

5 erreurs
qui font stagner
l'accouchement
(et comment les éviter)



*Ce que les femmes découvrent
souvent trop tard sur
la physiologie de la naissance*



SARAH JEAN-BAPTISTE-EDOUARD

www.naitremere.com

Ce que personne ne t'a dit...

Quand le travail ralentit ou stagne, la première chose que l'on entend souvent c'est : “le travail ne progresse pas”. Comme si la défaillance venait de toi.

En réalité, dans la grande majorité des cas, ce sont les conditions dans lesquelles le travail se fait qui perturbent la physiologie. Le corps, lui, sait exactement ce qu'il fait. C'est l'environnement émotionnel, physique, hormonal qui peut le freiner.

La naissance est orchestrée par une symphonie hormonale délicate. L'ocytocine, en tête de cet orchestre, est aussi l'une des hormones les plus sensibles à l'environnement qui existe. Elle a besoin de sécurité, d'intimité, de calme pour circuler librement.

La bonne nouvelle : la plupart de ces blocages peuvent être évités ou corrigés que tu choisisses la péridurale ou non. Comprendre ces mécanismes, c'est déjà reprendre du pouvoir sur la naissance de ton bébé.

Voici 5 erreurs très fréquentes et comment les traverser autrement.

1. Un environnement trop stimulant

La femme qui accouche n'est pas une femme qui réfléchit. C'est une femme qui ressent.

La physiologie de la naissance repose sur une symphonie hormonale essentielle, et une hormone en est le chef d'orchestre : l'ocytocine. Elle est produite en impulsions par le cerveau, elle déclenche et amplifie les contractions, elle favorise l'ouverture du col.

Mais l'ocytocine est extrêmement sensible à l'environnement. Trop de lumière, de bruit, de passage, de questions ou d'interruptions activent le néocortex, la zone pensante et rationnelle du cerveau. Et quand le néocortex s'active, la production d'ocytocine ralentit. Ce n'est pas un échec. C'est de la biologie.

Pourquoi cela peut-il ralentir le travail ?

Lorsque la mère se sent observée, jugée ou stimulée, le corps produit davantage d'adrénaline et de cortisol. Ces hormones du stress sont l'opposé physiologique de l'ocytocine : elles activent le système de survie, contractent les muscles, et inhibent la production des hormones du travail.

Résultat : les contractions peuvent devenir moins efficaces, plus irrégulières, ou marquer une pause. Le col cesse de progresser. Et l'on parle alors de "stagnation" alors que c'est simplement le corps qui attend de se sentir en sécurité.

Comment éviter cela ?

Créer une bulle autour de la mère, un espace sécuritaire émotionnellement :

- lumière douce : une lampe, un rideau tiré, des bougies LED
- voix basses et calmes
- limiter les interruptions : frapper avant d'entrer, parler peu
- favoriser l'intimité : moins de monde dans la pièce
- éviter les questions pendant les contractions

Même avec la péridurale, un environnement calme et rassurant aide l'ocytocine à circuler et le travail à progresser. La bulle n'est pas réservée aux accouchements naturels.

L'ocytocine ne s'ordonne pas. Elle se cultive, avec douceur et intention.

2. Rester trop immobile

Le corps n'est initialement pas fait pour accoucher allongé sur le dos. Il est fait pour bouger.

Le mouvement est un allié précieux pendant le travail ; souvent sous-estimé, parfois oublié. La gravité, la mobilité du bassin et les changements de position aident le bébé à descendre, à s'orienter et à s'engager dans le bassin.

Le bassin n'est pas une structure fixe. Il est composé de plusieurs os articulés, mobiles, qui s'adaptent à chaque mouvement de la mère. Certains mouvements contribuent à l'élargir pour faciliter le passage du bébé. L'immobilité prive le corps de cette intelligence.

Pourquoi cela peut-il ralentir le travail ?

Si la femme reste longtemps dans la même position, notamment allongée sur le dos :

- le bébé peut moins facilement s'engager dans le bassin
- certaines zones du bassin sont moins sollicitées et moins ouvertes
- la pression sur les vaisseaux sanguins peut réduire l'irrigation de l'utérus
- les contractions peuvent perdre en efficacité

Comment éviter cela ?

Avant ou sans la péridurale :

- marcher : même lentement, même dans le couloir
- bouger le bassin : rotations, balancements, cercles
- utiliser un ballon : pour se mobiliser doucement entre les vagues
- s'accroupir, se suspendre, se mettre à quatre pattes

Avec la péridurale :

- changer de position dans le lit régulièrement
- utiliser le décubitus latéral (allongée sur le côté)
- alterner les côtés droit et gauche toutes les 30–45 min
- utiliser la cacahuète (peanut ball) pour maintenir l'ouverture du bassin

Même avec une péridurale, les changements de position sont très utiles et souvent négligés. Demander à l'équipe soignante de t'aider à te repositionner est tout à fait légitime.

Chaque mouvement est une conversation entre toi et ton bébé.

3. Arriver trop tôt à la maternité

La phase de latence est, en général, longue, parfois épuisante. Mais elle se vit mieux chez soi.

Beaucoup de femmes arrivent à la maternité pendant la phase de latence : cette première phase du travail où le col se prépare, s'amincit, commence à s'ouvrir. Cette phase peut durer des heures. Elle est intense. Elle demande de l'énergie. Et elle se vit généralement bien mieux dans un environnement familial.

Le problème : arriver trop tôt expose la mère à un environnement qui peut, malgré lui, perturber la physiologie du travail.

Pourquoi cela peut-il ralentir le travail ?

L'environnement hospitalier peut parfois :

- augmenter le stress : production d'adrénaline et de cortisol
- multiplier les examens et interventions
- interrompre le rythme naturel du travail
- induire un sentiment de surveillance ou d'attente
- déclencher des protocoles liés à la durée du travail

Comment éviter cela ?

Quand la situation le permet :

- rester chez soi pendant le début du travail
- manger légèrement et s'hydrater
- se reposer autant que possible entre les vagues
- créer une atmosphère rassurante : lumière, musique, chaleur

- contacter ta sage-femme ou ta doula avant de partir

La règle générale : partir à la maternité lorsque les contractions sont régulières, rapprochées (toutes les 4–5 minutes), et que tu ne peux plus parler pendant une vague. Bien sûr, cela dépend de chaque grossesse et de ta situation médicale.

Arriver avec un travail bien installé, c'est arriver avec de l'élan. Et cet élan, le corps le ressent.

4. Une peur ou une tension importante

La peur n'est pas une faiblesse. C'est une réponse biologique et elle se travaille.

La peur active le mode “survie” du corps. Quand ce système est en alerte, la mâchoire se serre, le périnée se contracte. C'est parfait pour fuir un danger. C'est peu compatible avec la physiologie de la naissance.

Ce cercle est bien connu des sages-femmes et des doula : **peur → tension → douleur → peur**. Chaque élément renforce le suivant. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il fonctionne aussi dans l'autre sens : **sécurité → relâchement → confort → confiance → sécurité**.

Pourquoi cela peut-il ralentir le travail ?

La peur peut entraîner :

- la production d'adrénaline et de cortisol — hormones antagonistes de l'ocytocine
- une tension musculaire généralisée, notamment au niveau du périnée et du col
- la diminution ou l'inhibition de la production d'ocytocine et d'endorphines
- une augmentation de la perception de la douleur

Comment éviter cela ?

La peur se prépare, elle ne disparaît pas seule. Être accompagnée tout au long de la grossesse permet souvent de :

- comprendre ce qui se passe dans le corps le jour J
- identifier ses peurs spécifiques et les travailler à l'avance
- réduire la peur de l'inconnu par la préparation
- renforcer la confiance dans les capacités de son corps
- utiliser des outils comme l'hypnose périnatale, la respiration, la visualisation

Le soutien du/de la partenaire et/ou de la doula joue aussi un rôle très important : une présence stable, rassurante et informée est l'un des meilleurs outils contre la peur.

La peur, quand elle est accueillie, peut se transformer. Elle n'a pas besoin d'être effacée. Elle a besoin d'être accompagnée.

5. Manquer de soutien continu

La présence d'une personne de confiance peut transformer l'expérience de la naissance.

La recherche le confirme depuis des décennies : les femmes soutenues en continu pendant le travail ont des accouchements plus courts, moins de complications, moins de recours à la péridurale, et vivent leur naissance plus positivement. Ce n'est pas un détail. C'est un fait physiologique.

Lorsqu'une femme se sent seule ou peu soutenue, le système nerveux reste en alerte. La détente devient difficile. Et sans détente, sans relâchement profond, la production d'ocytocine et d'endorphines est perturbée.

Pourquoi cela peut-il ralentir le travail ?

Lorsqu'une femme se sent seule ou peu soutenue :

- la détente devient difficile, le corps reste en tension
- le stress augmente avec les conséquences hormonales citées plus haut
- la perception de la douleur s'intensifie
- la confiance en soi peut diminuer au fil des heures

Comment éviter cela ?

S'entourer de personnes qui soutiennent réellement la physiologie :

- un(e) partenaire impliqué(e) et informé(e) — préparé(e) à son rôle de Veilleur d'Ocytocine
- une doula présente en continu, formée au soutien physique et émotionnel
- un(e) professionnel(le) respectueux du rythme de la naissance (quand c'est possible)

Le soutien continu ne remplace pas les soignants, il soutient aussi leur travail. Il s'occupe de ce dont le corps et le cœur ont besoin entre les examens : la présence, le toucher, la parole douce, la respiration partagée. Mais parfois il sert juste à soutenir le/la co-parent(e), à veiller à son bien-être et à ce qu'il/elle prenne sa juste place.

Avec ou sans péridurale, le soutien émotionnel reste fondamental. Personne ne devrait traverser sa naissance seule.

Pour conclure...

Ces 5 erreurs ne parlent pas de toi. Elles parlent de conditions.

Le corps qui accouche n'est pas défaillant. Il répond à son environnement. Il répond à ce qu'il ressent. Il répond à ce qu'on lui offre ou ce qu'on lui retire.

Comprendre ces mécanismes, c'est une façon de prendre soin de ta naissance bien avant le jour J. C'est se préparer avec intelligence et bienveillance. C'est créer, autant que possible, les conditions dans lesquelles ton corps peut faire ce qu'il sait faire depuis des millénaires.

Ton corps sait. Je t'aide à l'écouter.

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.