



Karine

## La méthode du **Dr. Reynes**

**Se dépasser pour donner la vie**

par Dr. Hugues Reynes

Le Dr. Hugues Reynes a mis au point une méthode en 3 week-ends pour préparer et accompagner la femme enceinte et son compagnon à vivre l'une des plus grandes aventures humaines.

L'histoire de la médecine et de l'obstétrique en particulier, retrace la mémoire de ces générations passées qui nous ont légué un héritage précieux. La naissance n'a plus de commune mesure avec ce qu'elle était. Mais alors, qu'est-ce que l'on attend de nous en 2006 et quelle est la pierre que nous pouvons apporter à l'édifice ? En quoi les découvertes les plus récentes pourraient aujourd'hui apporter un éclairage nouveau qui puisse nous émerveiller devant la beauté de l'expérience qu'est l'accouchement ? Bien sûr faire un « petit » et lui donner naissance est une vieille histoire commencée il y a 3 milliards d'années environ quand le règne végétal invente la croissance et la reproduction, relayé le règne animal, faisant passer la reproduction de l'œuf à l'extérieur de la matrice qui l'a créé, à l'œuf qui se forme à l'intérieur d'un corps, avec l'utérus et la mise bas.

### **Une histoire de l'obstétrique**

Mais bien plus récemment, au cours même de ces cents dernières années, la naissance humaine elle-même a beaucoup évolué.

### **Une naissance sans danger**

En effet, il y a cent ans à peine une femme sur cent mourait en accouchant ! Cela faisait partie du risque de cette aventure contre lequel on ne pouvait pas grand-chose. Et pourtant quelques-uns se sont insurgés, trouvant inadmissible de risquer de perdre leur compagne en ayant un enfant. Malgré toutes les difficultés qu'ils ont rencontrées et l'opposition, même, de nombre de leurs concitoyens, ils ont mis en route la recherche et l'expérimentation qui font toute l'obstétrique moderne dont nous profitons encore aujourd'hui. Maintenant, dans nos pays industrialisés, on ne meurt plus en accouchant : merci aux chercheurs qui nous ont précédés ! Mais l'enfant, lui, continuait trop souvent à mourir, ou parfois subissait un handicap à la suite de son passage diffi-



cile et non surveillé dans le bassin maternel. Là aussi des hommes se sont levés pour comprendre la mécanique obstétricale, inventer des moyens de surveillance du cœur du fœtus au cours du travail et de l'accouchement. C'est bien grâce à eux que nous avons de nos jours, les moyens de suivre pas à pas les constantes biologiques d'un bébé en train de naître.

## Halte à la souffrance !

Plus récemment, certains ont trouvé insupportable qu'une femme souffre en accouchant et il ne faut absolument pas croire qu'ils ont tout de suite rencontré l'approbation de leurs contemporains ! En effet, il paraissait très prétentieux, dans les années 70, de vouloir bouleverser les habitudes au point de s'attacher à la douleur qui pour certains était indissociable de l'accouchement. Pourtant de nos jours, l'idée de souffrir en accouchant n'est plus d'actualité et il ne vient à personne l'idée que ce serait une bonne chose de souffrir au moment de la naissance de son enfant. Alors aujourd'hui, qu'est ce qui pourrait être proposé à un couple qui veut vivre jusqu'au bout cette magnifique aventure ? Qu'est ce qui est possible pour ceux qui aiment les expériences fortes, puissantes, engageantes, mais aussi amoureuses ?

## Se dépasser...

Confusément, chacun de nous sait bien qu'il y a quelque chose de sacré dans la naissance, quelque chose de l'ordre du miracle ordinaire, qui se répète pourtant, au point de trop nous habituer à son existence et nous laisser croire qu'il s'agit d'une expérience banale ! Oui, la naissance est sacrée et les peuples anciens connaissaient déjà cette profonde vérité. Oui, nous pouvons accoucher aujourd'hui avec une nouvelle dimension d'une spiritualité élevée et pourtant naturelle et accessible à tous. Sa définition est simple : se dépasser pour donner la vie. Non pas se dépasser en se niant mais en montant au sommet de soi-même, là où nous savons tout de l'autre sans avoir jamais rien appris, là où l'enfant le père et sa mère ne font plus qu'un, sans aucune magie extérieure, sans aucun extraordinaire de pacotille. L'accouchement nous oriente déjà naturellement vers un meilleur de nous-même. La méthode que je propose donne les moyens à chacun d'y parvenir et de vivre cet événement au plus haut sommet de l'intériorité humaine, accessible aujourd'hui. Cette spiritualité-là se comprend aisément, car elle s'expérimente et se pratique.

## Nos configurations psychiques

Il y a un certain nombre d'expériences que nous vivons tout naturellement, sans savoir combien elles sont particulières. Cependant,

comme elles sont habituelles, nous ne leur accordons que peu d'importance. Elles font pourtant partie d'un incroyable panel de configurations psychiques qui sont caractéristiques de notre registre humain. Prenons quelques exemples : on ne s'étonne pas dans la jouissance sexuelle d'avoir perdu le temps, l'espace et notre propre nom et de n'être plus qu'un être de plaisir ne se ressentant plus exister que par ce plaisir, car tout le reste a disparu. A contrario, on ne s'étonne pas non plus de s'agacer, quand nous cherchons les clés de la voiture depuis une demi-heure, au point de ne pouvoir retenir un mouvement d'humeur contre ceux que nous disons aimer et qui n'y sont pour rien ! Ainsi il existe des états intérieurs radicalement différents.

L'homme a donc à sa disposition différentes configurations psychiques, différentes façons de vivre et de percevoir, différentes façons d'être au monde ! Ces configurations psychiques nous les vivons passivement et le plus souvent, sans bien les comprendre, alors qu'elles sont d'une redoutable précision. Mais

peut-être pourrions-nous apprendre à en disposer, apprendre à choisir celle qui convient le mieux à ce que nous avons à vivre. Chacune de ces configurations intérieures obéit à des règles précises et les lois de l'une ne sont en aucune façon les lois de l'autre. Ce qui nous fait croire à l'extraordinaire c'est que nous jugeons une configuration à partir de la configuration du dessous!!! C'est comme si les taupes essayaient de penser le vol des oiseaux... Ce n'est pas le même monde et les lois sont fondamentalement différentes ! Et ce qui est miracle pour la taupe n'est que loi physique d'un autre ordre pour l'oiseau, et rien d'autre ! Ainsi, pour mettre un enfant au monde, nous avons à notre disposition différentes configurations psychiques, de la plus basse à la plus élevée. Soulignons tout de même que ce moment exceptionnel amène des conditions particulièrement favorables pour accoucher dans la plus haute configuration intérieure. Il appartient à notre seule liberté de nous y hisser, et ensuite de tout faire pour la vivre pleinement.

## Les 3 temps de la grossesse

La méthode que je propose donne à tout un chacun les moyens précis d'y accéder, en participant à trois week-ends au cours des neuf mois de la grossesse. En réponse à cet engagement, si petit en vérité et que pourtant peu de couples prennent encore, la vie fera le cadeau d'une expérience encore plus intense que celle que nous vivons dans la jouissance sexuelle et d'une nature bien différente. Nous aurons rarement l'occasion de vivre à ce niveau-là ! Alors en pratique quelle est cette méthode ?

## TEMOIGNAGE

La grossesse m'a rendue plus posée, plus mûre, j'ai pris plus conscience de mon corps, de mes formes et je les ai assumées. En devenant mère je suis devenue femme. Côté angoisse, je crois que tout tient derrière la peur de l'inconnu. Comment allait être ma vie après la naissance ? Que pourrais-je faire ? Pourrais-je continuer à sortir, à aller au restaurant, au cinéma ? Allais-je pouvoir réaliser mes projets professionnels ? Qu'est-ce que cela changerait dans notre couple ? J'avais l'impression que je perdrais une partie de ma liberté, j'avais peur du fait qu'un autre être soit dépendant de moi. Je pense que c'était une période charnière de ma vie et que 9 mois n'ont pas été de trop pour me préparer, nous préparer à notre nouvelle vie.

Cécile Martinet

Je craignais que l'enfant puisse être malformé ou handicapé. Il n'y avait pas de raison, c'était un fantasme (peur ou désir) auquel je revenais souvent. Cela donnait en fait plus de « corps » à la peur de perte de liberté. Accepter la grossesse, c'était aussi accepter un engagement complet vis-à-vis de cet enfant. S'il avait été handicapé, ça aurait été moralement très lourd pour moi. Au cours de la grossesse, la peur s'est diluée, remplacée par la pression à l'approche de l'accouchement. La maternité des Lilas près de Paris propose des groupes de discussions pour les futurs pères. Toute une culture qui, chez moi, s'est transformée en devoir de performance, avant que je ne reprenne une place plus juste.

Les joies, c'était chaque fois que je pouvais sentir une évolution : voir le ventre sortir, puis grossir, écouter le bébé, communiquer avec lui, le voir bouger et même répondre à ma voix ou à mon contact. Quels plaisirs !

Arnaud Mattlinger



# Accompagner la naissance



Gaëtane & Alain avec Iloé.

Son terrain d'action est la grossesse, l'accouchement et la naissance, et enfin la période post-natale. La grossesse se décline en trois temps et elle est à vrai dire la meilleure préparation inventée par la vie elle-même. Le premier trimestre est constitué de cette « psychothérapie naturelle », qui va aider la femme à se mettre en paix avec ses amours passés pour être libre avec celui qui vient : l'enfant qu'elle attend. Le deuxième trimestre est un patient réapprentissage quotidien de la vie dans l'instant, dans cet « ici et maintenant » qui nous échappe sans cesse et qui est si bien décrit dans toutes les sagesses. Par la modification du rythme, des goûts et de toute la perception, la grossesse va « brouiller » les habitudes de la femme enceinte, l'obligeant à se poser la question de ce qu'elle est dans l'instant. Son passé, ce qu'elle aime, ce qu'elle aime moins, ce qu'elle sait de ses modalités de repos, tous ses anciens repères semblent avoir été effacés pour un temps. La vie lui chuchote sans cesse à l'oreille : « Tu n'as plus tes repères du passé, plus tes habitudes, alors que fais-tu ? En souffres-tu ou profites-tu de ce que tu es dans l'instant pour chercher ce qui te ferait du bien, ce dont tu as besoin ici et maintenant ? ». Le troisième trimestre, quant à lui, n'est plus tourné vers le passé comme le premier trimestre, ni vers le présent comme le deuxième, mais vers le futur. Les contractions, dont on dit à tort tant de mal, vont sans cesse rappeler à cette femme qu'elle va accoucher et qu'elle doit se préparer à vivre cet événement exceptionnel. Les quelques séances remboursées par la sécurité sociale font piètre figure face à la puissance de ce qui va lui être demandé ! Les mouvements du bébé, quant à eux, vont jouer le rôle du « mantra » que l'on trouve dans certaines sagesses : un rappel pour cette femme qu'elle doit se préparer à recevoir cet enfant, ce nouvel être dont elle va bientôt être responsable avec le père, et qu'ils devront

conduire ensemble vers son épanouissement. Alors arrivera l'accouchement comme le sommet à franchir avant d'aborder une nouvelle vie avec cet enfant encore inconnu. La mère aura trois obstacles à franchir pour laisser loin derrière, cette fausse piste qu'est la douleur. A l'image du marcheur qui va vers son sommet à pas lents et réguliers, elle devra entrer dans l'effort, un pas à pas la rapprochant d'une intimité puissante, qui va avoir lieu au moment du premier regard échangé avec son enfant. Cet échange de regard se fait au-delà de l'humanité moyenne parce que cette mère est dans la configuration intérieure maximale, possible à l'espèce humaine d'aujourd'hui. Elle va rencontrer un géant arrivant d'un voyage commencé dans la nuit des temps, depuis son bang personnel survenu lors de la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule, peu après ce moment si bizarre de la jouissance sexuelle de ses parents. Le père, lui, cherche bien trop souvent sa place, alors que c'est elle qui l'attend ! Comment la trouver ? En suivant à la trace les deux êtres qu'il aime le plus au monde et en les accompagnant patiemment, en les aidant à franchir cette incroyable distance qui les sépare encore de la rencontre où ils ne seront plus qu'un et non pas l'un à côté de l'autre, comme on le voit souvent. Ils seront ensemble, percevant tout de l'autre, en écho à la perception que nous avons lors de la jouissance sexuelle où on sait tout de l'autre à travers un frémissement de sa chair. Ils seront tous les trois dans un instant de communion sans mots car dans ce monde-là, dans cette configuration intérieure là, les mots sont inutiles puisque rien ni personne n'est vraiment séparé !

*La grossesse va brouiller les habitudes de la femme.*

## Se préparer à l'aventure

Alors que manque-t-il à un couple qui voudrait vivre cette aventure ? Et comment l'accompagner pas à pas, dans cette exploration du monde intérieur ? Eh bien, il est nécessaire qu'il ait une connaissance précise des différentes étapes que traverse l'enfant lors de sa naissance et que la mère ait suivi une préparation physique et psychique afin d'apprendre à franchir les trois obstacles qu'elle va rencontrer lors de son accouchement. En ce qui concerne le père, il sera appelé à incarner une véritable force de sagesse et d'amour, car connaissant la puissance mais aussi les faiblesses de sa partenaire, il va l'accompagner jusqu'au bout, parce qu'il l'aime et croit en elle. Lui aussi il faudra qu'il soit préparé. La grossesse, l'accouchement et l'accueil de l'enfant redeviennent alors, une des plus grandes aventures humaines pour ceux qui ont décidé de donner le meilleur d'eux-mêmes. Alors, nous devrions parvenir à faire un pas de plus, pour les générations à venir, dans cette merveilleuse histoire de la vie. ■



photo: Helène Biensa

## PORTRAIT

Gynécologue obstétricien, le Dr. Hugues Reynes a trente ans d'expérience clinique au sein d'un cabinet de groupe rompu aux techniques les plus récentes. Il a su allier cette pratique professionnelle à une recherche intérieure personnelle et une connaissance approfondie en psychologie. Il a publié en 2003 : Le nouvel accouchement, publié aux éditions Edif'as.

