

# Le rôle du partenaire pendant l'accouchement



*Le guide du Veilleur d'Ocytocine*



SARAH JEAN-BAPTISTE-EDOUARD

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

Avant tout...

Il y a quelque chose de profondément beau dans le fait que tu sois là, à lire ces mots.

Pendant l'accouchement, le/la partenaire joue un rôle essentiel — pas celui de tout contrôler, pas celui de tout savoir, mais celui d'être pleinement présent(e). Ta présence soutient la mère, protège l'espace de naissance et favorise la production des hormones qui accompagnent le travail.

L'ocytocine : l'hormone de l'amour, de la confiance, du lâcher-prise se produit dans un environnement de sécurité et d'intimité. En la protégeant, tu deviens bien plus qu'un simple témoin : tu deviens un acteur de cette naissance.

C'est pour cela que je parle du rôle du Veilleur d'Ocytocine.

Tu n'as pas besoin d'être parfait(e). Tu as besoin d'être là.

## **1. Protéger la bulle de naissance**

La naissance est un espace sacré.

Dans de nombreuses cultures traditionnelles, la chambre de naissance était gardée par ceux qui aimaient la mère, pas pour intervenir, mais pour tenir le monde à bonne distance.

Pour naître, le corps a besoin de :

- sécurité émotionnelle : sentir qu'elle peut lâcher, sans être jugée
- intimité : comme le moment même où ce bébé a été conçu
- chaleur : du corps, de l'ambiance, du regard
- stimulations extérieures réduites au minimum
- lumière douce — qui invite le cerveau à descendre dans ses profondeurs

Ton rôle n'est pas de tout gérer, c'est de veiller. De filtrer ce qui entre. De protéger ce qui est en train de se créer.

La bulle ne se construit pas en une heure. Elle se prépare, elle s'anticipe. Avant même d'arriver à la maternité, vous pouvez décider ensemble : quelle musique, quelle lumière, qui entre dans la pièce, qui attend dehors.

Tu es le gardien de cet espace. Pas un spectateur. Un gardien.

## **2. Soutenir émotionnellement**

Ta voix est une médecine. Ton regard est une ancre.

Pendant le travail, la mère traverse des états qu'elle n'a peut-être jamais traversés.

Elle peut douter, elle peut avoir peur, elle peut dire des choses qu'elle ne penserait pas dans un autre état. C'est normal. C'est physiologique. Ce n'est pas à toi de résoudre c'est à toi de contenir.

Elle peut avoir besoin de :

- décharger : exprimer ce qu'elle ressent sans être corrigée
- être rassurée : d'un mot doux, d'un « tu gères, je suis là »
- pleine présence : pas ton téléphone, toi
- un regard bienveillant : qui lui rappelle qui elle est

- être remise dans sa bulle — doucement, sans forcer

Quand elle dit « je n'en peux plus », elle n'abandonne pas. Souvent, ces mots annoncent la transition : le moment juste avant l'arrivée de votre bébé. Ton rôle est de le savoir pour elle, et de lui murmurer qu'elle est déjà presque là.

Parfois, être simplement présent(e) est déjà un soutien immense. Le silence habité vaut mille mots.

### **3. Soutenir la respiration**

Le souffle est le premier outil. Le seul qui ne quitte jamais.

Quand la mère bloque sa respiration, le corps entre en résistance. La mâchoire se serre, la gorge se ferme, le périnée se contracte en réponse. Physiologiquement, une respiration ouverte et profonde favorise la circulation de l'ocytocine et des endorphines, les hormones naturelles du confort.

Pendant le travail, la mère peut avoir besoin de rappels pour respirer, pour ne pas bloquer la respiration. Parfois, les mots peuvent être adaptés — mais à d'autres moments, ils sont de trop.

Si les mots sont de trop, respire juste avec elle.

Respire pour qu'elle entende ton souffle. Vocalise avec elle si c'est ce qu'elle fait déjà. Elle se calera naturellement sur ta respiration pour retrouver du rythme et du confort. C'est un réflexe archaïque profondément humain : nous nous accordons au souffle de ceux que nous aimons.

Tu peux aussi lui rappeler de relâcher la mâchoire, d'ouvrir les lèvres, de laisser un son sortir. Le son libère la gorge. La gorge libère le col.

Ton souffle est une boussole qu'elle saura suivre.

### **4. Soutenir le confort physique**

Le toucher est un langage qui existait bien avant les mots.

Une main posée dans le bas du dos, une pression ferme au sacrum – ces gestes sont d'anciens gestes d'accompagnement. Ils disent à la mère : je suis là, ton corps n'est pas seul dans ce qu'il traverse.

Le/la partenaire peut :

- soutenir les positions : notamment les suspensions et les appuis
- masser le bas du dos : surtout en cas de contraction lombaire
- mettre en pratique les mouvements appris ensemble : le double appui sur les hanches, les secousses, les positions sur le ballon...
- proposer des positions quand elle ne sait plus où elle en est
- lui rappeler qu'elle peut bouger et suivre ce que lui demande son corps

Entre les contractions, veille à ce qu'elle ait de l'eau, de la chaleur si besoin. Ces gestes d'attention semblent petits. Ils ne le sont pas.

Ces gestes simples peuvent transformer l'expérience. Ce sont des gestes d'amour qui deviennent des gestes physiologiques.

## **5. Être le gardien de l'espace**

Pendant la naissance, la mère se retrouve dans un état de conscience différent.

C'est naturel, c'est physiologique. Son néocortex (la partie pensante, rationnelle) s'efface pour laisser place à des zones plus profondes et plus instinctives du cerveau.

Pour préserver cet état, il est essentiel que le/la partenaire :

- limite au maximum les stimulations extérieures : écrans, conversations, lumières vives
- filtre les interactions — parle aux soignants à sa place quand elle est dans une vague
- reste proche, physiquement et énergétiquement
- s'occupe de l'environnement : musique, lumière, température de la pièce (quand c'est possible)
- parle doucement, lentement, si toutefois il est nécessaire de parler

Tu es la voix qu'elle n'a plus besoin d'avoir. Tu es les yeux qui veillent sur ce qu'elle ne peut pas surveiller. Tu es le calme qui permet à son corps de faire ce qu'il sait faire.

C'est ça, être le Veilleur d'Ocytocine. Une présence silencieuse et absolument indispensable.

## **6. Prendre soin de toi aussi**

Pour veiller sur elle, tu as besoin d'être stable.

Un aidant épuisé, stressé, ou submergé ne peut pas offrir la présence dont la mère a besoin. Ce n'est pas un reproche ; c'est une réalité physiologique. Le stress est contagieux. Le calme l'est aussi.

Quelques rappels pour toi :

- mange quelque chose ; tu peux avoir besoin d'énergie pendant des heures
- hydrate-toi ; la fatigue altère la présence
- si tu sens la peur ou l'inquiétude monter, respire profondément avant d'agir
- si tu ne sais pas quoi faire ; reste là, pose une main, sois présent(e)
- tu n'as pas à tout comprendre pour être utile
- n'hésites pas à demander du relais à la sage-femme ou à ta doula

Il est normal de ressentir de l'impuissance parfois. Tu ne peux pas prendre ses contractions. Mais tu peux rester. Et rester, c'est énorme.

Ta présence compte davantage que ta performance. Ton amour est ce que tu apportes de plus fort.

Sarah – Naître Mère

Doula en Île-de-France

## **Tu veux aller plus loin ?**

J'ai créé le programme Naissance Consciente en deux formules : L'Essentiel et L'Intégral.

Un parcours complet pour préparer ta naissance avec l'hypnose périnatale, des méditations guidées, des guides sur la physiologie de la naissance et le rôle du partenaire, et un accompagnement personnalisé pour construire ton projet de naissance.