

Un accouchement près d'Hachem

*Préparation professionnelle
& spirituelle à l'accouchement*



Editions Torah-Box

UN ACCOUCHEMENT PRÈS D'HACHEM

**PRÉPARATION PROFESSIONNELLE
& SPIRITUELLE**



Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

AUTEUR

Rabbanite Né'hama EPSTEIN



TRADUCTION

Audélia HATTAB



RELECTURE

Tamara ELMALEH



PARTICIPATION

Déborah TULCHINSKY



COUVERTURE

Zelda LEOTARDI



DIRECTION

Binyamin BENHAMOU

Publié et distribué par les
EDITIONS TORAH-BOX

France

Tél.: 01.80.91.62.91

Fax : 01.72.70.33.84

Israël

Tél.: 077.466.03.32

Email : contact@torah-box.com

Site Web : www.torah-box.com

© Copyright 2015 / Torah-Box



Imprimé en Israël

*Ce livre comporte des textes saints, veuillez ne pas le jeter n'importe où,
ni le transporter d'un domaine public à un domaine privé pendant Chabbath.*

Note de l'éditeur

La Rabbanite Né'hama Epstein vous accompagne dans l'une des expériences les plus délicates mais sans doute la plus exaltante de la vie d'une femme, celle de donner la vie. C'est avec un grand bonheur que les Editions Torah-Box vous présentent "Un accouchement près d'Hachem", une préparation professionnelle et spirituelle en vue d'un enfantement plus serein.

Forte de son expérience de sage-femme, l'auteure vous guidera par ses multiples conseils pendant la grossesse et jusqu'à la délivrance :

- explication des fonctionnements hormonaux*
- les différentes façons dont peut se dérouler l'accouchement*
- les Ségoulot reconnues avant et après la naissance*
- le rôle du mari*

Vous découvrirez comment progresser en Emouna pour vous aider à sentir qu'Il est là pour vous protéger, vous et votre bébé, au moment où les Cieux et la Terre se rejoignent, celui du commencement d'une nouvelle vie.

Son précédent livre "Une vie de femme près d'Hachem" avait déjà suscité l'émerveillement de milliers de femmes qui y ont puisé de précieux conseils dans leur rôle de mère et d'épouse... Torah-Box est heureux de vous offrir un suite à ce joyau.

Nos chaleureux remerciements à Mme Audélia Hattab pour son excellente traduction, à Mme Tamara Elmaleh pour la relecture et au Rav Avraham Garcia pour son aide du point de vue hilkhatique.

להגדיל תורה ולהאדירה
L'équipe Torah-Box

Approbation du Rav 'Haïm Pin'has SCHEINBERG

Rav 'Haïm Pin'has SCHEINBERG

בס"ד

Roch-Yéchiva "Torah Or"

Décisionnaire du quartier Mattersdorf

Jérusalem, Adar 5772

On m'a présenté un livre de valeur qui traite d'Émouna, d'une vision juste des choses, ainsi que de paroles de renforcement, tout ceci en rapport avec l'accouchement, au moment où les douleurs de la délivrance surprennent la parturiente.

Ce livre a été écrit par la Rabbanite Epstein, épouse du Rav Ben-Tsion Epstein, enseignant dans notre Yéchiva. Mme Epstein s'occupe depuis longtemps déjà des accouchées, et les accompagne au moment de la délivrance.

Il est très judicieux de renforcer la future accouchée avant qu'elle ne soit en couches, dans le domaine de la foi dans le Créateur, en prenant conscience de Ses merveilles et de Ses bienfaits sans nombre ; avant l'accouchement, pendant et après. Et il n'y a pas de doute que par le fait de se renforcer dans la conscience de la Providence divine et de Sa Miséricorde infinie, la parturiente abordera l'accouchement avec plus de confiance en elle et de détermination, qui l'accompagneront également dans sa future vie de mère.

Dans le livre ont été rajoutées les lois nécessaires concernant le respect du Chabbath et de la pureté familiale en rapport avec la période précédant l'accouchement, l'accouchement lui-même et la période qui suit l'accouchement. Et nous pouvons être sûrs que l'épouse d'un Talmid-'Hakham, accompagnée des conseils judicieux de son mari, a publié des Halakhot parfaitement conformes à la Loi de la Torah.

C'est pourquoi je leur accorde ma bénédiction pour que ce livre soit un succès et que les accouchées et leurs familles en tirent profit et que la gloire de D. en sorte renforcée ; je souhaite aussi que les maisons juives se multiplient dans le peuple d'Israël, dans la bonne santé et l'épanouissement physique et mental, ainsi qu'avec toutes les meilleures choses au monde.

Rav 'Haïm Pin'has SCHEINBERG

Rav Israël Ganz

2 Panim Méïrot

Kiryat Mattersdorf, Jérusalem

בס"ד

Jérusalem, Sivan 5772

Du fait de l'ordre de D.ieu aux Bné-Israël : « Tenez-vous prêts le troisième jour » (qui allait être celui du don de la Torah), nous apprenons l'importance de la préparation avant d'accomplir une Mitsva.

Et il est évident qu'on ne peut comparer celui qui entre dans une fête comme Pessa'h, Chavou'ot ou Soukot en étant prêt à celui qui y rentre soudainement, sans aucune préparation. De même, il ne fait aucun doute que les longs mois qui précèdent l'accouchement peuvent et doivent constituer un temps de préparation au moment tant attendu où l'épouse devient mère (même si elle a le mérite de revivre ce processus plusieurs fois). Un investissement adéquat dans la préparation à ce grand moment, aussi bien sur le plan spirituel que sur le plan matériel, a une grande importance aussi bien pour la mère que pour l'enfant.

Une femme qui s'exerce à vivre au quotidien la Émouna et qui apprend à ressentir qu'elle est proche de D. au moment de l'accouchement, a vraiment le sentiment d'être soutenue par Hachem, se sent renforcée et tranquillisée, et par conséquent les chances grandissent qu'avec l'aide de D., les différentes étapes de l'accouchement se déroulent avec plus de facilité. Il est même possible que l'accouchement soit vécu comme une expérience spirituelle exaltante qui rapproche la parturiente de son Créateur et qui renforce la pleine prise de conscience de son identité féminine, telle qu'elle est exprimée dans les bénédictions du matin : « Maître du monde... qui m'a faite selon Sa volonté »

De ce fait là, nous devons exprimer notre reconnaissance envers Mme Epstein qui a une grande expérience dans le domaine de l'accompagnement et du soutien aux parturientes. Du fait même de son expérience, elle a trouvé justifié d'approfondir et d'élargir le spectre des connaissances juives dans ce domaine si particulier, afin d'offrir aux femmes un outil d'aide vital dans ce moment unique.

Rav Israël GANZ

Haïm Yaffe, M.D - Chef du département
Département de Gynécologie & Obstétrique

בס"ד

9 Août 2010

« Jusqu'à ce que la femme stérile donne sept enfants ».

Ce verset dans la prière de 'Hannah, exprime l'aspiration de la mère juive à enfanter autant qu'il lui sera donné.

Cependant, il convient de se rappeler que le processus qui mène à l'accouchement n'est pas facile. Il est accompagné parfois de problèmes médicaux et émotionnels. Vivre ce processus de manière convenable requiert de la part de la femme une grande force intérieure.

Le livre écrit par la Rabbanite Né'hama Epstein avec un grand talent, permet à la femme enceinte de se préparer à ce moment extraordinaire qu'on nomme « accouchement ».

Les capacités physiques et psychologiques nécessaires pour affronter un accouchement, s'acquièrent par un processus d'apprentissage qui prépare la future parturiente aux différentes étapes qu'elle devra affronter quand arrivera le « grand moment ».

C'est précisément le rôle de ce livre et c'est la fonction qu'il remplit. La lecture de ce livre, chapitre après chapitre, permet à la future accouchée de découvrir les différentes étapes qu'elle devra franchir. Elle lui permettra de se préparer mentalement aux douleurs qui précèdent l'accouchement, au début de l'accouchement et enfin à l'accouchement lui-même.

Pour ma part, je suis persuadé que les futures mères qui liront ce livre, arriveront en salle d'accouchement mieux préparées et mieux armées et mériteront de vivre une meilleure expérience de cette aventure hors du commun qui consiste à amener un nouvel être au monde.

Professeur Haïm Yaffe
Chef du département Femme-Enfant

Que ce livre contribue à la réussite de la
Yéchiva « Vayizra' Itshak »
Centre d'étude de Torah pour Francophones à Jerusalem
sous l'enseignement du rav Eliezer FALK

à la mémoire de
M. & Mme Jacques -Itshak- BENHAMOU

au Roch-Collel :
Rav Eliezer FALK

aux Rabbanim :
Rav Tséma'h ELBAZ
Rav Tsvi BREISACHER

et à leurs chers étudiants assidus et dévoués pour la Torah :

Rabbi Yéhoua DRAY
Rabbi Itshak ZAFRAN
Rabbi Michaël KOURBANIAN
Rabbi Michaël ELYASHIV
Rabbi Nathan SABBAH
Rabbi Ephraïm MELLOUL
Rabbi Yaakov MELKI
Rabbi Nethanel OUALID
Rabbi Moché TOUATI
Rabbi Lionel SELLEM
Rabbi David BRAHAMI
Rabbi Binyamin BENHAMOU
Rabbi Moché AVIDAN
Rabbi Anthony COOPMANS
Rabbi Its'hak KOUHANA
Rabbi Ouriel HAZAN
Rabbi Mordékhai SETBOUN
Rabbi Mordékhai ELHARRAR

*Qu'ils puissent grandir ensemble
dans la Torah et la Crainte du Ciel.*

TABLE DES MATIÈRES

Préface	p.17
Introduction	p.19
• Chapitre 1 - Période de la grossesse	p.21
Un Beth Hamikdash à l'intérieur de toi	p.24
Comportement de la mère durant la grossesse	p.25
• Chapitre 2 - La délivrance près d'Hachem	p.29
La sainteté de la délivrance	p.32
La peur de l'accouchement	p.33
La confiance en Hachem, la clef d'un accouchement serein	p.34
Ton chemin, à toi	p.35
• Chapitre 3 - La mère de tous les vivants	p.39
La vie, un don	p.42
Ta façon personnelle de donner	p.43
• Chapitre 4 - Le système hormonal	p.45
Action des hormones au moment de l'accouchement	p.47
Différentes hormones	p.47
Les fluctuations dans les taux d'hormones	p.48
Tension et anxiété	p.49
La sérénité	p.50
Un taux de glucose élevé	p.51
L'adrénaline durant l'étape des poussées	p.52
Activité cérébrale durant l'accouchement	p.52
• Chapitre 5 - Accouchement dans la sérénité	p.55
La peur durant l'accouchement	p.59
Influence de l'imagination sur les actions	p.60
Influence de l'imagination sur le corps humain	p.61

La joie en tant qu'outil thérapeutique	p.63
Le pouvoir d'une bonne respiration	p.63
• Chapitre 6 - Émouna (foi en D.ieu)	p.65
La Émouna chez la femme	p.68
Hakadoch Baroukh Hou se soucie du bébé	p.69
Hakadoch Baroukh Hou se soucie de l'accouchée	p.70
L'accouchement, un renforcement dans la Émouna	p.71
Le salaire de la Émouna	p.73
• Chapitre 7 - Bita'hone (confiance en D.ieu)	p.75
Qu'est-ce qu'en fait le Bita'hone ?	p.78
La vie avec le Bita'hone	p.79
L'échographie morphologique	p.79
Le Bita'hone au moment de l'accouchement	p.81
• Chapitre 8 - Le moment est venu	p.85
Le stade latent	p.88
Le stade actif	p.88
Le stade de transition	p.89
Le suivi des contractions	p.89
Le départ pour l'hôpital	p.91
Accouchement d'une multipare	p.92
• Chapitre 9 - Les antidouleurs durant le labeur	p.95
Le choix est entre tes mains	p.97
Péridurale : oui ou non ?	p.99
La péridurale, un outil à grande portée	p.101
Autres traitements antidouleur	p.102
(Pas) En fonction du programme	p.104
• Chapitre 10 - Les prières pendant l'accouchement	p.107
La femme est chargée de souffrances	p.109
Le rôle des souffrances : la prière	p.110

L'accouchement – la pose de la pierre angulaire	p.111
La prière du fond du cœur	p.112
Gémissement - Prière	p.113
• Chapitre 11 - Moment qui tient du miracle	p.117
L'heure du danger	p.119
La prière protège et sauve	p.120
La prière des Justes	p.121
La Ségoula de dire « Il n'existe rien en dehors de Lui »	p.123
• Chapitre 12 - Anticiper l'accouchement par convenance personnelle	p.125
L'interdiction à cause du danger	p.128
Priver le bébé d'un bienfait	p.129
À une heure propice et de réussite	p.131
• Chapitre 13 - Déclenchement artificiel du travail pour raison médicale	p.133
Déclenchement naturel	p.137
• Chapitre 14 - Accouchement naturel	p.141
Une approche positive	p.143
Relaxation	p.144
Imagination constructive	p.145
Les respirations	p.146
L'eau	p.148
Massages	p.149
La musique	p.149
Repos et mouvements	p.150
Huiles essentielles, plantes médicinales et Homéopathie	p.151
Huiles essentielles de base durant l'accouchement	p.152

• Chapitre 15 - Gérer la phase critique de transition	p.155
La douleur au moment de l'accouchement	p.157
La lumière dans la pénombre	p.161
Les différentes confrontations dans la vie	p.163
• Chapitre 16 - L'héritage de 'Hava	p.167
La raison de la souffrance : la malédiction de 'Hava	p.170
La malédiction : réparation de la faute	p.171
La faute d'Adam Harichon	p.172
Réparer la faute : dépendre d'Hachem	p.173
• Chapitre 17 - La douleur	p.175
Mériter le bien	p.178
Des douleurs « saines », pour ton bien	p.179
La douleur : éducation au sacrifice de soi	p.180
Apprendre à côtoyer la souffrance	p.181
• Chapitre 18 - L'accouchement, tremplin pour les mères	p.183
Le lien psychique entre la mère et son enfant	p.185
Se sentir prête dans toutes les situations	p.187
La patience	p.188
Le renoncement	p.189
La mère de la royauté	p.192
• Chapitre 19 - Reconnaissance	p.193
Sur quoi faut-il remercier ?	p.196
Renouveau	p.197
Un don gratuit, fondement de la reconnaissance	p.198
Remercier et louer	p.198
• Chapitre 20 - L'allaitement, cadeau d'Hachem	p.201
Une nourriture spirituelle	p.204
Le miracle de l'allaitement	p.205
Construire le monde spirituel de l'enfant	p.206
Ne rejette pas l'enseignement de ta mère...	p.208

• Chapitre 21 - L'importance du lait maternel	p.211
Différences entre le lait maternel et le lait de vache	p.214
Immunités	p.216
La première immunisation	p.217
Éviter les allergies	p.218
Développement de la bouche et de la mâchoire	p.219
Les otites	p.219
La quantité de nourriture	p.220
 • Chapitre 22 - Après l'accouchement	 p.223
La situation physique de l'accouchée	p.225
Les changements hormonaux	p.226
Modification psychologique	p.226
Le rétablissement	p.226
La contrainte est rémunératrice	p.227
La joie comme aide	p.229
Conclusion	p.231

Annexes

• Annexe n° 1 - Faire attention à soi	p.235
Mange convenablement !	p.237
Compléments et vitamines	p.238
Règles de prudence pour la période de grossesse	p.239
Visite médicale	p.240
Signaux d'alarme	p.240
Santé et nutrition	p.241
 • Annexe n° 2 - Le rôle du mari pendant l'accouchement	 p.249
Se rendre à l'hôpital	p.251
Dans la salle d'accouchement	p.252
Pendant les contractions	p.253
Pendant l'accouchement	p.254
Après l'accouchement	p.254
Mazal Tov !	p.255

• Annexe n° 3 - Coutumes et Ségoulot pour un bon accouchement	p.257
Avant l'accouchement	p.259
Pendant l'accouchement	p.259
 • Annexe n° 4 - Paroles d'encouragements	p.263
Accepter les épreuves	p.265
L'utilité des épreuves	p.266
Réconforter dans le cas d'une fausse-couche	p.267
Naissance d'un enfant handicapé	p.269
La douleur : remboursement de dettes	p.271
Soldats de l'armée d'Hachem	p.272
 • Annexe n° 5 - Lois de la femme enceinte et de l'accouchement	p.275
Lois et coutumes pour la femme enceinte	p.277
Accouchement le Chabbath	p.282
Accompagner la femme à l'hôpital	p.288
Lois et coutumes pour la femme qui vient d'accoucher	p.298
Lois pour la femme d'un Cohen	p.305
 • Glossaire	p.309

*« L'homme appela le nom de sa femme
'Hava parce qu'elle fut la mère de tous
les vivants ». (Béréchit 3, 20)*

Préface

L'un des cadeaux dont m'a comblés le Créateur est le mérite d'être une assistante pour les femmes durant le labeur.

Se tenir aux côtés de la parturiente au moment de la douleur et de la souffrance et à l'instant du bonheur et de la joie. Être présente dans les minutes où s'embrassent le Ciel et la Terre, et voilà, un nouvel être vient au monde...

Les heures de la délivrance doivent être parmi les plus belles de notre vie, pleines de forces provenant de la joie et de l'attente du nouveau bébé. Parfois pourtant, la peur de l'inconnu annihile ces forces et fait de l'accouchement un moment d'appréhension.

Les écrits et témoignages qui vont suivre ont pour but d'alléger chacune dans son parcours pour devenir mère, et avec l'aide du Ciel, ils feront de l'accouchement un tremplin pour les mères.

Veuillez néanmoins noter que les points médicaux et les conseils thérapeutiques figurant dans ce livre n'ont été rapportés que pour information générale et il ne faut pas y voir un substitut à un véritable suivi médical, chaque cas devant être examiné spécifiquement.

Mes remerciements vont notamment au professeur 'Haïm Yafé, directeur du département de gynécologie et d'obstétrique de l'hôpital « Bikour 'Holim » qui a consacré de son temps pour me diriger et me conseiller et a doté ce livre de sa bénédiction de réussite.

À mes amies les sages-femmes et assistantes en accouchement qui se tiennent à leur poste de jour comme de nuit pendant Chabbath et *Yom Tov*, elles sont là pour soulager, soutenir et aider de tout leur cœur...

Les pages qui vont suivre sont le fruit d'une grande expérience.

Ce sont les histoires de nombreuses femmes en couche auprès desquelles je me suis tenue pour apporter mon soutien durant leur délivrance. Pas un de ces récits n'est semblable à un autre et à chacune son accouchement personnel, à chacune sa propre épopée. Mon espoir est que chaque lectrice puisse trouver dans ce livre l'histoire qui lui corresponde.

Mes prières et mes bénédictions sont pour vous lectrices, les mères en devenir, les héroïnes principales de ce livre...

Né'hama Epstein

Introduction

Deux heures du matin en salle d'accouchement.

Nira et Yaël étaient au beau milieu de leur garde de nuit, lorsque des sanglots étranglés venant du couloir les alertèrent.

« Il y a deux nouvelles venues » dit Yaël, et elles se précipitèrent pour demander pratiquement en même temps : « Est-ce qu'on peut vous aider ? »

Nira considéra le jeune mari qui se trouvait là, effrayé et désespéré, et qui montrait sa femme du doigt, sans mot dire. C'est elle qui avait essayé d'étouffer ses sanglots, mais sans succès.

« C'est un premier accouchement », comprit Nira, « Allez d'abord à la réception, quel est votre nom ? ».

« J'ai mal ! Je veux la péridurale maintenant ! » La jeune parturiente n'essaya même pas d'en savoir plus.

« Je n'ai pas la force de souffrir ! »

« Qui a dit cela ? »

« C'est tout à fait clair, tout le monde sait que l'accouchement est un événement insurmontable... »

Nira sourit avec magnanimité.

Dans le silence qui suivit, il fut possible d'entendre clairement la voix de Yaël derrière le fin rideau.

« Très bien, tu es arrivée juste à temps. C'est ton premier accouchement ? »

« Oui. »

« Comment tu te sens ? »

« Je suis contente d'être arrivée ! »

Yaël l'introduisit en salle de travail.

Deux femmes, deux accouchements.

D'où provient la différence entre les deux ?

Qu'est-ce qui fait que celle-ci est désemparée et celle-là croit en ses propres forces ?

Pourquoi l'une tremble devant l'inconnu et l'autre est calme et sereine face aux processus qui doivent s'enclencher durant les prochaines heures ?

Comment se peut-il que dans un lit, la délivrance apparaisse comme quelque chose d'effrayant et d'insurmontable et que de l'autre côté du rideau, elle soit ressentie comme une expérience extraordinaire et attendue ?

Tu es encore loin de tout cela et tu progresses doucement dans ton parcours palpitant des neuf mois de grossesse.

Le chemin est encore rempli d'inquiétudes, de prières et de sensations qui s'entremêlent face à l'inconnu.

Mais tes yeux se portent sur les instants merveilleux à venir, au terme de ta grossesse, accompagnés du cri du bébé dont tu es sur le point d'être mère.

De nombreuses femmes témoignent qu'après avoir étudié le sujet, et après que se soit révélée à elles la richesse spirituelle que recèlent la grossesse et la délivrance, leurs accouchements suivants furent complètement différents.

En effet, la caractéristique des grands moments est que le chemin qui permet de les atteindre est complexe et nécessite un apprentissage.

Les jours et les heures que tu vis pendant ta grossesse sont écrits avec art pour retracer l'histoire de ton accouchement, et pour arriver à la fin de l'histoire, il faut la lire depuis le début...

Je te souhaite la réussite dans ton parcours,

Que la délivrance vienne à une bonne heure (à une heure propice) !

Chapitre 1



Période de la grossesse





Voilà, on vient de t'apprendre ton tout nouvel état, et déjà tourbillonne en toi un flot d'émotions.

Un nouveau bébé. Une grande *Néchama* (âme) a été déposée entre tes mains. Un petit être chétif dont la vie dépend de la tienne et dont le cœur bat par la force des battements du tien.

Outre la grande excitation, la joie et la reconnaissance envers le Créateur pour le grand rôle dont Il t'a gratifié, tu ressens une grande responsabilité, un profond amour pour le futur bébé et une puissante volonté de **lui donner ce qu'il y a de meilleur !**

Tu ne l'as encore pas vu, et déjà tu recherches son bien et désires ardemment le lui prodiguer.

Dans la pouponnière de l'hôpital, des dizaines de bébés sont couchés dans leur petit berceau, ils pleurent, clignent des yeux sur le nouveau monde qui se présente à eux et esquissent parfois un réflexe de sourire angélique qui fait fondre les cœurs.

Ils sont si mignons et se ressemblent tellement qu'une personne étrangère et même parfois la mère a du mal à les identifier.

Et pourtant, les différences entre eux sont énormes.

L'un est allergique au lait de vache et aux œufs, l'autre pourra consommer avec joie n'importe quel aliment. L'un saura se retourner, ramper et marcher très tôt, et un autre se développera plus lentement.

Celui-là sera parmi les plus doués de sa classe même si on ne lui consacre que très peu d'attention, alors qu'un autre aura besoin d'être encadré pendant toute sa scolarité.

Devant l'un s'ouvriront en grand les portes de la *Yéchiva* et un autre y rentrera avec peines et efforts.

Tu t'interroges : « Est-ce-que je peux déjà faire quelque chose pour mon petit bébé ? »

Oui, en effet, tu as la possibilité de lui faire du bien avant même qu'il ne naisse !

Une bonne partie des traits de caractère de ton futur bébé se façonnent alors qu'il n'est encore qu'un embryon dans ton ventre !



La période de grossesse est un temps pour la « conception » du destin, temps pendant lequel tu pourras lui apporter ce dont il a besoin avant même qu'il ne commence véritablement sa vie !

De même que la prise de vitamines, de minéraux et la pratique d'une activité corporelle adaptée agissent sur la santé de ton futur bébé au niveau physique, tu possèdes les forces pour agir au niveau spirituel !

En tant que croyants, nous savons que sa santé, son intégrité physique et mentale, ses capacités, ses talents et ses traits de caractère ne sont fixés que par *HaKadoch Baroukh Hou* et sont entre « Ses mains ».

Tourne-toi vers *HaKadoch Baroukh Hou* pendant cette période importante, et prie auprès de Lui pour ton tendre bébé !

La prière est un grand levier par le biais duquel il est possible de tout atteindre (dans la mesure où c'est la volonté d'Hachem), que ce soit dans le spirituel ou le matériel. La prière te transforme en récipient pour recevoir le bien.

Sache qu'*HaKadoch Baroukh Hou* désire ardemment ta prière, qu'Il t'aime et qu'Il veut faire pour toi ce qu'il y a de mieux. Prie pour ton bébé et tu mériteras que ta prière soit entendue.

Un *Beth Hamikdash* à l'intérieur de toi

Au sujet de la construction du Tabernacle, il a été dit : « *Ils Me feront un sanctuaire (et) Je demeurerai au milieu d'eux* » (*Chémot* 25, 8). Il n'a pas été dit « dans son enceinte », mais « *au milieu d'eux* », dans le cœur de chacun des enfants d'Israël ; ceci pour nous apprendre qu'il est du devoir de chacun de bâtir dans son cœur un coin de sainteté et de pureté qui sera un sanctuaire pour la *Chékhina* (la Présence Divine).

Il en est de même dans la maison juive, la Présence Divine réside comme dans le *Beth Hamikdash* et à ce propos, nos Sages, de mémoire bénie, ont dit : « (Si) *l'homme et la femme sont méritants, la Présence Divine se trouve parmi eux* ». (*Sota* 17a)

« *Il l'amena vers la tente... et elle devint à l'exemple de Sarah, sa mère, car tant que Sarah était vivante, il y avait une bougie qui restait allumée de la veille de Chabbath à la veille du Chabbath (suivant), une bénédiction se trouvait dans la pâte et une nuée résidait sur la tente. Et depuis qu'elle*



était morte (tous ces signes) avaient disparu. Et lorsque Rivka arriva, ils revinrent ». (Rachi Béréchit 24, 67)

La bougie qui restait allumée est comme la *Ménorah* (le Candélabre) du *Beth Hamikdash*, la bénédiction qui se trouvait dans la pâte correspond aux *Lé'hem Hapanim* (les pains de proposition), et la nuée liée à sa tente évoque la Présence Divine dans le Saint des Saints entre les deux Chérubins.

Ces trois miracles sont venus par la force de la femme qui mérita de construire sa maison comme un sanctuaire pour la Présence Divine.

Pendant la grossesse, la mission de la construction du foyer prend une dimension particulière : la femme devient comme une maison pour le nouveau bébé qui sera bientôt amené à naître dans le peuple d'Israël. Un nouvel être bouge en elle. Un petit bébé s'épanouit et grandit, à l'abri des regards jusqu'à ce qu'il arrive à complète maturation pour sa sortie dans le monde. La « maison » dans laquelle il se développe est comme un microcosme du *Beth Hamikdash* et elle est emplie de sainteté.

Nos Sages, de mémoire bénie, ont dit (*Nidda 30b*) : « *Le bébé dans les entrailles de sa mère, une flamme est allumée au-dessus de sa tête* (lui permettant de voir d'un bout à l'autre du monde) *et un ange lui enseigne toute la Torah.* » C'est-à-dire que pendant son séjour dans le ventre de sa mère, le bébé reçoit la préparation spirituelle qui va l'accompagner durant toute sa vie. C'est pour cette raison que la *Halakha* fixe que la filiation chez les non-Juifs est déterminée en fonction du père et chez le Juif en fonction de la mère. Un Juif n'est pas seulement un être de chair et de sang, il possède une *Néchama* (une âme) divine, une âme sainte qui se tient sous le Trône de Gloire, or la *Néchama* se rattache à l'endroit duquel elle a reçu son influence.

Comportement de la mère durant la grossesse

Il incombe à la mère de préserver la sainteté et la spiritualité qui est en son sein.

C'est la raison pour laquelle il est extrêmement important de garder la *Cacheroute* des aliments. En effet, la consommation d'un aliment non *Cacher* cause au corps des dégâts spirituels.

Dans le livre « *Chevet Moussar* » (Chapitre 24) est rapportée une suite de bonnes pratiques pour la femme enceinte, en voici quelques extraits :

« Et de même, la femme prêtera une attention particulière à son alimentation pendant les jours de sa grossesse, car un mauvais aliment affaiblit le futur bébé et une alimentation composée de mauvais aliments est nuisible pour le bébé, car le bébé goûte de tout ce que mange la mère. »

« Et ainsi dans le Midrach (Kétouvo 61a) : "Cette même reine qui mangeait des cédrats durant les jours de sa grossesse donna naissance à une fille qui avait l'odeur du cédrat". »

Il prévient aussi la femme enceinte de prendre garde à ce qu'elle voit, et il écrit :

« Qu'elle ne pénètre pas dans des lieux de Touma (impureté) et dans des endroits où il y a une mauvaise odeur, parce que le bébé se forme en fonction de ce qu'elle voit, et une femme qui passe dans ces endroits durant sa grossesse engendre un bébé sot ou manquant de raison, car une mauvaise odeur rend idiot, et ainsi l'un des dix cas où l'homme est assujéti à l'oubli de son étude, c'est lorsqu'il passe dans des endroits où règne une odeur nauséabonde ». (Horayot 13b)

Voici un autre passage de ce livre : « La femme enceinte doit faire attention à ne jamais se mettre en colère durant sa grossesse. Et qu'elle ne pénètre pas dans des lieux impurs, mais qu'elle fréquente plutôt durant cette période des lieux saints et purs, comme le Beth Haknesset (la synagogue) et le Beth Hamidrache (la maison d'étude de la Torah). Et qu'elle s'efforce de voir des Talmidé 'Hakhamim (des savants en Torah), des personnes pointilleuses dans l'accomplissement des commandements de la Torah et des 'Hassidim (des hommes pieux). Et elle écoutera des paroles de Torah, car ce qui rentre par ses oreilles sanctifie le bébé qui est en elle, et l'embryon entend et comprend tout ».

C'est la raison pour laquelle Rabbi Yo'hanane ben Zakaï appela Rabbi Yéhochoua : « Heureuse est sa mère », c'est-à-dire qu'il associa ses mérites à sa mère. C'est effectivement grâce à elle qu'il est devenu savant en Torah, par le fait que durant tous les jours de sa grossesse, elle parcourait toutes les synagogues et les salles d'étude de la Torah de la ville et demandait là-bas : « S'il vous plaît, demandez la miséricorde pour cet embryon pour qu'il devienne un érudit ». (Rabbénou Ovadia MiBarténoura dans le Traité des Pères 2, 8).

Et l'auteur du « Chevet Moussar » conclut en disant : « Et tous les jours de sa grossesse, elle sera toujours en prière, pour que le futur bébé soit



empreint de la crainte du Ciel, pour qu'il soit un sage du cœur et pour qu'il réussisse dans la Torah et dans les Mitsvot (les commandements Divins). Et qu'elle ouvre toujours sa main aux pauvres ».

Outre la notion de la préservation du corps, il te faut savoir qu'il est reconnu que la sauvegarde de la *Tsniout* (pudeur, modestie) et de la sainteté est d'une très grande importance pour la femme dans ces jours-là. Nos Sages, de mémoire béni, ont dit (*Yoma 47a*) : « ***Kim'hit avait sept fils et tous servirent en tant que Cohen Gadol, les Sages lui demandèrent : "Qu'as-tu fait pour mériter un tel privilège ?" Elle leur répondit : "De ma vie, les murs de ma maison n'ont jamais vu les cheveux de ma tête" ».*** Par le fait que Kim'hit gardât sa *Tsniout* et sa sainteté, elle mérita des fils *Cohanim Guédolim* qui servirent dans le *Beth Hamikdach*.

C'est un grand rôle que tu as reçu durant cette période, alors remplis-le complètement !

Lorsque tu parviendras à garder cette pudeur et cette pureté, tu mériteras de recevoir « la flamme allumée », et la lumière de la Torah ; et la sainteté qui résidera en toi influencera l'épanouissement de l'embryon jusqu'à l'heure de la délivrance.

À l'instant même où le bébé sort du *Beth Hamikdach* qui est en ton sein, il passe dans le *Beth Hamikdach* que tu as bâti dans ton foyer. Là-bas, ton mari, et (peut-être aussi) tes enfants attendent d'accueillir le nouveau bébé.

Chapitre 2



La délivrance près d'Hachem







« Trois clefs restent dans "la main" d'HaKadoch Baroukh Hou et n'ont été transmises à aucun intermédiaire : la clef de la pluie, la clef de la vie et la clef de la résurrection des morts ». (Ta'anit 2, 1)

Téhila allait juste sortir de la salle de conférence lorsqu'elle se ravisa et fit demi-tour pour prendre congé de la Rabbanite Miller.

« Je suis venue vous dire au revoir », dit-elle simplement, « il semblerait que je ne vais plus participer aux cours, je suis vraiment très proche du terme ».

La Rabbanite Miller la regarda dans les yeux et lui sourit chaleureusement : « Si c'est cela, tu vas avoir une rencontre importante... une rencontre avec Le Maître du Monde... n'oublie pas d'exploiter ce moment au maximum ! »

« Apportez-moi un berceau pour la chambre numéro 3 ! Dafna, allume le chauffage s'il te plaît ! »

Les appels de la sage-femme se font entendre dans la pièce, ils témoignent d'une très nette progression vers la délivrance.

Le moniteur fait entendre, avec sa pulsation monotone, le battement de cœur du bébé. Le petit berceau qui vient de faire son entrée dans la pièce fait vibrer ton cœur, tes yeux sont embués de larmes, et presque d'elles-mêmes, tes lèvres commencent à murmurer les dernières prières de ta grossesse...

Les neuf mois qui ont précédé ce grand moment étaient remplis d'espoir et de prières, mais rien ne pourra égaler ces instants-là où tu es associée à l'arrivée imminente d'une nouvelle vie dans le monde.

Trois clefs sont entre les mains d'HaKadoch Baroukh Hou, dit la Guémara (Talmud) dans Ta'anit (2a) : la clef des pluies, la clef de la résurrection des morts et la clef de la vie. Si on les examine de près pour définir leur point commun, on trouvera qu'il y a en chacune d'elles la formation d'une nouvelle vie dans le monde : la pluie est la source de vie du monde végétal, la résurrection des morts est une nouvelle vie qui débute dans le monde à venir, exactement comme le nouveau-né qui entame sa vie.



Même celle qui a déjà vécu l'expérience de l'accouchement ressent l'intensité de cette sainteté et de cette spiritualité à chaque fois, de nouveau, quel que le soit le rang de la grossesse. *HaKadoch Baroukh Hou* est ici présent ! Tellement près de toi ! Ce n'est pas sans raison que le mot **לידה** *Leida* (accouchement) est construit avec les mots : **לידה** *Leyad* (à côté de) *H(aChem)* (titre original du livre en hébreu).

Dans ces moments, c'est *HaKadoch Baroukh Hou* qui conduit « personnellement » le petit bébé de l'obscurité à la lumière. Exactement comme la naissance du peuple d'Israël lors de sa sortie d'Égypte.

C'est Lui le responsable de tous les miracles qui se produisent durant l'accouchement, qui fait passer le bébé de l'état de fœtus à celui d'un être indépendant, à un tout, à un monde en soi.

Assurément, c'est un rendez-vous important avec le Maître du monde, un moment particulier qui n'a pas son pareil.

Tu peux exploiter ce moment merveilleux pour établir un lien profond avec ton Créateur, il ne tient qu'à toi de te tourner vers Lui du fond de ton cœur et de ressentir la proximité de D.ieu. On peut comparer cette heure de renforcement spirituel à la prière de *Né'ila* de *Yom Kippour* ! Sans aucun doute, tu ressentiras une joie suprême d'avoir mérité de vivre ce moment.

La sainteté de la délivrance

La présence de la *Chékhina* (la Présence Divine) durant l'accouchement se manifeste dans les *Halakhot* : la femme devient impure après l'accouchement. Le Rabbi de Kotzk s'interroge sur ce point : comment se fait-il que justement l'accouchement qui a été complètement remis entre « les mains » d'*HaKadoch Baroukh Hou* et qui n'a été transmis à aucun intermédiaire cause une impureté postnatale ?

Le Rabbi de Soukatchov dans *Chmouël Tazria* clarifie la question en reprenant le passage du *Zohar HaKadoch* qui traite de l'origine de l'impureté survenant après la mort. À l'instant où le corps se vide de la sainteté de la *Néchama* (âme), arrivent les forces de l'impureté qui happent les restes de vie demeurant là-bas, comme une jarre de miel que l'on a vidée de son contenu attire des bêtes impures et la faune rampante.

De même, l'accouchée a mérité d'être une enclave de sainteté, en son sein le bébé étudia la Torah, et une flamme était allumée sur sa tête. Le



summum de cette sainteté arrive au moment de l'accouchement lui-même, lorsqu'*HaKadoch Baroukh Hou* ouvre les portes de la matrice.

Après l'accouchement, la sainte *Chékhina* se retire et pénètrent alors les forces de l'impureté, et c'est cela l'origine de l'impureté postnatale.

C'est peut-être pour cela qu'avec l'accouchement par césarienne, dans lequel, si l'on peut dire ainsi, la clef a été transmise à l'homme, la femme ne devient pas impure de l'impureté postnatale, et la loi à son propos est comme pour toute *Nidda* (femme dans son impureté menstruelle), car effectivement, elle n'a pas eu le mérite de vivre ces fameux instants de sainteté dans leur plénitude.

La peur de l'accouchement

Lorsque l'heure se rapproche de la phase ultime, tu commences à appréhender, te demandant comment tu pourras surmonter l'accouchement.

L'une des raisons à cela est que jusqu'à présent, tu sentais que tu contrôlais la situation et que tu étais responsable du fonctionnement des muscles de ton corps, et voilà que soudainement, tu perds le contrôle !

Le muscle de l'utérus entame son fonctionnement sans que tu n'aies aucun contrôle sur lui, la clef est entre « les mains » du Créateur, c'est Lui qui fixe le rythme des contractions, leur durée et l'intensité de la douleur.

Ton corps est hors de contrôle... Seul *HaKadoch Baroukh Hou* va décider si la contraction sera longue ou courte et dans quelle mesure elle te fera progresser vers l'accouchement.

Le passage de l'état d'auto-contrôle à l'état de perte du contrôle peut conduire à la peur et au blocage, sensations qui freinent la progression de l'accouchement, qui provoquent la contraction des muscles du corps et qui empêchent le système hormonal de fonctionner correctement.

Une préparation spirituelle appropriée et la prise de conscience qu'*HaKadoch Baroukh Hou* est de ton côté remonteront ton moral et te donneront la capacité mentale de surmonter l'accouchement avec facilité.

Un même type de perte de contrôle se trame chaque nuit.

Avant que tes yeux ne se ferment, tu dis : « *Beyadekha Afkid Rou'hi* » (« entre Tes mains, je remettrai mon âme »). Par ces termes, tu transmets



le contrôle sur ton corps et sur tes membres à *HaKadoch Baroukh Hou*. Et lorsque tu rouvres les yeux (le lendemain matin), tu retrouves ton corps et ton âme frais et renouvelés.

La confiance en Hachem, la clef d'un accouchement serein

Une parabole bien connue raconte l'histoire d'un homme qui se remémore les chemins qu'il a parcourus durant sa vie. Alors qu'il se trouvait plongé dans la nostalgie, il se mit à observer les traces de pas qu'il avait laissées dans le sable, traces qui représentaient tous les événements de sa vie. Et voici qu'il remarqua à côté de ses pas, une autre paire de pas.

Il s'étonna : « Qui est celui qui a marché avec moi tout au long de ma vie ? »

Et une Voix Céleste lui répondit : « C'est moi, ton Père, J'ai cheminé à tes côtés à chaque étape. J'étais toujours là-bas, pour toi, pour te protéger et te soutenir, pour t'aider et te sauver ».

L'homme poursuivit son investigation, et, chose surprenante, lorsque le parcours de sa vie passait par des sables brûlants, que des difficultés et des peines s'abattaient sur lui et qu'il souffrait et était tourmenté, il s'aperçut que les pas de son Père avaient disparu !

« Oh, Papa ! » La question qui lui brûlait les lèvres sortit, malgré lui, « Pourquoi T'es-Tu éloigné de moi justement dans les moments où je souffrais tellement ?! Pourquoi m'as-Tu laissé seul ainsi, alors qu'au-dessus de moi brûlait le soleil ardent du désert ?! »

« Mon fils chéri ! » Une Voix Céleste lui répondit, « Jamais, Je ne t'ai abandonné ! Sache que cette paire de pas unique, c'était la Mienne ! Quand les sables du désert te brûlaient la plante des pieds, Je t'ai transporté sur la paume de Mes mains ! »

Aux moments où les douleurs atteignent leur maximum, au seuil de la délivrance, souviens-toi du verset : « *Même, lorsque j'irai dans la vallée des ténèbres, je n'aurai pas peur du mal, car Toi, (Tu es) avec moi* » (*Téhilim 23, 4*). C'est *HaKadoch Baroukh Hou* qui se tient à nos côtés pour nous soutenir et aussi pour nous porter dans les minutes les plus difficiles, et en particulier à ces instants-là.



La foi et la connaissance que la Présence Divine est là, te soutenant avec une grande miséricorde, t'aidera à maîtriser la peur, à éviter la perte de contrôle et assimilera en toi la compréhension que dans ces minutes-là, tu deviens un partenaire dans la formation d'un nouvel être !

Lorsque tu réussiras à ressentir cela, tu aideras ton corps à se relâcher au lieu de se contracter, et tu permettras ainsi au système hormonal de fonctionner comme il se doit. Et par là, tu vivras un accouchement plus facile.

Sois confiante ! Sois sereine !

En ces instants, *HaKadoch Baroukh Hou* te porte sur « la paume de Ses mains » !

Encore un peu, encore un petit moment, et l'accouchement se passera bien...

Ton chemin, à toi

« Mon premier accouchement a duré tellement de temps, que pour mon deuxième accouchement, j'ai repoussé tant que j'ai pu le départ pour l'hôpital. Et à ma grande surprise, mon bébé a vu le jour dix minutes après que j'ai été reçue en salle de travail. Pour mon troisième, je me suis dépêchée d'arriver à l'hôpital, car je pensais accoucher rapidement, et voilà qu'à ma grande stupéfaction, cela a pris plus de deux jours ! »



« J'ai mis au monde mes jumeaux par un accouchement classique, et voilà que justement l'accouchement suivant, qui était censé être des plus banals, se termina par une césarienne ! »

« Comment cela va-t-il se passer cette fois-ci ? » Se demandent les femmes du monde entier, « Comment va débiter l'accouchement ? Comment va-t-il se terminer ? ! »

Même les femmes qui n'en sont pas à leur premier accouchement ne peuvent déterminer avec certitude comment se déroulera leur prochain accouchement, et il est encore plus certain qu'elles ne pourront pas faire ces pronostics à partir de l'histoire d'autres accouchées.

Quelle est la raison de cette imprévisibilité ?



La nature fonctionne selon un protocole déterminé. Le soleil poursuit sa course invariable chaque jour ; on peut prévoir à l'avance la vitesse de la chute d'un ballon en utilisant les lois de la force gravitationnelle ; et on peut savoir exactement quand l'eau arrivera à ébullition et à partir de quel moment elle commencera à s'évaporer.

L'enfantement ne fait pas partie de cette catégorie. Ce qui est remis entre « les mains » d'*HaKadoch Baroukh Hou* de façon absolue n'est ni prévisible ni programmable, et ainsi, le Créateur du Monde procède à chaque fois par un chemin différent.

Le verset dans *Téhilim* (les Psaumes) (77, 20) dit : « *Dans la mer (se trouve) Ta voie, et Ton sentier (se trouve) dans les eaux abondantes, et Tes pas n'ont pas été aperçus* ». Ce verset a été expliqué par Rabbi Akiva Eiger ainsi : lorsque l'homme marche sur la terre ferme au milieu des épines, il aplatit avec ses pas les ronces, traçant ainsi un sentier qui pourra être emprunté par d'autres par la suite.

Cependant, le chemin que *HaKadoch Baroukh Hou* crée ressemble à la voie que dessine un bateau au cœur de la mer : le bateau trace pour lui-même un nouveau sillon et ensuite, il disparaît. De la même manière, *HaKadoch Baroukh Hou* réalise une nouvelle route à chaque fois, différente pour chacune.

C'est la raison pour laquelle l'histoire de ton accouchement ne sera jamais la même que celle de tes amies, et ton enfantement actuel ne sera jamais le même que les précédents.

La médecine est au fait de cela, et depuis lors, s'est développée la tendance à permettre l'accouchement naturel, contrairement aux normes qui étaient alors en vigueur dans le milieu hospitalier où, lorsque la phase des contractions était trop longue, déclenchait artificiellement l'accouchement par stimulation hormonale ou en perçant manuellement la poche des eaux.

Les différents rythmes d'accouchement d'une femme à l'autre, ainsi que la notion du confort et les préférences de chacune génèrent « une multitude de chemins » et de moyens différents pour se mesurer à chaque étape. Il est parfois recommandé de prendre une douche au moment des contractions ou encore de marcher. Parfois, c'est plutôt le fait de rester allongé qui va aider, et il y en a pour qui tel exercice va stimuler le processus et les conduire à un accouchement « facile ». Parmi toutes les possibilités qui s'offrent



à l'accouchée seront sélectionnées celles qui conviennent à chacune, en fonction de la progression de l'accouchement.

La méthode naturelle qu'avait apprise Mikhal changea radicalement le déroulement de son accouchement.

Son mari, en entrant dans la salle de travail, fut surpris de la trouver assise sur une chaise, concentrée dans les exercices de stimulation de la délivrance, avec l'assistante en accouchement naturel à ses côtés...

« Pourquoi n'es-tu pas allongée et raccordée constamment au moniteur ? » Demanda son mari affolé.

« À chaque femme son accouchement et son propre chemin » répondit Mikhal avec sérénité. « J'accouche en ce moment de la manière qui me convient le mieux et qui m'est la plus confortable. »

Chapitre 3



La mère de tous les vivants







« L'homme appela le nom de sa femme "'Hava" parce qu'elle fut la mère de tous les vivants ». (Béréchit 3, 20)

La poussée de cris d'un petit bébé au visage rougis par l'effort remplit soudainement la salle de travail. Seulement quelques minutes te séparent du moment où tu pourras sentir son corps chaud posé sur ton ventre.

Tu le contemples, tu admires cette grande merveille :

Un tout petit nez, une bouche minuscule, des yeux qui battent des paupières.

Des mains, des pieds, des doigts...

Un bébé complet, tellement miniature ! Il respire ses premières bouffées d'air et tu ressens une profonde fierté et un amour puissant.

Ta main caresse sa chevelure. « Dis bonjour à maman » lui murmures-tu au creux de l'oreille, et tu ne te rassasies pas de le regarder encore et encore.

Maman.

Tu es la partenaire du Créateur dans ce don de la vie !

Ce n'est pas en vain que les Sages ont appelé l'accouchée '*Hava* (*Chabbath 129a*), et même la sage-femme est dénommée ainsi, comme il est rapporté dans la *Guémara* (*Kiddoushin 73b*) : « '*Hava* (qui donne la vie, en l'occurrence, ici, la sage-femme) est habilitée à désigner qui est sorti le premier (de deux jumeaux) ». L'idée est que toutes deux prennent part à la venue d'un nouvel être vivant dans le monde. Et de là vient le nom de '*Hava* notre mère, qui est « la mère de tous les vivants ».

Le saint *Or ha'Haïm* (*Béréchit 3, 20*) explique que l'appellation « la mère de tous les vivants » a été donnée à '*Hava* justement après la malédiction de « dans la souffrance tu accoucheras des enfants », cette appellation fut donnée à elle et non à Adam, car c'est elle qui subit la douleur de la grossesse et de l'accouchement.

Plus l'effort est grand, plus la difficulté est élevée, plus le don est important ! La peine de « dans la souffrance tu accoucheras des enfants » et des douleurs de l'enfantement augmentent le don qui est effectivement un sacrifice de soi sans limites.

Combien il est émouvant de penser que tu es dotée lors de l'accouchement d'un nouveau nom : « '*Hava* » ! Un nom qui t'est donné, puisque par le sacrifice de toi-même, tu gratifies ton bébé de la vie.



La vie, un don

Le nom '*Haya* que tu reçois à l'accouchement va t'aider à surmonter l'accouchement et à assumer le rôle de mère avec facilité et joie.

Nos Sages ont dit (*Nédarim 64b*) : « *Quatre (sortes de personnes) sont aussi importantes qu'un mort (sont considérées comme mortes) : le pauvre, le lépreux, l'aveugle et celui qui n'a pas d'enfant* ».

Le point commun entre eux est qu'ils ne peuvent pas donner d'eux-mêmes à autrui : le pauvre n'a pas de quoi donner. Le lépreux réside en dehors du camp et n'est donc pas amené à rencontrer quelqu'un à qui il pourrait donner. L'aveugle ne voit pas ce qu'il faudrait donner et celui qui n'a pas d'enfant n'a pas à qui donner. C'est la raison pour laquelle *Ra'hel* dit à *Ya'acov* « *Donne-moi des enfants sinon je suis (une femme) morte* » (*Béréchit 30, 1*). Si je ne peux pas donner, ma vie n'est pas une vie.

Nos Sages nous ont enseigné que la « vie » c'est le « don » !

L'essentiel du pouvoir de donner de l'homme est le don qu'il dispense à ses enfants, et la femme symbolise le plus ce dévouement infini tout au long de sa vie.

Elle donne sans discontinuer à son mari et à ses enfants, se préoccupe toujours de vérifier quels sont leurs besoins et s'efforce d'y pallier. Elle est responsable de la nourriture, de l'habillement et de l'organisation de la maison, elle remplit les réservoirs de don d'attention, d'éducation et d'amour. Elle est liée à la maison par un lien quotidien qui ne se terminera jamais, un lien de don perpétuel.

Cependant, le summum du don se retrouve dans le don de la vie elle-même, dans l'enfantement. **Tu n'as pas de plus grand don à faire que celui de donner la vie !**

Dans le monde, la vie est perçue à travers la notion de « prendre ». L'homme doit prendre du bon temps et extraire pour soi toujours plus de plaisirs. De ce fait, ils ne sont pas intéressés à avoir des enfants, car d'après eux, les enfants représentent une entrave à leur objectif de « prise ».

Or, la mère juive est différente de n'importe quelle autre femme, elle est appelée « '*Haya* », car chez elle, la vie c'est le don.

L'enfantement et l'éducation des enfants sont l'objet de ses ambitions !



Ta façon personnelle de donner

Une personne qui tend à la tristesse et à la dépression est repliée sur elle-même. Sa propre inquiétude au sujet de l'avenir épuise ses forces. Et tant qu'elle ne sera pas assez solide, elle ne sera pas en mesure de donner aux autres.

D'un autre côté, lorsque la vitalité ruisselle en l'homme, elle lui permet de faire jaillir la vie à l'extérieur pour la donner aux autres. Le mot « *Ré'hem* » (la matrice, l'utérus) vient de « *Ra'hamim* » (miséricorde) et l'ouverture de l'utérus fait allusion à l'ouverture des portes de la miséricorde.

Lorsque la femme réussit à arriver à l'accouchement avec l'optique de « donner », elle réussit à voguer sur les remous du déroulement de son accouchement qui lui sera alors tout personnel et à prodiguer à son bébé le meilleur. Elle récolte elle-même les profits de cela, car de cette manière, ses muscles sont plus détendus et plus ouverts et non pas fermés et contractés, et ainsi, l'accouchement est, avec l'aide du Ciel, plus facile.

'Hanna, une assistante en accouchement arriva elle-même pour accoucher.

Vu qu'elle était au fait de tous les processus se produisant dans son corps, elle réussit à dominer la douleur et à ne pas perdre le contrôle d'elle-même comme cela lui était arrivé pour ses précédents accouchements, et ses efforts pour respirer correctement pour attendre les prochaines contractions avec joie et calme furent couronnés de succès.

« J'ai ressenti que je me faisais accoucher moi-même ! » Avoua-t-elle après l'événement.

Chifrah et Pouah, les sages-femmes, dirent à Pharaon que les femmes des Hébreux n'avaient nul besoin de leur aide « *car elles sont vives ('Hayot)* » (Chémot 1, 19). Le Midrach commente en traduisant ce terme par « les bêtes » ('Hayot) des champs qui n'appellent pas à l'aide, mais qui délivrent toutes seules. Cependant, le Targoum Onkelos traduit le mot « 'Hayot » par « sage-femme » qui est appelée aussi « 'Haya » (qui donne la vie).



D'après cette explication, les sages-femmes dirent à Pharaon que les femmes des Hébreux étaient des '*Hayot*, c'est-à-dire qu'elles étaient elles-mêmes les sages-femmes ! Elles possédaient une force intérieure, l'*Émouna*, qui permit à chaque parturiente d'être sa propre sage-femme !

Lorsque tu réussiras à devenir ta propre sage-femme, tu auras la force d'accoucher et de supporter la douleur des contractions. Tu pourras arriver à cela grâce à un apprentissage personnel et une préparation en vue des transformations qui vont se produire dans ton corps durant l'accouchement. L'objectif de ce livre est de t'enseigner la finalité et le but qu'il y a dans tout le processus de l'accouchement, de façon à ce que tu te sentes prête lorsque tu approcheras du moment. Et ainsi, dans le calme intérieur et dans l'*Émouna*, tu bénéficieras, avec l'aide d'Hachem, d'un accouchement facile, à une heure propice et de réussite !

Chapitre 4

Le système hormonal





Action des hormones au moment de l'accouchement

Le processus de l'accouchement est déclenché par le système hormonal. Tout au long de l'accouchement sont sécrétées dans le corps de nombreuses hormones, chacune d'entre elles ayant son rôle particulier dans l'engrenage.

Docteur Michel Odent, un médecin français, a procédé à une large étude sur ces hormones. Voici quelques exemples tirés de ses recherches qui illustreront notre sujet.

Différentes hormones

L'hormone la plus importante est l'**ocytocine**, sécrétée par l'hypophyse.

Cette hormone contrôle chaque étape de l'accouchement, car elle provoque la contraction de l'utérus.

C'est elle qui induit les contractions qui précèdent l'accouchement, c'est elle qui favorise la sortie du bébé et celle du placenta, et après cela, au stade de l'allaitement, elle active la glande mammaire par la contraction des canaux galactophores, déclenchant ainsi la montée de lait destinée au bébé.

Outre cela, des **endorphines** sont aussi sécrétées, ces hormones étant des anesthésiants naturels.

La force anesthésiante des endorphines est bien plus grande que celle de la morphine ! Durant l'accouchement, le corps les produit en quantité impressionnante. Elles agissent comme des enzymes en induisant l'anesthésie de la douleur, leurs points d'action se situant dans certaines parties du cerveau, dans la moelle épinière et dans toutes les extrémités nerveuses.

L'influence de cette hormone est différente d'une personne à l'autre, et c'est la raison pour laquelle son action sur les douleurs de l'enfantement varie d'une femme à l'autre. La majorité des femmes commence à réagir à l'endorphine à une étape quelconque du processus, au beau milieu de l'accouchement. Elles commenceront à ressentir à partir de ce moment que les douleurs deviennent plus supportables.

Léa vivait un accouchement long et épuisant. Les contractions se prolongeaient depuis des heures, la progression était minime, elle

souffrait beaucoup et se demandait avec inquiétude qu'est-ce qui l'attendait encore jusqu'à la délivrance.

À la surprise générale, elle ressentit soudain un certain allègement de sa douleur et le calme l'envahit. L'influence des endorphines était nettement reconnaissable. Un court laps de temps plus tard, l'accouchement se produisit et s'acheva avec une rapidité surprenante.

Une juste proportion entre l'ocytocine et l'endorphine est un terrain optimal pour un accouchement à progression rapide et qui se révélera être une bonne expérience. L'avancée vers l'accouchement se réalise par l'entremise de l'ocytocine qui se libère graduellement, en quantité croissante, stimulant ainsi le processus. Parallèlement, plus le processus se trouve à un stade avancé, plus les besoins en endorphines sont grands. La sécrétion de ces anesthésiants en quantité suffisante donnera à la parturiente la force de supporter sa souffrance.

Les fluctuations dans les taux d'hormones

Le taux d'ocytocine, l'hormone responsable des contractions qui est sécrétée sur ordre du cerveau n'a pas une valeur établie. Les études ont montré que sa valeur varie d'une femme à l'autre, et d'un moment à l'autre. Vu l'importance de cette hormone dans le processus de l'accouchement, les scientifiques ont essayé de déterminer quels sont les paramètres qui modifient son taux dans le corps.

L'une des découvertes intéressantes à ce sujet est qu'une autre hormone présente dans le corps humain, **l'adrénaline, inhibe la sécrétion d'ocytocine !** La conclusion qui fut communément acceptée est que les changements dans la concentration d'ocytocine sécrétée dans le corps sont liés à la concentration d'adrénaline dans le corps à ce même moment.

Ainsi, lorsque le taux d'adrénaline est élevé, cela se traduit par une entrave du processus normal de la délivrance. Et contrairement à cela, plus le taux d'adrénaline chutera, plus sera sécrétée l'hormone ocytocine.

C'est la raison pour laquelle il est recommandé de faire en sorte de garder **une faible concentration d'adrénaline** dans le corps au moment de l'accouchement, permettant ainsi une libération correcte de l'ocytocine et



de ce fait, l'accouchement pourra se dérouler de manière plus naturelle, sans retard ni encombre.

À quel moment la concentration d'adrénaline s'élève-t-elle dans le corps ?

Il existe différentes situations qui sont directement responsables de la montée d'adrénaline. On en répertoriera ici quelques-unes pour que l'on puisse s'en prémunir, le cas échéant.

Tension et anxiété

Les situations de crise causent l'augmentation du taux d'adrénaline. Ces situations ne sont pas nécessairement de véritables crises, mais tout état qui sera identifié par le corps comme « une heure critique » où l'on exige de lui une réaction ou une manière d'agir inaccoutumée déclenchera la montée du taux d'adrénaline.

Les exemples de ce type de situations sont nombreux et peuvent se produire n'importe où et à n'importe quel moment :

Il est deux heures du matin. La maîtresse de maison, à moitié somnolente, prépare un biberon à l'un des enfants. Elle se dirige vers la cuisine, les yeux se fermant presque d'eux-mêmes. Soudain, se font entendre des bruissements derrière la porte d'entrée. Minute. Il y a quelqu'un là-bas ? Qui cela peut-il bien être ? D'un seul coup, elle se réveille complètement.

Son taux d'adrénaline est monté en flèche à cause de la sensation de peur, et il a écarté d'elle le demi-sommeil dans lequel elle se trouvait.

Parfois, le taux d'adrénaline monte lorsque l'on se sent fixé par le regard d'autrui :

Le jeune homme qui entra dans l'autobus voulait juste trouver une place assise pour profiter du voyage pour piquer un petit somme. Il s'assit en poussant un soupir de soulagement à la première place libre qu'il vit. Il contempla, fatigué, le paysage et ferma les yeux. Une



sensation indéfinie l'amena à les rouvrir. Il ne s'était pas trompé, l'un des voyageurs qui était assis derrière lui le fixait d'un regard perçant. Il lui sourit poliment et se tourna à nouveau contre la vitre en essayant de s'endormir. Mais le sommeil l'avait fui.

Dans cet exemple, le regard du voyageur gêna le jeune homme, causant une montée d'adrénaline qui fit de lui un arc tendu, annulant ainsi toute possibilité de s'endormir.

La sensation de froid et la faim : elles aussi sont considérées comme des facteurs déclenchant une poussée d'adrénaline. Nombreux sont les gens ne pouvant trouver le sommeil lorsqu'ils ont faim ou froid.

Pour éviter que le taux d'adrénaline ne monte chez la parturiente, il faut la tranquilliser, veiller à ce qu'elle soit dans un endroit correctement chauffé, au calme, à l'abri de toute sensation de peur, et dans une situation où elle ne se sentira pas regardée fixement. L'application stricte de ces recommandations permettra une sécrétion optimale de l'ocytocine pour une bonne progression de l'accouchement.

La sérénité

Il existe des moyens supplémentaires pour arriver au calme et à la relaxation, qui peuvent aussi aider dans une certaine mesure : une respiration profonde et lente ou encore la pensée et l'imagination positive. Prendre une douche ou un bain à une température agréable est également une technique connue pour avoir un effet magique de détente et d'accélération du rythme de l'accouchement. Dans la même idée, nombreuses sont les salles d'accouchement qui sont équipées de façon à pouvoir dispenser un fond musical, l'écoute de musique douce étant une très bonne manière de faire baisser le taux d'adrénaline.

Il est intéressant à noter que la science a découvert un fait déjà connu de nos Sages, celui de l'importance de la sérénité de la parturiente durant son accouchement. Nos Sages ont fixé que tout acte visant à tranquilliser l'accouchée est permis, même au prix de transgresser Chabbath ! La *Halakha* permet en effet d'allumer la lumière dans la salle d'accouchement durant Chabbath, même lorsque la parturiente est aveugle, si celle-ci le réclame ! Et cela dans le but de la rassurer sur le fait que ceux qui s'occupent d'elle aient



suffisamment de lumière pour faire leur travail correctement (*Chabbath 128a*). Il est de même permis à celui qui accompagne l'accouchée de voyager avec elle pour se rendre à l'hôpital durant Chabbath.

Il est important de se rappeler que même après la naissance du bébé, alors que le placenta n'est pas encore sorti, l'accouchée a encore besoin de la sécrétion d'ocytocine ! C'est pourquoi, malgré la grande émotion que l'on ressent à la naissance d'un enfant, il est important de préserver au maximum le calme et le silence à proximité de l'accouchée.

Un taux de glucose élevé

Un autre élément responsable de la montée d'adrénaline dans le corps est le glucose. Les facteurs susceptibles de provoquer une montée du taux de glucose dans le sang durant l'accouchement sont l'activité physique et les boissons sucrées.

Pour diminuer autant que possible la concentration de glucose dans le corps, il est conseillé de faire en sorte que les muscles volontaires (contrôlables par la volonté humaine) soient au repos. De même, il est préférable de s'abstenir de consommer des aliments ou des boissons sucrées.

La consommation de sucre durant l'accouchement implique une baisse du seuil de la douleur (autrement dit, on ressent la douleur plus tôt), ce qui risque d'ajouter des souffrances supplémentaires. C'est la raison pour laquelle si la parturiente ne demande pas à boire sucré, il est préférable de lui proposer de l'eau. Dans les cas où le moniteur montre une ligne d'inactivité, démontrant que le bébé est trop endormi, il sera alors préférable de lui donner du jus de raisins qui est connu pour être un stimulateur de la délivrance.

Dans le cas où l'accouchée a faim, la sécrétion d'adrénaline augmente chez elle, comme nous l'avons dit précédemment, et c'est pourquoi il est important de lui donner un peu à manger. En général toutefois, la parturiente refuse de manger lorsqu'elle se trouve à un stade avancé de l'accouchement, cette réaction correspondant à une inhibition du corps qui ressent que l'ingestion de nourriture, en ces moments, n'est pas bonne pour lui.



L'adrénaline durant l'étape des poussées

Bien que l'on aspire à un accouchement avec un taux d'adrénaline qui ne soit pas surélevé, au stade des contractions effectives de poussées, l'adrénaline devient un élément nécessaire pour garder l'accouchée alerte et pour lui donner la force nécessaire de pousser.

Activité cérébrale durant l'accouchement

Le déroulement normal de l'accouchement peut être aussi entravé par un autre domaine : celui de la réflexion intellectuelle. Une accouchée qui « perd la tête » au moment d'accoucher enfantera en général plus vite que celle qui, au même moment, gère toutes sortes d'affaires.

La partie du cerveau qui est appelée le néocortex est responsable de la pensée, de la programmation, du traitement de la langue, de la construction verbale et d'autres sujets du même genre. Il est déconseillé d'utiliser cette partie du cerveau durant l'accouchement, car l'activité intellectuelle et la réflexion nuisent au bon déroulement de l'accouchement. Une femme qui accouche doit se prémunir de toute stimulation de l'activité cérébrale de ce type.

Shani arriva à la salle d'accouchement après avoir suivi un cours détaillé, accompagné d'un entraînement intensif aux respirations à effectuer au moment de l'accouchement. Finalement, son mari fut très surpris lorsqu'au cours de l'accouchement, elle oublia complètement toutes les règles apprises. « Que lui arrive-t-elle ? » S'interrogea-t-il.



Fany avait toujours été le symbole de la femme délicate et civilisée qui n'élevait jamais la voix. Or, les contractions qu'elle subit durant l'accouchement lui arrachèrent des gémissements et même des cris. Après l'accouchement, elle ressentit une grande honte. « De quoi ai-je eu l'air lorsque j'ai perdu le contrôle ? » Dit-elle, tourmentée.





Avigaël fut assaillie par de fortes contractions alors qu'elle se trouvait encore dans l'ascenseur la conduisant à la salle d'accouchement. Malgré la présence de nombreuses personnes autour d'elle, elle effectua un certain nombre d'exercices pour atténuer ses douleurs. « Soudain, il ne m'importait plus que l'on me voie comme cela », avoua-t-elle quelques heures après la naissance, « C'est normal ? »

Et, ainsi Shani, Fany, et Avigaël sont toutes trois passées par un processus sain et normal de détachement de leur personne de la partie du cerveau gérant l'intellect. Ce détachement est formidable ! Il transporte la femme sur « une autre étoile » et témoigne, en général, de l'imminence de l'accouchement.

De là découle une responsabilité importante pour les accompagnateurs de l'accouchée : je vous en prie, ne la reliez pas au néocortex à ce moment-là ! Faites en sorte que la partie du cerveau sur laquelle repose tout ce qui relève de la programmation réduise son activité au maximum !

Réfléchissez à deux fois avant de lui poser la question qui vous vient à l'esprit. Libérez-la de toutes réflexions superflues. Elle n'a pas à s'inquiéter de trouver une baby-sitter pour les enfants, ni à déterminer chez qui pour pourriez bien être invités, ni même à savoir comment sera complété ce qui n'a pas encore été préparé pour Chabbath, ni à définir quels habits ils vont porter, ou encore à réfléchir à comment ils vont se débrouiller.

Gardez l'optimisme et transmettez-lui une sensation de confiance, c'est de cette manière que vous pourrez le mieux lui venir en aide.

Chapitre 5



Accouchement dans la sérénité







« Car Toi, Tu m’as tiré du ventre (Tu m’as fait venir au monde), Tu as assuré ma nourriture par le sein de ma mère ». « Sur Toi j’ai été jeté (je me suis appuyé) depuis la matrice, depuis le ventre de ma mère, Tu es mon D.ieu ». (Téhilim 22, 10 et 11)

« Dépêchez-vous d’appeler la sage-femme ! Elle est sur le point d’accoucher ! »

Les ombres allongées formées par les nombreuses lampes allumées dans la pièce semblaient danser en ronde.

La sage-femme, une femme imposante enturbannée d’un foulard fleuri, rentra avec assurance dans la pièce et considéra la jeune femme qui se recroquevillait émue dans le coin.

« C’est bien toi, Tsipora ? » Lui murmura la sage-femme, « Ce n’est pas croyable ! » « Hier à peine, tu naissais dans mes mains, et maintenant tu m’appelles déjà pour accoucher à ton tour ! » Un léger sourire éclaira le visage de Tsipora.

« Que tout se passe dans un bon Mazal ! » Souhaita, chaleureusement la sage-femme.

« Amen !! » répondirent les voisines qui se pressaient dans la cour, et qui parlaient en chuchotant par respect.

« Venez m’aider, je vous prie » dit-elle à la mère et à la sœur de la jeune accouchée. Elles se hâtèrent de la rejoindre dans la pièce, et elles reçurent aussitôt une foule d’instructions.

« Tiens bien la lampe ! » Enjoint-elle à la sœur dont la main tremblait sans discontinuer.

« Prépare une bassine avec de l’eau chaude ! » Commanda-t-elle à la mère. « Où sont les langes ? »

Les minutes qui passaient semblaient être une éternité...

« Voilà, ça y est, Baroukh Hachem ! Mazal Tov ! » Elle massa doucement les tempes de l’accouchée, lui fit respirer des herbes odoriférantes et lui tendit le bébé emmaillotté dans ses langes...



C'est à cela que ressemblaient les accouchements d'antan.

À la maison, dans un périmètre connu, avec une sage-femme qui connaissait la future mère depuis son enfance, avec l'attention des voisines qui proposaient leur aide ou leurs conseils fondés sur leur expérience personnelle, à la lumière des lampes domestiques, dans une position naturelle, dans un lit normal...

Ce n'est pas pour rien que nos Sages ont appelé la sage-femme '*Hakhama* (sage) (*Michna Massekhet Chabbath 18, 3*). Elle était experte dans l'art d'accoucher, elle était très expérimentée dans la manière de diriger l'accouchement en fonction des différentes étapes. Et surtout, elle savait encourager l'accouchée et implanter en elle une sensation de calme et de sécurité.

L'environnement familial lui apportait la sérénité et la prémunissait de toute honte que l'on pourrait ressentir en milieu inconnu ; sa maison, c'est sa forteresse ! Autour d'elle ne se trouvaient que des femmes, et ainsi, elle ne ressentait aucune brèche dans la sauvegarde de sa pudeur.

Combien ce mode d'accouchement est-il différent de celui que l'on connaît de nos jours, dans le monde occidental, lequel est tourné vers la modernisation et le développement médical.

Aujourd'hui, l'accouchement se passe à l'hôpital, ce qui rassure la parturiente et la sécurise, parce qu'il fournit les meilleures conditions médicales possible pour délivrer les traitements nécessaires à l'enfant et à la mère en cas de danger.

Cependant, d'autre part, elle se retrouve dans un milieu étranger, entourée d'instruments médicaux. Seul un fin rideau sépare les lits les uns des autres dans la salle d'attente de la salle d'accouchement, la privant ainsi de son intimité. Elle est assujettie aux règles immuables de l'hôpital et doit s'y plier, et l'équipe médicale qui l'entoure est composée essentiellement de médecins hommes qui ne la connaissent que depuis quelques minutes.

De telles conditions sont susceptibles de causer chez elle tension et stress, avec pour résultat immédiat une montée d'adrénaline, au point que l'arrivée à l'hôpital se traduise parfois par un arrêt des contractions. En effet, l'adrénaline inhibe l'hormone de l'enfantement, l'ocytocine, dans son action de contraction de l'utérus.



C'est la raison pour laquelle il est très important de donner à l'accouchée un contact chaleureux et familial dès qu'elle se trouve à l'hôpital. Les membres de sa famille ou l'assistante professionnelle d'accouchement pourront l'aider à conserver sa pudeur, lui prodiguer un lien affectif et personnel constant et ramener en elle le calme et la sérénité qui lui sont tellement indispensables.

Plus la parturiente réussira à se couper de ce qui l'entoure et à se concentrer sur son accouchement, plus elle se facilitera la vie.

La peur durant l'accouchement

Durant l'accouchement se produisent des changements significatifs dans le corps, c'est pourquoi l'accouchée a des besoins énergétiques énormes. Ces changements, ainsi que les dépenses énergétiques, peuvent l'amener à un état de faiblesse, à ressentir de la peur et un sentiment d'impuissance.

Le système hormonal qui est responsable de la stimulation des contractions utérines et de l'ouverture de la matrice est influencé de manière significative par ces mêmes sensations. Il est connu que de nombreuses femmes ont perdu leur cycle menstruel pendant des guerres à cause de la très grande peur qu'elles ont éprouvée. Le sentiment de peur neutralise chez ces femmes l'action des hormones responsables du cycle menstruel et il peut aussi contrarier l'action des hormones engagées dans le processus de l'accouchement.

Hormis cela, ces sensations provoquent tension et inquiétude ainsi qu'une contraction des muscles. Cette contraction empêche le muscle de l'utérus de s'ouvrir, ce qui retarde tout le processus de l'accouchement.

Parfois, la mère de l'accouchée accompagne sa fille et lui transmet ses propres peurs, et ainsi, au lieu de l'aider, elle rend son épreuve plus difficile. Il est très important que la personne qui l'accompagne fasse en sorte que la parturiente ne perde pas le contrôle d'elle-même. On pourra, pour cela, expliquer avec des mots simples ce qui va se passer au fur et à mesure de la progression du travail, on pourra renforcer sa foi et sa confiance en Dieu, et surtout empêcher absolument que des pensées négatives envahissent son système émotionnel. Il faut implanter en elle la perspective du futur proche avec son joli bébé, en bonne santé, ce bébé qui va bientôt lui naître, et par cela, lui faire retrouver sa sérénité.

Influence de l'imagination sur les actions

Un moyen supplémentaire très efficace dont on dispose pour se libérer de la peur est la force de l'imagination. Cette force est très puissante et a un excellent potentiel d'impact sur les émotions et sur les actes de l'homme comme s'il s'agissait de la réalité.

Un homme non entraîné peut marcher des centaines de mètres sur une poutre dont la largeur ne dépasse pas une dizaine de centimètres, sans tomber et sans avoir peur. Par contre, si cette même poutre est utilisée comme pont reliant les deux rives d'un fleuve, il y a de grandes chances qu'il tombe à l'eau !

Quelle est la différence ? Pourtant, dans les deux cas de figure, on a la même largeur de poutre et le même homme. Pourquoi justement lorsqu'il y a un danger, l'homme risque-t-il davantage de tomber ? La raison est que l'appréhension de ce qui pourrait se passer réussit à agir sur les sensations et les gestes de l'homme et à atteindre sa stabilité. (*Maharal 'Hidouchei Aggadot, Baba Métsi'a 33*)

Un acrobate doué réussit, alors qu'il fait son parcours sur une corde raide, à s'imaginer en train de marcher sur une large poutre, et de cette manière, il parvient à conserver l'équilibre.

Et en effet, les faits ont révélé qu'une personne peut désirer réussir ses examens et s'appliquer dans son étude, mais si dans son esprit, elle visualise un échec, elle ne réussira pas.

Cette règle s'applique aussi pour l'enfantement. Nombreuses sont les femmes qui appréhendent l'accouchement. Cette crainte de la parturiente s'est bâtie sur les histoires que ses amies lui ont rapportées, sur l'angoisse de vivre un accouchement difficile et sur la certitude qu'elle va se trouver confrontée à l'inconnu.

Une parturiente qui arrive à l'accouchement avec dans son subconscient des peurs et des angoisses risque de compliquer tout le déroulement du processus ! Applique-toi à te murmurer à toi-même pendant la grossesse et la délivrance : « je suis capable, je suis forte, tout se passera bien ! ». Lorsque tu réussiras à bâtir une imagination positive, à te renforcer dans la foi et la confiance en D.ieu (voir les chapitres 6 et 7), tu réussiras à traverser « le pont » facilement, à surmonter les contractions et même à distinguer la beauté cachée dans l'accouchement.



Influence de l'imagination sur le corps humain

Outre son influence directe sur les émotions et sur les actions, la force de l'imagination parvient à agir sur le corps lui-même. Pour le dire autrement, un homme dont les pensées sont remplies d'anxiétés, de souffrance et de tristesse risque de causer par cela que le pire des scénarios se réalise.

La Guémara raconte (*Bérakhot 60a*) que Rabbi Yéhouda soupira et Rav Hamnona le réprimanda : « *Pourquoi soupirez-tu, c'est des souffrances que tu cherches à recevoir ?* » Comme il est dit (*Iyov 3, 25*) « *C'est que tout malheur que je redoutais vient sur moi* ».

Le 'Hazon Ich écrit à ce sujet (*Likoutim 'Hochen Michpat Siman 25*) : « *C'est dans les fondements de la création que l'homme, par sa pensée, peut empêcher que ne se réalisent des agents que renferme ce monde-ci (le monde de l'action) et ainsi, sa pensée légère pourra être utilisée pour arrêter des pluies battantes* ».

Dans ce cas, la pensée positive n'est pas seulement une bonne recommandation, mais c'est un véritable outil à grande portée qui a la faculté de rendre ton accouchement plus facile.

La première contraction que Routhie ressentit la surprit par son intensité. Elle en avait pourtant beaucoup entendu parler, mais ce n'est que lorsqu'elle ressentit la première contraction qu'elle sut à quel point c'était douloureux ! La seconde contraction ne vint que pour lui prouver qu'il peut toujours y avoir pire. Et lorsqu'elle ressentit la troisième contraction, les deux premières lui parurent comme un jeu d'enfant...

« Si c'est à cela que ressemble le début, à quoi dois-je m'attendre pour la fin ? » dit-elle, bouleversée. « Est-ce que je vais réussir à tenir le coup ? »

« Essaye de penser positif » lui rappela sa mère.

« Imagine quelque chose d'agréable » tenta à son tour son mari.

« À quoi peut-on bien penser dans un tel moment, alors que cela fait tellement souffrir ? » Dit Routhie en pleurant.

Quelles pensées positives peut-on bien évoquer au beau milieu de la douleur ?



Premièrement, concentre-toi sur le simple fait de savoir que cette douleur est une bonne douleur, c'est elle qui ouvre la matrice et qui te rapproche de la délivrance. Plus la douleur augmente, plus tu progresses et te rapproches du but.

Deuxièmement, imagine-toi ton bébé qui descend et avance bien. Imagine-toi que le col de l'utérus s'ouvre et que l'accouchement se déroule comme il faut. Il faut que tu saches que l'imagination agit sur la réalité et parvient à participer à l'ouverture de la matrice.

Le mot *Tsir* (contraction de l'enfantement) signifie aussi un liquide concentré tel que la saumure. Cette signification convient aussi au sujet de l'accouchement ; à ce moment, l'accouchée doit focaliser sa concentration à l'intérieur d'elle-même, se concentrer sur les contractions et effectuer un changement dans sa manière d'entrevoir la douleur : cette douleur n'est pas mauvaise, elle est saine puisqu'elle rapproche du but.

Le rôle des accompagnateurs est de l'aider à se concentrer sur les contractions. À ce moment, il ne faut pas lui parler, et entre deux douleurs, on lui demandera comment elle va et ce qu'elle a ressenti durant la contraction. Il ne faudra pas détourner son attention vers un autre sujet.

Distraire l'esprit de la douleur à travers l'imagination d'un beau paysage, d'une promenade sur le bord de la mer ou de l'eau qui ruisselle est des plus recommandés. Il se peut qu'à la lecture de ces lignes, ce conseil semble irréaliste et au-dessus des forces humaines. Pourtant, sache qu'il existe de nombreuses histoires de *Guédolei Israël* (des grands de la Torah) qui se sont trouvés dans des circonstances où ils furent obligés de subir une intervention chirurgicale sans anesthésie, et ils réussirent à traverser cela sans difficulté, en se concentrant sur des paroles de Torah.

Routhie décida d'essayer.

Elle s'efforça ardemment de focaliser sa pensée sur les paysages qu'elle avait admirés lors de leur dernière promenade. Au début, cela fut difficile, puis, à sa grande surprise, elle se prit à se rappeler et à sourire...

Trois minutes s'écoulèrent, lorsqu'une nouvelle contraction commença, et elle se dit à elle-même à voix haute : « Oh, merveilleux,



je progresse vraiment vers la délivrance ! » Et, à sa stupeur, l'intensité de la douleur s'était un peu amoindrie.

La joie en tant qu'outil thérapeutique

Lorsqu'Aspasien, un administrateur romain, apprit la nouvelle de son élection au statut d'empereur, son pied se dilata de joie et il n'arrivait plus à retirer sa chaussure. Rabbi Yo'hanan ben Zakaï, qui se trouvait là, lui conseilla de faire venir une personne qu'il n'aimait pas, comme il est dit dans *Michlei* (15, 30) : « Une bonne nouvelle est comme une sève fortifiante » « et un esprit abattu dessèche l'os », et lorsqu'il appliqua son conseil, son pied se rétracta et reprit sa dimension normale (selon la *Guémara Guitin 56b*).

Sache que la bonne humeur entraîne une détente et une dilatation musculaire et, à l'inverse, la mauvaise humeur et la déprime contractent les muscles.

Au cours de l'accouchement, quand la parturiente pensera à des choses joyeuses sur l'avenir qui l'attend après la mise au monde de son nouveau bébé, et lorsque ses accompagnateurs l'encourageront à penser de manière positive, alors les muscles de son utérus vont s'élargir et son accouchement sera plus rapide.

Le pouvoir d'une bonne respiration

Le point le plus éminent de la création de l'homme fut l'insufflation de la *Néchama* de vie à l'intérieur de son corps. Ainsi, l'homme devint un être vivant doué du don de la parole, comme il est dit (*Béréchit* 2, 7) : « Il insuffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint une âme vivante ».

À chaque bouffée d'air que l'homme fait pénétrer en lui, il fournit à ses membres de l'oxygène qui permet à son corps de rester en vie. Parfois, il arrive que les douleurs de l'enfantement et la tension naturelle de l'accouchée l'amènent à avoir une respiration manquant de profondeur, et, de ce fait, elle se trouve dans l'incapacité de fournir à son métabolisme toute la vitalité qui lui est nécessaire. D'où, la reconnaissance de la très grande importance des exercices de respiration qui l'entraînent à bien respirer, afin d'apporter un maximum d'oxygène à l'organisme.

Hormis cela, une respiration lente a la faculté de faire tomber le taux d'adrénaline (l'hormone qui fait obstacle à la délivrance) et apporte ainsi un supplément de sérénité.



La respiration est composée de quatre étapes : inspiration de l'air par le nez, rétention de l'air à l'intérieur, expulsion de l'air et courte pause. Pour avoir une bonne respiration, on s'appliquera à accorder à chaque étape le temps qui lui convient, établi de façon relative à la durée des autres étapes.

L'un des conseils pour bien assimiler l'importance d'une bonne combinaison des durées de chaque étape de la respiration est d'utiliser le mot '*Hedva*' (l'une des formes de joie). Le calcul de la durée de chaque action sera fait en utilisant la valeur numérique de chaque lettre de ce mot.

Ainsi, l'inspiration sera faite durant huit portions de temps ('*Heth*' = 8), le blocage de l'air à l'intérieur se fera sur quatre portions de temps ('*Dalet*' = 4), l'expiration sur six portions ('*Vav*' = 6) et le repos sur cinq ('*Hé*' = 5). En pratique, on pourra utiliser cet exemple : inspiration lente par le nez pendant six secondes, rétention de l'air de trois secondes, expiration lente par la bouche durant cinq secondes et pause de trois secondes.

Une inspiration lente fait parvenir aux poumons une plus grande quantité d'oxygène que celle que l'on peut obtenir avec une respiration courte et superficielle. Et **l'expiration lente** permet à tous les muscles du corps de se libérer de la tension, tout comme nous nous détendons lorsque nous respirons profondément.

L'application de ce mode de respiration n'est pas seulement la meilleure façon de respirer, mais elle symbolise aussi que la respiration avec '*Hedva*' (l'une des formes de joie), avec la sérénité et la joie tout au long de l'accouchement t'apportera les forces nécessaires pour traverser cette épreuve facilement et sans encombre, avec l'aide d'Hachem.