi, et l'incarner par le geste. »*

**Kim Pasche.**

**NB :** - Au court de ce mémoire, je vais prochainement revenir plus en détails sur le sens des rituels autour de la grossesse. (II- 2)

- La référence au Sauvage en parlant des peuples racines n'est en aucun cas péjorative. Comme l'expliquait sur l'antenne de France Culture, **François- Xavier Fauvelle**, auteur du livre, « à la recherche du sauvage idéal », « le terme Sauvage n'apparaît péjoratif que lorsque l'on a pour intention le mépris et la domination et l'oppression envers un groupe d'individus. »

- Comme le souligne **Frederica Van Igen**, quelques précautions sont nécessaires vis-à-vis des sagesse des peuples racines et de ce que nous en faisons : « Les passerelles qui se créent entre notre monde moderne et ces peuples sont de plus en plus nombreuses. Elles sont néanmoins fragiles et peuvent être glissantes(...) Certains outils et pratiques issus des cultures commencent à devenir des produits de consommation chez nous, notamment dans le cadre que l'on appelle le néo- chamanisme (...) Dans la culture qui les a créés, ces outils, très divers et qui ne sont d'ailleurs pas toujours chamanique, ont une visée plus large que le bien-être ou la santé de l'individu. Ils s'intègrent dans des pratiques dont le sens global est le maintien de l'équilibre général de la vie. Lorsqu'on les transpose pour un usage individuel, s'interroger sur l'intention qui nous guide permet de ne pas perdre de vue ce cadre. (...) À chacun d'être vigilant sur ce qui lui semble juste. La rencontre de ces cultures ouvre des espaces d'aventures du corps et de l'esprit qu'il convient d'explorer avec discernement. »

- Attention également et donc à l'appropriation culturelle, qui peut être mal vécue par certains peuples qui ont autrefois été opprimés par des populations dominantes et qui peuvent d'ailleurs toujours l'être. Même si les personnes exerçant une forme d'appropriation culturelle ne sont pas foncièrement mauvaises ou ne possèdent en aucun cas une intention de nuire, les effets sur les peuples en questions peuvent être catastrophiques tant d'un plan psychologique, que sur le plan économique. D'où l'importance de faire les choses dans la conscience, de chaque instants.



Création Delphine Roch-Louvion pour « poupées de moi »

### 3- Peuples Celtes et Nordiques : Quelques croyances et pratiques de « Ceux d'où je viens »

Née en cette vie en Bretagne, je me suis toujours sentie aimantée par le magnétisme de ma terre, lequel je n'ai au passage jamais ressentis ailleurs. Je choisis pourtant de me marier à un Normand, profondément ancré lui aussi dans ces origines nordiques et germaniques. Nous ne faisons les choses par hasard et je suis persuadée qu'il en va de même pour les personnes que nous choisissons et qui nous choisissent également dans la vie. Rencontre de traditions et mélanges de deux peuples conquérants, nous rencontrons l'énergie de nos peuples à travers le sauvage des éléments de nos caractères. Entre Terre et Mer.

Les peuples racines, m'ont montré la voie de mes propres origines. Inconsciemment, j'ai appris à les considérer, les accepter, les aimer.

\*

Vivant sur un territoire aux lieux chargés en mémoires et en traditions, férue de mythologie depuis l'enfance, j'en viens dans mes recherches à m'intéresser à la vision des peuples Celtes et Vikings et au druidisme en matière de féminité et de maternité. Même si peu de traces ont été laissées par ces peuples (on parle d'un héritage fragmentaire), par exemple avec les pierres runiques, le reste sont les textes et les données existant à ce jour et souvent rédigées au début du moyen âge par les seuls sachant écrire à cette époque, autrement dit : les moines. (ça en dit long sur les données en matière de grossesse et d'accouchement !) Mais des connaissances, savoirs et pratiques subsistent et ont été appréhendées, appréciées et répertoriées par des écrivains, historiens, ethnologues et autres passionnés. Estimant personnellement, n'avoir que peu d'éléments en la matière, voici ce que j'ai donc trouvé et quelques explications :

**Florence Laporte**, naturopathe, passionnée par les traditions celtiques nous dit dans son livre « Les plantes des druides » « *Les druides et les Celtes estimaient que l'écriture fige les événements et les enseignements, alors que la vie est toujours en mouvement et en évolution. Ils ont donc toujours favorisés la tradition orale, par le biais des bardes. Il est impossible aujourd'hui d'avoir une compréhension totale et précise concernant leur rapport eu monde végétal et donc sauvage. Pourtant, au fils des siècles les informations se sont transmises (...) Puiser dans ces réserves de connaissances, nous permet aujourd'hui de nous en inspirer et avec l'esprit druidique de nous remettre en lien avec la nature où le rôle de l'arbre et de la plante nous rappelait le mouvement des saisons.* »



De la même manière que les peuples précédemment évoqués, les Celtes et les druides considéraient le temps comme cyclique et non pas linéaire, nous ramenant ainsi à l'inspiration des mouvements de la vie. Nous permettant de nous retrouver au centre d'une cosmogonie.

*« Il fut un temps où les arbres étaient personnifiés, honorés et remerciés de leur présence. Nous nous sommes progressivement éloignés de ces croyances et notre monde moderne commence à comprendre à quel point nous souffrons de cette distance que nous avons créée. »*continua-t-elle.

Dans le calendrier Celte, le Fête de Beltaine (nuit du 30 Avril au 1<sup>er</sup> Mai) apparaît comme la fête de l'Amour et de la Naissance. Une véritable célébration de la vie, où les êtres encore non incarnés peuvent commencer à prendre des dispositions afin de revenir sur terre.

*« Un couple désireux d'offrir un corps à un être en quête de renaissance peut entreprendre une neuvaine. Unis dans de tendres pensées et de doux sentiments, certains pourront percevoir, au cours de cette neuvaine, les pensées joyeuses d'un être qui aura enfin trouvé ses futurs parents. C'est alors que leur union sexuelle pourra constituer le dernier épisode de l'appel à une incarnation. (...) Dès l'approche de la naissance, la même neuvaine peut être renouvelée afin de guider l'approche du nouveau-né, qui s'apprête à atterrir dans son nouveau corps. Et on pourra ainsi, faire une autre neuvaine après la naissance afin d'aider le jeune enfant à se familiariser avec son nouvel environnement. »* Nous explique **Viviane Le Moulec**, druidesse, auteur de « le Druidisme au quotidien. ».

Il est ensuite décrit dans la tradition que l'enfant né, sera accompagné tout au long de sa vie par son signe astrologique Celte, son Arbre de Naissance qui dessinera les traits de son caractère.

La notion de la « flamme vivante, vrai feu » reste omniprésente, elle est le guide de ceux qui quittent ou investissent un corps.

*« Les chamanes Celtes accomplissaient des cérémonies pour maintenir la stabilité virale de l'harmonie des éléments et du vivant. Cela contribuait aussi à un équilibre individuel et l'harmonie au sein de la communauté et de la famille. Les rituels avaient des buts divers, dont parmi eux, les naissances. Des offrandes étaient faites aux esprits de la nature pour solliciter leurs faveurs ou les honorer... Le rituel sert à rendre visible ce que l'on fait dans l'invisible. Rendre concret ce qui se fait dans le plan subtil. »*

**Gilles Wurtz**, chamane Celte.

Chez les Celtes, la femme était semble-t-il relativement indépendante de l'homme et avait un rôle social. Comme la Gauloise par la suite, elle est une guerrière importante, à qui l'homme ne semble pas faire d'ombre. Les Celtes avaient une image très souveraine de « cet être capable de porter et de donner la vie ».

Dans une époque plus proche de ce que nous vivons actuellement, **René Vaillant** nous éclaire de son expérience personnelle : « Né le jour du nouvel an Druidique, ma grand-mère m'enveloppa dans des langes pour me porter jusqu'à une fontaine ancienne aux fortes vibrations, dans laquelle elle me plongea par trois fois avant de me montrer au soleil, plutôt glacial et me donna le nom de René car elle était convaincue que j'étais une vieille âme. Cette pratique s'appelait « déliage d'enfants » ce qui voulait dire, les soustraire à leur enchaînement cosmique pour les rendre à la terre et leur donner de la force».

Et il explique aussi : « Chez les Armoricains anciens, le mouvement du fœtus, grossièrement modelé en 7 jours, est marqué par une période de 126 jours ou 18 semaine de 7 jours, qui veut que ce fœtus ne peut plus être détruit volontairement. La période de viabilité de 7 mois ou 30 semaine marque l'accomplissement de l'être humain, celui-ci aura besoin de 2 mois supplémentaires avant d'accéder à 39 semaines à la lumière et de pleinement recevoir l'âme qui l'attend, mystère et miracle insondable. Les périodes observés qui indiquent l'élaboration de la fonction génératrice, seraient devenus une base de calculs astronomique dans ce peuple comme pour d'autres. »

Chez les Vikings le statut réservé aux femmes se retrouve : ils considèrent la femme comme une puissance créatrice. Les femmes sont défendues, vengées et lors de jugements, sont souvent acquittées. Femmes guerrières, dès qu'elles soupçonnaient une grossesse, elles devaient rester auprès des leurs.

Les Vikings ont comme les Celtes et les peuples Racines, une vision circulaire de la vie. Pour eux, pas de « bien » ni de « mal », mais de « l'ordre » et du « désordre ». Il y a un temps pour vivre et aussi un temps pour laisser partir, ce qui doit, pour laisser mourir les choses et les personnes. Le « Ragnarök », souvent assimilé à « Armageddon » est en fait la fin d'un cycle, avant le début d'un renouveau.

Peu d'éléments, sur la grossesse et l'accouchement. Mais on peut imaginer la présence de plusieurs femmes autour de celle qui donne la vie et des invocations des déesses de la fertilité. Étaient appelées pour le bon déroulement des accouchements, ainsi que pour aider la jeune mère dans la maternité. Ou tout simplement pour aider à concevoir :

- Freyja (déesse Vane de la fertilité et de la guerre) et Frigg (déesse Ase de la Maternité) qui représentaient deux des trois figures de la Déesse Mère avec Skadi (déesse des Montagnes). Chez les Nordiques.

- Birgantia (déesse de la Fertilité), Bellisama, patronne des accompagnantes et sages-femmes et Dana (Déesse Mère). Chez les Celtes.

Du côté des histoires, on trouve la série de bandes-dessinées « Thorgal », un enfant venu des étoiles et adopté par un chef Viking. Une référence en culture nordique. Dans le tome 16, intitulé « Louve », la femme de Thorgal, Aaricia mais au monde leur second enfant, une nuit d'orage, au creux d'une tanière, accompagnée par une louve, qui elle-même est train d'accoucher. Une référence au monde sauvage et au sauvage se trouvant en nous très prononcée.

#### **Petits constats et non des moindres :**

Une grossesse dure **neuf** mois. Dans la pratique celtique, on conseille de faire des « **neuvaines** » autour d'un enfantement.

Il y a les **neuf** arbres de Beltaine : Le saule des rivières, le noisetier des rochers, l'aulne des marais, le bouleau des cascades, le frêne de l'ombre, l'If de la résistance, l'orme de la colline, le chêne du soleil et le neuvième qui est un mystère...

Dans la mythologie Nordique, il y a **neuf** mondes surplombant le grand frêne créateur de vie, « Yggdrasil », arbre de la naissance.

Les rois rendaient hommages aux dieux et les remerciaient tous les **neuf** ans lors d'une procession au sommet d'un mont à Uppsala en Suède, où ils effectuaient plusieurs sacrifices.

Dans le chamanisme, des « voyages » se font en **neuf** temps ou en 3x3.



*Sophie Letellier, Dolmen de Kerlutu (56)*

#### 4- Témoignage de Yavana, prêtresse de Dahut et de Talesin, prêtre du Cornu, Ordre Druidique de Dahut.

J'ai pu aller à la rencontre d'un ordre druidique qui ne se revendique pas philosophique, mais religieux : « L'Ordre Druidique de Dahut ». Qui est un ordre religieux païen et polythéiste. Aux côtés de son compagnon Talesin, prêtre du Cornu, Yavana, prêtresse de Dahut, me témoigne de son expérience de femme et de mère au sein du druidisme, puis le couple met en lumière des notions qui me sont peu connues.

*« Notre approche du Druidisme est religieuse.*

*Ayant donné naissance à domicile, le ré-ensauvagement de la grossesse et de l'accouchement me parle complètement. Pour nous l'enracinement évoque le lieu où l'on se trouve. Plus qu'une question généalogique ou de sang. Cette position que nous avons, dans notre institution religieuse n'est absolument pas identitaire. On ne parle pas de religion Celtique. Pour nous, la religion relient les êtres et les divinités entre eux aujourd'hui. Or nous vivons actuellement dans une société culturelle et non plus Celtique. On a avant tout une approche qui est celle de l'expérience. Nous avons une relation avec les divinités, ici et maintenant. Maintenant étant l'aspect moderne, dans le sens où même si l'on reprend des éléments du passé car ils nourrissent l'histoire, on ne va pas se focaliser dessus pour essayer de reconstruire quelques choses. Nous Celtes avons comme les Vikings, des vestiges extrêmement fragmentaires qui en plus ont connus des filtres chrétiens qui sont passés par-dessus. Nous passons d'une tradition orale à une tradition écrite, donc se dire que l'on va s'appuyer là-dessus pour reconstruire quelques choses, c'est un peu une gageure. Le positionnement des scientifiques est passionnant, mais reste quelques choses de tout de même extrêmement fragmentaire. Le nôtre positionnement est de se demander ce qu'on fait les anciens ? Leurs pratiques viennent d'une source, d'une reliance, celle à la fois de la coutume, de la terre sur laquelle ils se tenaient et des divinités. La question de la foi est ensuite personnelle. Alors s'il on veut reproduire la même chose que ces anciens, nous axons sur la démarche. Nous avons réellement vécu le fait que les divinités ont des choses à dire, mais parfois certaines choses ne raisonnent plus car la société a évolué. Il faut que cela reste vivant. L'oralité était vitale pour cela justement, pour que les choses puissent évoluer. Le danger est dans l'écrit, il est un outil mais qui doit être utilisé à bon écriant.*

*Mon positionnement sur comment vivre mon accouchement, c'est qu'à un moment donné, la question n'était plus de savoir, quelles pratiques ont eu mes ancêtres, mais quelles ressources j'ai moi si je suis seule, parce que le Sauvage, c'est cela. Je me suis donc appuyer sur le fait que je suis femme, je suis faite pour cela et que cela se passe bien. L'apriori doit être positif, il est la confiance. J'ai également été m'appuyer sur les divinités. Dans le sens de la reliance, Je m'ouvre à une divinité particulière en la ressentant dans mon corps ; là en moi et derrière moi. Il s'agissait de Belisama (la maîtresse des lunes, des cycles) qui accompagne la maternité.*

*Ce n'est pas une déesse mère, elle est un peu comme une accompagnante, ( qui pourrait être la protectrice des Sages-femmes ou des accompagnantes) Mon expérience ne part pas d'écrits. Birgantia apparaît comme une déesse plus proche des hommes, plus humaine que Belisama, elle est notamment protectrice des bardes, de l'inspiration... Elle est enveloppante, maternante. Il n'y a pas une déesse mère, mais des déesses, aux fonctions différentes. Mais si on devait en choisir une, dans l'accompagnant, ce serait Belisama. Mais de nos jours, il y a des postulats intellectuels qui font un mélange des divinités. Mais ils ne s'appuient pas sur une reliance, donc il y a des amalgames.*

*Concernant les neuvaines je n'en ai jamais entendu parler. Mais concernant l'approche de la Gorsedd, ils ont dans l'idée que le druidisme est une philosophie, qui n'est pas pour eux, en plus une religion. Donc il n'y a pas de croyances en les divinités. La Gorsedd est un positionnement avant tout culturel, régionalistes, Bretonnant. Il y a une confusion avec ce que nous faisons nous, car ils utilisent des fonctions sacerdotales, (Druide, ovates, bardes) mais ne sont pas dans une démarche religieuse, sacrée.*

*Le Cornu est une divinité en lien avec le Sauvage, puisse qu'il est la divinité des animaux. Il va rentrer en connivence avec Belisama pour accompagner cette animalité. Là encore durant la grossesse et l'accouchement, plus que de présager des pratiques anciennes devenus superstitions, (ex : pratique autour de sources) car on a perdu une partie du sens, c'est d'être dans la reliance, la peur laisse alors place à la confiance. Les croyances et les superstitions n'ont rien à voir avec la foi et la reliance...L'importance est l'écoute de notre situation particulière et on ne peut donc pas présager à l'avance de ce qui se passera. Là est le lâcher-prise.*

*Le travail d'acceptation revient comme quelque chose d'essentiel dans le paganisme, tout comme l'acceptation de la mort. Dans la vision cyclique, c'est la reconnaissance de la mort qui ensuite devient féconde. Les deux sont liés. En mettant mon enfant au monde j'étais dans l'acceptation, qu'il puisse se passer quelque chose que je ne maîtrise pas, une sorte d'acceptation de la mort.*

*Dans cette notion, il y a l'opposition, alors qu'il devrait y avoir une harmonie, de la nature avec la culture. On est vraiment sur une question philosophique.*

*Le cornu, lui nous dit : « Soyons dans un état de nature et éloignons nous de la culture. »*

*En tant qu'être humain, c'est difficile, on peut essayer de se rapprocher de cet état, de pur instinct et d'acceptation. Mais nous sommes des êtres de culture. Alors une divinité peut intervenir et travailler sur la conciliation, l'idée de jardin qui est entre la nature et la culture. Donc un travail d'écoute.*

*Le Cornu appelle à l'instinct. Il y a le côté dominant de la prêtrise masculine, mais il y a le féminin représenté par la prêtresse Serpent. C'est la femme du côté sauvage et elle accueille en elle le côté serpent pour se libérer sexuellement et donc ouvrir cette dimension de chaudron du ventre (le ventre créateur). Les femmes Serpent vont travailler ce point en étant dans une transe et entrent plus en reliance avec leur dimension masculine pour faire exploser leur dimension féminine.*

*Cela permet de préparer le bassin pour la gestation et ensuite le reste du travail est transmis à Belisama, même si Le Cornu va quelque peu accompagner le début de grossesse.*

*La femme Sauvage c'est cette femme Serpent.*

*Concernant la pratique de rituels, se relier, se brancher sur la terre où l'on est primordial. Cela permet d'accéder à nos principaux outils, la pierre, la terre, les éléments. Sans forcément aller prendre chez les voisins car en plus, ça résonne moins bien. De plus, techniquement, il n'y a besoin de rien d'autre que l'être que nous sommes. Même si les accessoires et des jolies tenues peuvent en accentuer l'esthétisme.*

*Nous ne prétendons pas être des chamanes Celtes. (Le terme n'étant de plus, pas adapté), Mais, je suis ici, j'y vis, je suis ancrée et en contact avec le sol, avec ma terre. Je vis l'expérience avec les divinités, et j'en ai fait ma vie, ma foi. Le fond est de suivre ce qui vibre. C'est viscéral. Et je propose aux gens, qui le souhaitent, de le venir le vivre également, que cela soit de manière ponctuelle ou régulière, chacun étant libre. »*

*Yavanna et Taliesin.*

Yavanna et Taliesin faisaient partie d'une association à laquelle j'adhérais également, autour du libre choix des conditions de naissance dans le Finistère. Je les savais actifs dans le druidisme. J'avoue que je ne m'attendais pas forcément à une approche religieuse, mais plutôt philosophique.

Cependant, leurs explications m'ont permis de me rendre compte des différents courants : de la symbolique, de la culture, de la coutume, de la foi. Et surtout de rendre plus concrètes mes recherches sur cette partie.

Ils m'ont proposé de participer, un soir de pleine lune, à une célébration pour aller à la rencontre et entrer en contact avec Belisama.

La plupart des informations trouvées lors de mes recherches et décrites précédemment sur le druidisme, sont pour eux uniquement culturelles. Que ce soit au niveau du calendrier Celtique, les « 9 de Beltaines », ou bien encore les arbres en rapport avec la naissance...

Leur vision me bouscule un peu car je me sens peu à l'aise avec la religion d'une manière générale, et qu'ils me décrivent une approche intuitive et en reliance.

Avoir entendu au moins un point de vue, un champ de lecture est pour moi exaltant. Je reste néanmoins en quête d'autres éléments notamment autour du peuple Viking. Ceci sera, visiblement pour après la réalisation de ce travail...



Sophie Letellier (56)

## **II- Ré-ensauvagement de la Grossesse et de l'Accouchement**

### **1- Le retour à l'intériorité**

Avec la grossesse, la femme est littéralement « propulsée » dans son intériorité.

**Isabelle Challut**, accompagnante à la naissance et formatrice, le décrit avec grande justesse dans son livre « La maternité au Féminin » : « *Un être se forme dans son ventre et son attention est donc amenée à l'intérieur. Elle va développer instinctivement écoute et ressenti de ce qui se passe dans son corps. En même temps, elle découvre souvent un lien avec quelque chose de plus vaste ; car le bébé est une réalité physique, il se développe, son corps se forme, grandit mais c'est aussi un être à part entière. Elle va souvent parler de ce qu'elle ressent de cet enfant, de sa vibration, de ce qu'il lui transmet de l'intérieur. Tout ce qui se passe en dedans d'elle n'est pas toujours rationnel et explicable : elle ressent, elle devient plus sensible, plus intuitive, plus connectée au subtil. Elle vibre avec cet enfant. (...)Ce regard vers l'intérieur qui se développe durant 9 mois, permet l'ouverture pour des changements profonds, des prises de conscience. La femme peut en profiter pour continuer d'explorer cette dimension plus globale qu'elle a touchée.* »

En étant un passage, la grossesse permet un ralentissement, une pause. Être dans son corps, l'habiter, en prendre soin, le respecter.

**Isabelle Challut** poursuit : « *De nombreuses transformations ont lieu tant au niveau hormonal, donc subtil, que physique. Les premiers mois, la futur maman est parfois fatiguée, nauséuse, plus émotive, son humeur est labile, changeante ; (...) tout le travail du corps pour accueillir une nouvelle vie et permettre la naissance est extraordinaire.* »

Les pratiques par exemple, proposées et enseignées par **Isabelle Challut**, autour de la conscience corporelle, l'écoute de l'intérieur (ex : balle en mousse pour la respiration et le massage du pied, méditations...) viennent compléter celles que **Sophie Metthey**, praticienne en hypnose Ericksonnienne, PNL et Hypno-natal qu'elle nous partage dans « Vivre et transmettre le meilleur pendant sa grossesse ».

Elle nous y explique à quel point il est important de prendre soin de son équilibre émotionnel lors de la période prénatale. Elle met en avant une réelle influence de nos propres mémoires de gestation pendant la grossesse et

l'importance de l'équilibre émotionnel de la mère. L'influence majeure de cet équilibre sur le bébé est reconnue scientifiquement.

Pour se faire, l'auteur évoque la grossesse comme :

- « un temps pour cultiver l' 'amour de soi » (Oser être soi, prendre soin de soi, accepter de recevoir...)
- « l'occasion d'enrichir et d'embellir sa vie » (cultiver l'émerveillement, être en compagnie de gens heureux, nourrir la confiance, se faire soutenir et célébrer).
- « un allègement pendant que son ventre s'arrondit » (Tout rechoisir, se libérer des poids familiaux, apaiser les chocs émotionnels passés)
- « neuf mois pour grandir en même temps que notre bébé » (rappel au pouvoir créateur, être attentive aux pensées,...)
- un espace pour les émotions (les accueillir, les laisser circuler et nous enseigner...)

Il n'y a pas de recette miracle. La future mère doit avant tout s'écouter de l'intérieur pour remarquer ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour elle.

*« Apprendre à identifier nos besoins profonds, à les nommer et à poser des actes en vue de les respecter contribuent au fondement de notre bien-être »*

**Sophie Metthey.**

## 2- Propositions pour se reconnecter au vivant en soi et autour de soi

Passionnée par le sauvage dans la nature et la relaxation, il m'est assez facilement et assez spontanément venu d'imaginer des accompagnements se regroupant dans ces domaines. Au fil de plusieurs vécus et formations, voici ce qui en résulte. Ce sont des idées, des explorations présentes et futures, qui pourront être menées avec et pour les futurs parents à qui cela parle. Certaines d'entre elles ont déjà été expérimentées. Cela induit, bien évidemment, une écoute profonde et active des personnes afin de savoir quels gestes, quelles guidances répond le mieux à leurs besoins dans le moment présent.

- **La relaxation guidée**, par la visualisation créatrice, la construction d'un lieu intérieur de sécurité, d'une énergie enveloppante et protectrice, reliance aux énergies de la Mère Divine, communiquer et créer du lien avec son bébé. Relaxations qui peuvent très bien se pratiquer en intérieur comme en extérieur.

- **Les « Bains de Nature »**, sorties et ballades en plein cœur de la forêt, des landes, petites marches et respirations, observation sensorielle de la nature, médiations.

- **Relaxation par le toucher**, techniques de massages, relaxation prénatale par « le toucher bienveillant », par enveloppements, avec présence et intention qui permettent, entre autres, de mieux appréhender les changements du corps, le lien au bébé, les émotions. Techniques mises au point et enseignées par **Eugénia Corne**, réflexologue et praticienne en relaxation femme, future maman et bébé. Montrer et partager ceci au père est une éventualité. Car pour lui, qui peut se sentir écarté par la symbiose entre la mère et le bébé, le toucher est un moyen simple et puissant pour entrer en contact intime avec son enfant. De même pour les massages, qui procurant un bien-être à la mère et l'enfant, et qui permettront au père de resserrer encore plus les liens.

- **la méditation**, particulièrement adaptée pour se ressourcer. Elle va favoriser le calme et il va se communiquer au bébé. Les hormones de stress diminuent et l'oxygénation s'accroît. (Respiration consciente). Communication intérieure.

- **La relaxation par le Chant Prénatal**, avec des « bains de sons » et des « douches de sons ». Le chant prénatal est l'utilisation de la voix durant la grossesse et l'accouchement. Les « Bains de sons », pendant la grossesse, permettront de se relaxer en groupe ou en couple. Chacun ou chacune émettant une voyelle, sur une intonation intuitive, tout en étant en relaxation ou en méditation. Les « douches de sons », se retrouvent particulièrement durant le travail de l'accouchement avec le père, ou l'accompagnante qui va émettre des sons dans le dos de la mère en allant avec son appréciation, savoir quelles sont les zones que la vibration va délier, sécuriser, accompagner. La mère pourra également elle-même chanter...

- **Les plantes sauvages**, peuvent être des alliées non négligeables durant la maternité, en fonction du moment où elles sont utilisées. **Isabelle Challut** s'allie à Johanne Fontaine pour nous partager dans son livre « Rituels de femmes pour ré-enchanter la maternité », un cahier des plantes de la maternité. On y rencontre tour à tour, le basilic sacré (Basilicum sanctum), la rose (Rosa rugosa, camina, gallica ou damascena), le framboisier (rubus idaeus) la plante de la femme par excellence, et l'alchémille (Alchemilla vulgaris) et enfin l'ortie (urtica dioica).

« Le trèfle de vie » écrit par **Susun S. Weed** est aussi une belle ressource.

**Florence Laporte**, en référence à la tradition Druidique, nous parle également de l'armoise comme plante des femmes et du tilleul, plante de la douceur et de l'amour maternel.

À lire également : les travaux du **Dr Dominique Baudoux**, pharmacien et aromatologue qui a mis au point un ouvrage « les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française vol.5 Grossesse » et une gamme de produits chez Pranarôm, mélanges d'huiles essentielles adaptés à la femme enceinte.

**NB** : La consommation de certaines plantes et certaines H. E. Selon les stades de la grossesse sont déconseillées, voire interdites. Consulter un herboriste ou un naturopathe pour rester à l'écoute de vos ressentis en cas de doutes.

- **Les rituels et leur importance**. Je les ai déjà évoqués précédemment. (I-2). Les rituels font partis intégrante de la vie dans les humanités et civilisations ancestrales.

Plus que jamais, j'entends à travers ces recherches la nécessité pour notre société actuelle d'y revenir et d'y dédier une place, un espace. Pour les occidentaux, certains rites ou pratiques ont pour vocation leur bien-être. Cela aussi est indéniable. J'en reviens donc aux propos de **Frédérica Van Igen** sur le sujet (I-2 toujours).

Parfois, certaines pratiques vendues comme ancestrales ne le sont en fait pas.

Elles sont créations.

Même si c'est exactement ce dont notre société, qui a perdu son sacré au profit de la peur, de l'individualisme et du matérialisme, a besoin. Alors créons ! Ou recréons ce dont nous avons besoin. Je suis de l'avis de m'inspirer d'un savoir ancestrale, mais en créant!

Parmi les plus courants aujourd'hui, il y a le « Blessing Way » (au 7ème mois de grossesse) où l'on célèbre la femme qui va devenir mère. Puis le « Womb Blessing » (après la naissance), une fois que la femme est devenue mère.

*« Pour moi la réelle découverte a été celle du besoin du rituel. Renouveler quelque chose de systématique, peu importe les circonstances extérieures, ça me cadrait, ça me permettait d'être plus solide face à l'inconnu, face à l'aléatoire »*

**Kim Pasche.**

**Brigitte Dohem**, psychologue-psychothérapeute analytique et accompagnante de couples autour de la naissance considère que « *l'accouchement est probablement la dernière forme d'initiation qui existe dans nos cultures modernes, en tous cas pour les femmes. Une initiation a la même fonction que l'accouchement, celle de prendre conscience d'une capacité intérieure à pouvoir intégrer ses peurs et y faire face, mais n'était pas préparés à vivre les choses sur le même niveau de conscience que certains autres peuples, les couples que nous connaissons les subissent* »

Pour ma part, je pense comme **Isabelle Challut**, qu'un rituel tel qu'on le vit aujourd'hui dans nos sociétés, ne doit être mis en place par superstition ou par peur.

**Catherine Maillard**, ainsi que les autres auteurs des livres de la collection « Rituels de femmes » offre des idées à explorer.

Dans « Rituels de femmes pour ré-enchanter la maternité », **Isabelle Chalut** nous propose des pratiques et des rituels accompagnateurs adaptés aux besoins des femmes enceintes aujourd'hui.

Dans « Rituels de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons », **Marianne Grasselli Meier**, propose des rituels et des pratiques en concordance avec le rythme de la nature et de la Terre Mère.

Pour moi, ils peuvent être largement utilisés dans le ré-ensauvagement de la grossesse et de l'accouchement comme outils. Mais l'idée est aussi de voir avec la future mère, ce qu'elle souhaite ce qu'elle ressent et de créer quelque chose de personnaliser avec elle, en co-création, uniquement pour elle, avec une écoute active autour...

- **Art de vivre et de consommer.** Être attentive à son alimentation, manger sain et local, être adepte de la « récup' » ou du « zéro déchets », ou encore confectionner soi-même ce dont on a besoin (vêtements, lingettes, langes, serviettes, aliments, plats...), se soigner naturellement... Tout cela induit une pratique proche de la nature et d'être sensibilisé au respect de notre terre et des tous ces habitants. On reproduit des gestes anciens de création, on est plus en lien avec nos ancêtres, même très proches. On apprend la valeur des choses et on ressent la satisfaction d'y arriver.



Delphine Roch- Louvion pour « Poupées de Moi »

### 3- Se reconnecter au Vivant par son lien aux autres

Ce qui nous reste et qui nous relie en tant qu'être humain, est le partage, la socialisation, la transmission. Il y a un réel besoin d'organisation culturelle, humaine. La solitude peut vite s'apparenter à de la survie.

- **La pratique de cercles, partages** afin de s'ouvrir au, à la compassion, à l'égalité, à la préservation et à l'écoute. Il existe des cercles essentiellement féminins (Tentes rouges, cercles de parole et de partage, Méditations féminines, Méditations mondiale de l'utérus, cercle de chants...) Mais aussi des cercles mixtes tels les cercles de parents, les rencontres autour de l'allaitement...

- **Soigner nos racines**, on ne sait pas toujours d'où l'on vient, qui est notre lignée, quels ont été le vécu de nos ancêtres. Loin de le faire avec la volonté de juger leurs actes, j'invite toutes les futures mères à chercher à en savoir plus sur ses propres origines, sur sa famille et sa propre naissance, si ce n'est déjà fait. Cette recherche peut se faire aussi bien avant la conception. Aller faire un tour dans le Trans générationnel, se sentir relié, à un peuples, une humanité et même au-delà peut permettre une certaine acceptation et une compréhension de certaines situations. Les méthodes sont multiples. (Relaxation, Sophro-analyse, thérapie Trans générationnelle...) Se sentir ancrés, là où nous sommes.



#### 4- De l'écothérapie ?

Proposer le ré-ensauvagement de la grossesse et de l'accouchement s'apparente à la pratique de l'écothérapie.

L'échopsychologie est née dans les années '90. Créée par Grégory Basteson, Allen Kranner, Mary E. Gomes et Théodore Roszac, elle cherche à comprendre la problématique de l'être humain avec son environnement. Et met en place une philosophie et des pratiques thérapeutiques visant à recréer le lien, à retrouver un équilibre.

Dans « Pour une écologie intérieure, renouer avec le sauvage », **Marie Romens et Patrick Guérin** en disent :  
« C'est une nouvelle manière de penser, qui est celle des créatifs culturels et de l'ère transrationnelle, elle rend enfin possible un dialogue entre la modernité occidentale et les traditions anciennes. Elle permet aussi la rencontre entre les sciences de la nature et les sciences humaines. (...) Selon cette nouvelle discipline, le bien-être psychique et la santé de l'habitat vont ensemble, ce qui signifie deux choses. 1. Si notre environnement est pollué et en grande partie détruit, nous en trouvons affectés dans notre vie psychique. 2. Si la Terre est malade, c'est parce que nous le sommes nous-même. »

Les bienfaits de la nature ne sont plus à démontrer. La nature engendre, à son contact un équilibre et une sérénité. Par l'écothérapie l'homme renoue avec la nature et à son propre corps.

#### 5- Vers le ré-ensauvagement de l'Accouchement



Création Delphine Roch-Louvion

L'idée est de favoriser le déroulement du processus physiologique de l'accouchement. À savoir :

## Un cocktail d'hormones fabuleux

**Michel Odent et Isabelle Challut**, nous le dirons tous les deux : ce qui se passe au niveau du cerveau et des sécrétions hormonales est déterminant dans le déroulement de l'accouchement.

Les œstrogènes stimulent les comportements maternels

La chute de la progestérone également va aller dans ce sens.

La prolactine, hormone de l'allaitement.

L'ocytocine, hormone de l'amour et l'altruisme, qui va stimuler les contractions utérines.

Les endorphines, qui endorment la douleur.

La sécrétion excessive d'adrénaline, peut causer de sérieux dommages. « *La peur, l'angoisse, l'insécurité, la solitude ou le fait de se sentir observée peuvent augmenter la douleur. L'ordonnement dans la sécrétion des hormones est important et toute intervention qui modifie ces sécrétions entraîne une atteinte à la physiologie de l'accouchement. Mais cette même hormone peut permettre d'être pleine d'énergie et très alerte pour l'arrivée du bébé.* »

Ce cocktail d'hormones va permettre à la femme qui accouche de mettre son *néocortex* en veille. Les pensées, l'analyse et les inhibitions disparaissent au profit de la partie primitive du cerveau, le *reptilien*. L'*hypothalamus* et l'*hypophyse* vont permettre de sécréter ces hormones. Permettre cela induit une non-stimulation du *néocortex*. (Pas de questionnements, pas de lumières, pas d'interventions).

Rester dans sa bulle, en contact avec soi...

## Les besoins des femmes qui enfantent

Les hormones sécrétées lors de l'accouchement sont les mêmes que dans l'orgasme. On peut donc identifier :

Les facilitateurs : la chaleur, l'intimité, le sentiment de sécurité, la confiance, la pénombre, le silence les petits mots doux le regard admiratif et la présence amoureuse du conjoint(e).

Les perturbateurs : Le froid, se sentir observé, la peur, le stress, la lumière vive, le bruit, les discours, le regard terrifié ou gêné du conjoint(e).

Quelques femmes témoignent aujourd'hui « *d'accouchements orgasmiques* ».

Accoucher ne s'apprend pas, c'est un processus instinctif, sauvage et involontaire. Il se met en place selon certaines conditions. L'homme a essayé par la technique médicale, la prévention du risque, de le dompter. Il n'en a pas moins imprévisible.

La confiance que la femme mettra en son corps et ses capacités à donner naissance, ainsi que la compréhension du processus feront qu'elle pourra vivre un accouchement différemment.

## Le lieu d'accouchement ré-ensauvagé

Actuellement une minorité de naissances ont lieu en dehors d'un cadre hospitalier ou même médical. Les futurs parents sont souvent sous tension, dans un malaise. Ce moment intime leur échappe. Simplement, il est possible de le vivre autrement.

- Si les futurs parents le désirent, ils peuvent apporter avec eux, en salle de naissance, des affaires personnelles, porte-bonheur, amulette, bougie à piles (éviter tout ce qui induit une flamme), musiques. Le lieu peut aussi être décoré, avec des éléments naturels comme du végétal par exemple. Bref, tout ce qui peut les sécuriser et qui reste du domaine du « faisable » (à discuter donc avec le personnel de la maternité).

- Les pensées et autres présents offerts par ses amis proches à la mère lors du Blessing way servent justement à l'accompagner dans ce moment. Le fait d'avoir en tête ce rituel peut aider à en ressentir l'énergie créatrice qui y était présente dans ce moment qu'est l'accouchement.

« Je suis passionnée par la physiologie. Afin de trouver des moyens de rendre simple le fait d'accoucher tout en favorisant la sécurité pour la mère, comme pour l'enfant. Tous les accouchements sont précieux. Le véritable lieu de l'accouchement est le corps de la femme. Ce qui importe, c'est que chacun occupe pleinement sa place. En effet, la douleur invite la femme à plonger dans ses sensations, à explorer un nouvel espace et la mise au monde lui permet de se découvrir plus grande qu'elle ne le pensait : elle se sent alors prête à être la mère de cet enfant qui la guide. À ses côtés, le père est là pour rassurer et sécuriser. Se préparer à accoucher, c'est donc apprendre à occuper pleinement sa place, à découvrir de nouveaux espaces en soi, à dénouer ses propres résistances. »

Maitie Trélaun, Sage-femme.

**Tout ce passe à l'intérieur !** Souvent, lors de son accouchement, la femme aura besoin d'enracinement et de points d'appuis stables, (notamment dans les instants qui précèdent l'arrivée du bébé), « d'un accouchement en contact » sur plusieurs plans.

### III- Femme Sauvage et Femme Sacrée à la foi

#### 1- Paroles de femmes : C'est quoi pour vous le Sauvage ?

Ma curiosité m'a poussée à demander à des femmes qui m'entourent ce qu'évoquait pour elle le « Sauvage » :

« C'est ma nature instinctive, ma part qui sait, celle qui vient de mon ventre ! Celle que j'ai pu contacter à mon accouchement, qui sait ce que le corps doit faire. Pour cela j'ai besoin de revenir là et de m'écouter. »

Sylvie.

« C'est un diamant brut à l'état pur, c'est l'originel, l'instinctif... C'est la puissance qui vient de l'intérieur, c'est la liberté, la créativité... C'est la louve... C'est aussi l'ancrage à la terre... Ou encore le cri qui vient des profondeurs de notre ventre... »

Christelle.

« Une présence à soi et au tant attendu, une force inexplicable, un instinct bestial (tigresse, louve) Une confiance en la vie. »

Céline.

« La force de la Nature avec un grand N. C'est la mère nature qui reprend ses droits. C'est la puissance de la Vie sur tout le reste...Ce sont les ouragans, les inondations et les glissements de terrains qui nous rappellent que nous sommes petits et apprivoisés par le système. Mais malgré tout, c'est le Sauvage qui gouverne toute vie sur terre. »

Cloé.

« C'est la Nature intègre et tout le reste. Tout le fonctionnement de la vie. C'est les plantes sauvages avec lesquelles je travaille, c'est mon enfance en campagne.

Le féminin Sauvage représente pour moi un ancrage, j'ai l'image d'une femme à croupie, bien ancrée qui trouve sa place dans le monde. C'est aussi pour moi le masculin intériorisé, l'*Animus*.

Face à cela, le féminin Sacré, c'est la puissance de l'intérieur, la féminité, la spiritualité, l'*Anima*.

Les deux vont ensemble, il faut se les réapproprier tous les deux ! »

Jacqueline.

« Le Sauvage est la base de tout. Il est présent partout. Il nous constitue et le côté sacré se construit après. Il est instinct, créativité, va de l'avant. Il fait appel à des figures archaïques et des archétypes profonds. Il est l'animal en moi, le loup. Il est structure en dehors du mental. »

Loriane.

« La notion de *sauvage* et de *ré-ensauvagement*

Cette première notion m'évoque une nature profonde de l'individu, c'est-à-dire tout ce qui le lie à chaque élément de la Nature, tout ce qui fait qu'il appartient à ce monde en tant qu'être vivant.

En fait, je trouve une similitude très poussée entre la notion de *sauvage* avec celle de *naturel*.

En effet, de mon point de vue, cela peut être autant perçu comme tributaire des lois qui régissent le fait d'être incarné et d'agir en fonction de cela : le cerveau reptilien associé à une satisfaction vitale des besoins.

Cependant, cela m'évoque aussi la possibilité pour l'individu d'agir en fonction de notions invisibles à l'œil nu, en fonction d'énergies subtiles qui régissent le monde dans lequel nous évoluons.

Dans le cas de notre incarnation comme l'être humain dans un corps physique, notre nature primaire animale possède le savoir *inné* de ce qu'elle doit mettre en œuvre pour optimiser notre survie, tout en étant parfois parasitée par les émotions qui peuvent l'induire en erreur et la mettre en danger contre toute logique liée à cette survie.

Exemple : dans l'eau, si le corps croit que nous allons nous noyer, le premier réflexe du cerveau qui reçoit cette information, va être de tétaniser tous nos muscles pour parer l'attaque de l'eau ; ce faisant, il va contribuer à accentuer la possibilité de noyade puisqu'il va éviter de nager pour la survie : l'émotion a leurré le corps au détriment de sa survie.

Dans le cas de notre présence en tant qu'individu au cœur d'énergies plus grandes que nous, le *sauvage* que nous portons ignore la limite de cette incarnation et peut nous emmener sur des voies surprenantes, au-delà d'une logique animale, pour peu qu'on le laisse faire, et alors notre être profond peut évoluer, se transformer, avec l'aide de tous ces éléments qui nous portent, même si on ne le identifie pas toujours clairement.

Exemple : quelqu'un est totalement perdu dans un lieu inconnu et ignore comment choisir une direction sans ressources complémentaires pour faire ce choix (personne, carte, accès à une localisation,...etc.). S'il prend le temps d'écouter ce que son être profond lui dit, il pourra trouver la meilleure voie à emprunter et cela est valable pour un choix de vie professionnelle, ou amoureuse, par exemple.

C'est pourquoi, je conçois que cette notion de *sauvage* a aussi une autre acception qui mélange un peu l'idée de l'incarnation et celle de l'énergie pure sans limites : je veux parler de l'*instinct*.

Le *sauvage* peut se fondre dans l'*instinct* dans ce que j'en perçois, à cet instant où j'écris, car je le ressens.

Le *sauvage* à l'intérieur de nous fonctionne à l'*instinct* pour vivre dans le monde : le corps travaille avec les énergies environnantes pour disposer du nécessaire à sa vie quotidienne ou à la réalisation de son projet de vie. Peut-on parler aussi d'*intuition* ? Je me pose aussi cette question, tant ces notions sont mêlées dans mon esprit.

Le *sauvage* connaît l'*instinct* comme son meilleur ami et allié, car il est né avec cette capacité, même si leur lien est parfois faussé par le *mental* :

-l'*Instinct* est du domaine de l'*inné* : l'*inné* est une machine ancestrale bien huilée créée par la Nature ;

-le *Mental* est du domaine de l'*acquis* : l'*acquis* est un grain de sable dans la machine, qui a été reçu par la construction sociale de l'individu – l'individu n'est pas né avec cet acquis.

Ces 2 aspects de l'être humain cohabitent tant bien que mal, cependant, je crois que souvent, la survie de l'être provient du retour au *sauvage* qui peut dire mieux que le formatage social ce dont l'être a réellement besoin pour son épanouissement optimal et durable, tant au niveau physiologique qu'au niveau psychologique (on peut préciser : ce dont il a besoin et non ce qu'il souhaite).

Ainsi, le besoin de *ré-ensauvagement*, dont nombre de personnes ressentent l'appel aujourd'hui, me fait penser que la nature profonde de l'être crie pour être entendue dans le brouhaha intense et incessant de nos sociétés occidentales modernes.

Ici, je veux éviter le cliché du « Bon Sauvage » tel que vécu dans la littérature du XVIIIe-XIXe siècle.

Cependant, certaines sociétés traditionnelles ont su préserver avec plus ou moins de douleur et de difficulté, leur intégrité sauvage, ancestrale, instinctive, tout en arrivant à s'intégrer dans un XXe et XXIe siècles par l'adaptation de cette intégrité, qui a pu être modifiée pour rester vivante et utile aux individus concernés.

C'est vers cet équilibre évolutif que je place la notion de *ré-ensauvagement* telle que je la conçois et telle que je l'espère pour notre avenir à tous. »

Delphine.

## 2- Une notion de complémentarité

Aborder un ré-ensauvagement de la grossesse et de l'accouchement, pour moi c'était aussi parler Féminin Sauvage et donc Féminin Sacré.

**Clarrisa Pinkola Estès**, est une psychologue et ethnologue qui a mis au grand jour un concept révolutionnaire dans la psyché de la femme, « *le Féminin Sauvage* ».

« Le soi sauvage n'est ni docile, ni vide. En acceptant de se laisser domestiquer, on laisse en jachère nos instincts, jouer, se lier, faire face, vagabonder... »

Il s'agit d'une invitation à cette partie propre à chaque femme, une entrée dans un cheminement afin d'avoir conscience et de ressentir cet état d'être, cette force intérieure. Le femme se mettant en contact avec son *animus*, le masculin en elle, découvre sa puissance intérieure grâce à la puissance des archétypes (des figures masculines : homme primitif, homme séducteur, homme d'action et enfin homme sage).

Pour **Catherine Maillard**, « *les chemins pour renouer avec notre part primordiale sont heureusement multiples. (...) Le sauvage se trouve dans le ventre des femmes (...) Nombreuses sont celles qui, au moment d'accoucher, à cet instant de paroxysme où le mystère de la vie s'entrechoque parfois avec les angoisses les plus folles, découvrent en elle une force et une autorité naturelle, une énergie insoupçonnée, d'une force inouïe.* »

« *Lors de ces immersions dans nos espaces de féminin sauvages, il n'est pas rare de traverser des zones pulsionnelles, voir archaïques, qui nous renvoient aux contrées de notre psyché obéissant à leurs propres lois ; nous plongeons alors dans les profondeurs où seul le mystère de la vie s'impose...* »

Pour **Ève Fouquet**, auteure de « *Rituels de femmes pour se reconnecter à la femme source* », beaucoup de passages sont à vivre dans la vie d'une femme. La femme, la mère, la femme mature, la guérisseuse, la femme créatrice et inspirée, la femme ménopausée, l'ancienne, la sage, puis celle qui disparaît dans la matière sont les archétypes qui forment le « *Féminin Sacré*. »

« *La guérisseuse est notamment un archétypique que la femme doit recontacter. Chacune sait, au fond d'elle, comment donner et préserver la vie et cela est inhérent à sa fonction créatrice première qui est de donner et de nourrir la vie. Cela non seulement sur le plan biologique, mais aussi sur le plan symbolique, psychique et spirituel.* »

Le parallèle avec la grossesse et l'accouchement continu à mon sens : « *la nature sauvage de la femme est une force directement liée à la Terre, en lien avec tous les codes essentiels de la vie(...) Dans notre culture, cela peut être catalogué comme un comportement hystérique et amalgamé. C'est en réalité une voie de contact du corps libérateur chargé d'une énergie grandiose : la source de vie.* »

**Ève Fouquet** décrit la femme porteuse de « *deux fluides de vie* »: le sang et le lait.

Le Sang, c'est celui des règles, des « lunes » comme le nomme certains Amérindiens. Leur apparition est due à la libération des hormones féminines, l'œstrogène et la progestérone, active jusqu'à la ménopause.

« *Le sang des lunes est une substance sacrée porteuse d'un grand pouvoir de guérison. Dès les origines, il a été prisé pour ces pouvoirs mystérieux, considéré comme substance d'immortalité(...) La femme doit prendre conscience que dans le sang des lunes réside une grande partie de son pouvoir féminin (...) C'est cela l'intelligence de son ventre et elle lui confère un immense pouvoir de création.* »

Le Lait, nourrisseur, indispensable à la vie, symbole de pureté, de douceur et de tendresse. Il est associé à tous les soins et attention donnés au bébé. « *Il est le fluide d'abondance par lequel la femme s'abandonne à sa générosité* ». C'est l'hormone prolactine qui déclenchera le « réflexe d'éjection du lait ».

Elle nous décrit ensuite « les deux éléments du Féminin Sacré » : l'eau et la terre. L'eau (surtout en mouvement) EST par définition l'élément de la femme enceinte.\*

L'eau, regroupe le féminin et la vie, elle guérie, protège, purifie. Elle est médiatrice spirituelle, en lien avec le ciel et la terre. Tout comme lorsqu'elle entoure l'enfant dans le ventre de sa mère.

Le Dr Masuro Emoto a expérimenté le fait que l'eau reçoit et contient des mémoires et se modifie en fonction de l'information qu'elle reçoit. Elle peut donc être guérisseuse. On peut lui prêter beaucoup de pouvoirs.

La Terre, notre mère nourricière, fertile et féconde. Culte primitif de la Déesse Mère remontant au paléolithique. Elle porte énergie et sagesse.

*« L'archétype très puissant de la Déesse Mère est pour la femme une voie de guérison et de réappropriation de sa puissance énergétique. Le mettre en action, est un moyen de revenir à sa propre origine afin d'y trouver un trésor caché, pourvu d'une immense force vitale(...) Se réapproprier notre terre, c'est rejoindre notre nature sauvage, c'est vivre notre liberté intérieure, (...) l'amour naturellement, c'est libérer ce liant universel qui guérit toutes les relations du vivant. Enfin, c'est accepter les cycles de vie et de mort qui nous traversent, lâcher ce qui n'est plus, de nourrir le nouveau.»*

*« La femme est un vortex qui s'ouvre pleinement pour accoucher de ses nombreuses créations. Sa grotte cachée, est le lieu où tous ses potentiels arrivent à maturité. »*

\* **En approche énergétique de la grossesse**, la mer est une des accompagnantes de la future mère, qui aura la plupart du temps à monter sa vibration afin de permettre l'incarnation de l'enfant. L'âme de ce dernier, de son côté aura à abaisser la sienne.

Dans l'Océan, vivent deux esprits puissants, des alliés : l'esprit des Baleines et celui des Dauphins.

Les Baleines, un des plus grands mammifères sur la terre, sont là pour la future mère. Elles sont confiance, sagesse et ancrage. Elles sont reliées aux « analakachis » et sont le plus grand canal qui fait descendre l'énergie cosmique à la terre. Elles sont lâcher-prise, sécurité et solidité intérieure, elles aident à dépasser les peurs et sont l'incarnation de la puissance féminine...

Les Dauphins, accompagnent l'enfant. Ils ont des fréquences communes avec les baleines. Considérés comme de grands scientifiques et de grands professeurs de géométrie sacrée, ils ont pour fonction de créer des plates-formes entre les plans vibratoires. Et l'âme de l'enfant à les traverser grâce à l'énergie de la compassion...

**Sophie Metthey**, invite également, dans plusieurs de ses méditations, les femmes enceintes à se rapprocher des rivières. Porteuses de vie et de fluidité, et d'énergies vivifiantes.

A ceci, j'ajoute ce que **Yavanna, (I-4)** me partage de son ressenti sur le Féminin sacré et sauvage et soulève deux questions à méditer :

*« J'ai durant un temps été attirée par cette notion. Il s'agit de redonner plus de puissance au féminin dans la verticalité, donc dans le sacré. C'est une mise en avant par opposition. Qui me semble prendre source dans une rébellion vis-à-vis du monothéisme masculin en créant un concept de monothéisme féminin. Il y a eu au début une construction très mentale du Féminin sacré.*

*Pour moi, la question n'est pas temps mettre en avant le féminin sacré ou le masculin sacré, c'est retrouver cette dynamique d'accepter en soi, le masculin et le féminin. Et qu'il y en ait un qui ressorte plus que l'autre selon les moments. Et aller expérimenter l'entièreté de l'être.*

*Le sacré, tel qu'il est diffusé dans le « Féminin sacré » est un symbole. Il relève donc d'un sens et d'une forme. Si cette dernière est nettement favorisée, ne peut-il pas devenir enfermement? Se poser la question du sens est important.*

*Le Sauvage, dans son horizontalité est une reliance, une connexion aux êtres et aux autres. Le sacré est verticalité.*

*Dans le concept du Féminin sacré, se pose alors la question du sacré qui serait une culture du sauvage ?*

*Pour moi le symbole, émerge de l'expérience, il est connecteur en sens, mais dans lequel il ne faut pas s'enfermer.*

*Le Sauvage, c'est se laisser œuvrer. »*

Il transparait un équilibre et une coexistence fondamentale entre Femme Sauvage et Femme Sacrée. L'une ne semble pas être sans l'autre. C'est l'état qui est notamment fortement recontacté lors de l'accouchement. Et de « tous les accouchements », tous ce que la femme peut sortir d'elle-même et créer, tout au long de sa vie. Je rejoins en tous points les femmes que j'ai interrogé, me souvenant avoir été, au début, surprise d'avoir la sensation qu'elles me parlaient de féminin sacré plus que de féminin sauvage, il m'a juste à un moment donné, suffit d'accepter que pour d'autre cela pouvait se rapprocher du sacré. J'ai le sentiment que l'un est fondations, l'autre est constructions, ils se fondent en un grand Tout.

Malgré nombre d'expériences, je ne me sens pas toujours à l'aise dans la proposition du Féminin sacré. Emprunte à de fortes intuitions, je reste à ma propre écoute et considère fondamentalement le sauvage et spirituel en moi.

#### IV- Pourquoi ce sujet ?

Quel cheminement pour moi que d'être arrivée à vouloir parler de la notion de « ré-ensauvagement de la grossesse et de l'accouchement » !

Voilà presque deux ans que je me forme autour de l'accompagnement de la naissance, de l'accompagnement émotionnel, que je participe à des séminaires. Le contact avec l'intérieur est là, de plus en plus puissant. Je renoue avec ce que j'ai pu rencontrer lors de la naissance de mon deuxième enfant : la force, la puissance intérieure et inouïe des origines, le sauvage.

Pourtant, une partie de ce sauvage est depuis toujours en moi : fille de la campagne et de la terre, le déroulement de la vie a fait que pourtant issue d'une grande fratrie, je me retrouve la plupart du temps seule, seule et dans la nature. Terrain de jeu fabuleux où l'animal et le végétal, et même la météo, m'apportaient et me remplissaient bien plus que l'être humain.

Ce ne fut pas toujours un choix, de me retrouver là. J'aurai tant voulu partager bien plus avec mes parents, même immergés dans ce milieu. Mais j'y trouvais toujours du réconfort. Le grand paradoxe, c'était que pour eux, il fallait que je m'occupe seule, que je ne dérange pas- il y a temps à faire pour les adultes – mais il régnait en maître dans l'esprit de mes parents une peur. Celle des risques que je pouvais rencontrer. Ils m'embaumaient alors de tous leurs doutes et de toutes leurs craintes. Ces dernières ont laissé des traces encor parfois palpables chez moi, mais ne m'ont jamais empêché d'aller à la rencontre et de me fondre dans ce sauvage, là partout autour de moi.

C'est avec grande évidence et grande joie que je vis toujours au contact de la nature, dans un lieu isolé. Mais le contact humain reste primordial pour moi, je suis toujours en recherche de partages, d'expériences et de transmissions, de dialogues.

Lorsque j'ai commencé à accompagner des couples, j'ai cru savoir quelle accompagnante j'allais être, quelle n'a pas été ma surprise de voir, de sentir, que la formation que j'attendais avec la plus grande ferveur (accompagnante à la naissance – centre Pleine Lune- Isabelle Challut), était celle qui allait me faire retourner le plus dans mes profondeurs, vers les côtés obscurs qui me dérangent le plus, au fond de moi et que je croyais avoir déjà visité. Alors vint très vite, le besoin de couper net. Faire une pause, avant « l'over -dose ». Faire et m'intéresser à autre chose.

C'est l'été, en famille, nous vivons presque dehors, avec pour seul maître le soleil. Les activités avec les enfants nous poussent à nous documenter, à chercher ici et là des idées. Et nous « tombons » sur **Kim Pasche** et la notion, qu'il met en avant : « le ré-ensauvagement. » qui résonne comme une invitation. Les jours se succèdent au rythme du partage et de la nature, généreuse en cette saison. J'en oublie presque les « ventres ronds » et les bébés. Ce n'est que deux mois plus tard environ, le temps de le vivre l'expérience pleinement, que je ferais le lien du sauvage avec la conception, la grossesse, l'enfantement, la maternité. Les images reviennent en force, c'est là et bien concret pour moi, tout ceci est bien Sauvage !

Le sujet de mémoire que je pensais aborder, alors présent et qui ne voulais pas céder sa place jusque-là (« La vibration durant la grossesse ») vole en éclat.

« Le ré-ensauvagement de la grossesse » prend toute la place, il devient ensuite « le ré-ensauvagement de la grossesse et de l'accouchement. ». Commence alors pour moi une aventure qui m'apportera bien plus qu'un moyen de valider une formation.

Mes recherches m'ont permises, en explorant et en me reliant à la pensée de **Kim Pasche**, de me tourner vers les Peuples Racines et leurs sages, ainsi que vers d'autres humanités et ce que nous savons à l'heure actuelle de leurs modes de vie et peut-être de pensées. Je mets alors en corrélation les avis. **Frédérique Van Igen**, me permet d'élargir mes horizons. Je sens le bouillonnement de ma terre natale et de mes origines monter en moi, je me relis à cette énergie. La terre Celte et la terre Nordique très présente dans mon quotidien viennent me guider. Mes recherches continuent.

Parallèlement à cela, je vis un autre avancement. Praticienne en relaxation depuis une douzaine d'années, je me limite à la « relaxation par visualisation ». En effet, une spécificité physique, m'empêche jusqu'ici de proposer une « relaxation par le toucher. » mais l'idée est là.

C'est **Eugenia Corne**, reflexologue et praticienne en relaxation autour des femmes, des future mamans et des bébés, non loin de chez moi qui va « me formée » ou devrais-je dire « m'assister »? **Eugénia** est Guatémaltèque. Là encore, vivant bien plus qu'une formation, nos échanges sur son peuple et ses pratiques me permettent grandement d'avancer, me relie à mon intuitif, mon cœur, ma force intérieure, ce que je souhaite apporter aux femmes, aux couples que je vais rencontrer et font tomber un nombre incommensurable de barrières en moi, érigées depuis ma naissance. J'en viens à faire des recherches personnelles sur le Trans générationnel, sur les travaux du **Dr Salomon Sélam** et son « syndrome du gisant », sur mon arbre généalogique et plus proche encore, sur ma propre naissance, les conditions environnementales et physiques de mon arrivée sur cette terre...

Ce que j'y découvre est parfois fabuleux, parfois beaucoup plus rude. Tout comme les éléments de cette recherche. Mais je me contente d'accueillir, en présence, ce qui est. Cela m'amène à redéfinir des liens avec les personnes autour de moi. Je me sens légère et alignée. Je me sens MOI.

Je pose aujourd'hui de nouveaux regards sur notre humanité, je prends beaucoup plus de recul quand à mes envies, mes souhaits, je cible mes réels besoins, ce qui se fait, les solutions que nous avons à notre portée.





Grand frêne à Verdun, [lestetardsarboricoles.fr](http://lestetardsarboricoles.fr)

### Rencontre avec un arbre...

Partout ici, sur mon lieu de vie, je suis entourée par le frêne. L'un d'entre eux, centenaire a été abattu à mon plus grand désarroi. Nous avons pu obtenir son tronc. Ses planches meublent aujourd'hui ma maison et ce grand Frêne que je regardais avec grande admiration, continu d'être présent à moi au quotidien. Sa vie perdure. Durant ces quelques mois, un rêve récurrent se présente à moi : je me fais tatouer une branche de frêne sur le dessus du pied droit, elle remonte vers le devant du tibia. Lors de mes recherches autour du druidisme, Le Frêne se présentera de nouveau à moi. Dans la tradition Celtique, il est magie, guérison, source sacrée, sous lui on prête serment. Dans la mythologie Nordique, il est l'arbre monde Yggdrasil, premier arbre, il est à la base de la création, arbre de naissance, notamment des hommes, (qui dans mon ressenti, sont en quête de sauvagement vers les autres mondes qu'il porte et ses racines.) C'est naturellement que je perçois le frêne comme très important dans ma vie. Faisant partie de moi. Je pense pouvoir me relier à lui durant ma pratique et de ce fait, peut-être le faire apparaître dans un futur logo.

Le peuple « volant » ou encore « hors -sol » que nous sommes devenu doit voir la nécessité du ré-ensauvagement dans plusieurs scènes de son existence. De la préconception à la naissance, nombre de situation demanderont un retour à l'instinct primal, à la quête de sens. La femme et même le couple se fondera alors dans un Tout, touchera à l'essentiel, feront partie intégrante de la Nature, du Sauvage.

Je ressens la nature comme féminine en son énergie. Et je la ressens masculine à certains moments, dans certains endroits, certaines circonstances.

L'aspect de « la Mère nourricière » et l'aspect menaçant qu'elle dégage pour les êtres humains que nous sommes devenu n'est qu'en fait qu'intégrité qui lui est propre.

*« La nature n'est ni dangereuse, ni bienveillante, elle EST.»*

« Être en présence de la nature qui s'empare de soi, se remettre en équilibre avec les lois du vivant.»

**Kim Pasche.**

Il en est de même dans en notre intérieur. L'intégrité en nous est celle, présente depuis que « nous sommes », l'horizontalité, incarnée par le Sauvage et celle de la verticalité, incarnée par le Sacré, le spirituel, les croyances... La recherche est celle de l'harmonie du mouvement.

Personnellement, je pense que dans la quête de cette harmonie, il est nécessaire de se relier physiquement à la nature qui nous entoure, aux éléments, à cette puissance présente là, sous nos pieds et partout autour de nous, et de s'y relier aussi par les sens, l'intuition...

Chacun, chacune aura ses propres attirances, ce qui lui parle en matière de moyens et d'outils pour y parvenir. Qu'il s'agisse de pratiques spirituelles en vogue, ou d'aspirations profondes liées à un ressenti, un vécu, ou même, plus religieusement, la foi... Mes recherches, les partages et les enseignements que j'ai reçus m'ont permis d'explorer et de présenter ici plusieurs pistes, ce qui peut exister, en partie.

Je ne souhaite en aucun cas, être détentrice ou véhiculer une méthode particulière ou un concept. On se perd tellement parfois dans ce que l'on veut rationnel.

**Une quête Sauvage autour de la Maternité,  
Notamment de la grossesse et de l'accouchement,  
C'est réintroduire un lien harmonieux avec la Nature et à sa Nature intérieure  
Dans cette période.  
Aider la femme qui va donner naissance  
A explorer la manière dont se lien peut se reconstruire en elle et l'accompagnée  
Tout au long du processus.**

..Je souhaite accompagner les femmes et les couples, être présente pour eux dans ce qui est. L'intérêt étant qu'ils se sentent dans la justesse de l'intérieur. J'accompagne les femmes à accompagner elle-même leur enfant en ces moments de puissances que représentent l'attente et l'enfantement.

Par la réalisation de ce travail, j'ai trouvé ce que je souhaite proposer.

Lorsque j'écoute à l'intérieur de moi, je sens le lien au vivant, à la nature et au Sauvage. Une vibration intérieure. Les différentes méthodes de relaxations, de méditations, le retour aux origines, le Trans générationnel, le rapport à la lignée, l'intégration du monde animal et végétal avec lequel on évolue, la création ensemble de rituels, l'accompagnement personnalisé autour de cette Quête Sauvage ... Je considère cela comme les différentes cordes de mon arc.

Avec ce que la découverte de ma propre histoire m'a apporté, je pense également accompagner plus tard le deuil prénatal (IMG et IVG)...

Avoir les mots justes ; Un discours dans lequel la plupart des femmes puissent se retrouver et oser aller chercher leur propre puissance, leur clef.

Et « Même quand cela ne se passe pas comme prévu », je dirai. Car dans cette quête du Sauvage, il n'y a pas de jugements, pas de performances, pas de situations idéales. Le cheminement intérieur et la sensation de faire partie intégrante du Vivant sont principalement à retenir.

*« S'interroger sur nos origines, essayer de comprendre d'autres humanités, c'est accepter d'être conscient et d'assumer ce qu'est notre humanité aujourd'hui. Ce n'est pas fuir le monde moderne, c'est accepter de le voir avec le plus de recul possible. »*

**Kim Pasche.**



Sophie Letellier (29)

## RÉFÉRENCES

### Vidéos :

« Yukon, la quête sauvage ou la recherche passionnée des origines de l'humanité » série documentaire « passe-moi les jumelles », Radiotélévision Suisse.

<https://www.youtube.com/watch?v=xmE1UO8KlF4&t=832s>

« Michel Odent, l'humanité survivra-elle à la médecine ? » Interview de Ingrid Van Den Peereboom

[https://www.youtube.com/watch?v=wv\\_7SgZjXXM](https://www.youtube.com/watch?v=wv_7SgZjXXM)

[https://www.youtube.com/watch?v=NjCfmAMi\\_bc](https://www.youtube.com/watch?v=NjCfmAMi_bc)

“L'histoire de accouchement” par Nota Bene

<https://www.youtube.com/watch?v=t-QK5kz4-J4>

### Livres :

« Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui » de Frederika Van Igen

« Pour une écologie intérieure, renouer avec le sauvage » de Marie Romens et Patrick Guérin , préface de Éric Julien.

« Femmes qui courent avec les loups » Clatissa Pinkola Estès

«L'amour Scientifié » Michel Odent

« La femme Celte » Jean Markale

« A la recherche du sauvage idéal » François- Xavier Fauvelle

« Les secrets des mères » René Frydman

« L'Edda de Snorri » Snorri Sturluson

- « Les plantes des Druides » Florence Laporte
- « Le Druidisme au quotidien, Guide pratique et philosophique » Viviane le Moullec
- « Chamanisme Celte » Gilles Wurtz
- « L'Univers Mystérieux des Druides » René Vaillant
- « Thorgal » Tome 16 » Louve » Van Hamme et Rozinski
- « Vivre la tradition Celtique au fil des saisons » Mara Freeman
- « La maternité au Féminin » Isabelle Challut
- « Rituels de Femmes pour ré enchanter la maternité » Isabelle Challut
- « Rituels de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons » Marianne Grasselli Meier.
- « La pratique des cercles de compassion » Jean Shinoda et préface de Maud Serjournant.
- « Vivre et transmettre le meilleur pendant la grossesse » Sophie Metthey.
- « Le trèfle de vie » Susan S. Weed.
- « Les cahiers pratiques de l'aromathérapie selon l'école française, volume 5, Grossesse » Dominique Baudoux.
- « Trois fées pour un plaidoyer » Brigitte Dohem.
- « Écopsychologie » Michel Maxime Egger.
- « Le syndrome du Gisant » Dr Salomon Selam.
- « Rituels de femmes pour s'éveiller au Féminin Sauvage » Isabelle Gueudré et Catherine Maillard.
- « Rituels de femmes pour se reconnecter à la Femme Source » Ève Fouquet

Sites Internet :

<http://gens-des-bois.org>

[www.hominides.com](http://www.hominides.com)

<http://www.c-yourmag.net/post/2011-10-11/accouche-t-comme-lhomme-de-neandertal>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Portail:Mythologie\\_nordique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Portail:Mythologie_nordique)

[www.naître-femme.com](http://www.naître-femme.com)

<http://lebien-être.fr>

Formations suivies :

« Relaxation prénatale par le toucher bienveillant » par Eugenia Corne accompagnante en relaxation pour femmes et future maman et Reflexologue. / Jamaril (29)

« Maternité consciente, naissance Sacrée » par Ophélie Simon « En joie de naître » Sage-femme, énergéticienne.

« Chant-prénatal » par Virginie Bouffard, « Siçamechante » association et école de chant.

Échanges et rencontres :

Avec Eugenia Corne, reflexologue. Échanges et partages autour de la culture Maya/ association Ixchel Quimper (29)

Avec Jacqueline Mercier, naturo-herboriste à Plounéour-Ménez (29)

Avec Loriane Legrand, artiste peintre humaniste, Doula, et Ritualiste célébrante. Coray (29)

Avec Delphine Roch- Louvion, Thérapeute de l'imaginaire et créatrice « Poupées de Moi », Plougastel-Daoulas (29)

Avec Yavanna, prêtresse de Dahut et Taliesin, prêtre du Cornut. Ordre Druidique de Dahut, Locronan (29)

Photos :

Sophie Letellier (photos dans la nature Bretonne 29 et 56)

Grand Frêne à Verdun, [lestétardsarboricoles.fr](http://lestétardsarboricoles.fr)

Delphine Roch-Louvion (femme enceinte Raku et poupée)