

## Témoignage

*Lola Saga Nydegger*

Le suivi Bien Naître m'a permis de vivre mon premier accouchement comme je l'espérais. La sage-femme nous a rejoints à la maison quelques heures après le début des contractions. Elle est restée tout le long du travail à mes côtés et a posé sa main sur mon dos à chaque contraction ! Elle m'a mise dans le bain, guidée dans des positions et surtout, c'est elle qui a donné le feu vert pour se rendre à la maternité. Nous serions probablement arrivés une bonne dizaine d'heures trop tôt si nous avions dû compter sur notre propre jugement.

La présence constante de cette femme en qui j'avais une confiance aveugle m'a permis de lâcher le mental et laisser faire mon corps. Cette confiance que je lui accordais et ce lien privilégié que nous avons pu entretenir s'est construit pendant les mois de suivi de grossesse. Mon conjoint et moi-même avançons sereins vers ce grand jour, sachant qu'elle serait là pour nous guider durant mais aussi après le retour à la maison.

Je suis partie à la maternité en sachant que je pouvais disposer d'une salle nature, car la sage-femme avait fait les démarches en amont. J'ai été tellement bien entourée et accompagnée qu'à aucun moment, je n'ai pensé à demander une péridurale. L'attitude de la sage-femme me renvoyait une image rassurante qui me disait « ce que tu vis est tout à fait normal, tu t'en sors bien et tu y arriveras ». J'ai trouvé particulièrement important de ne pas devoir m'occuper de communiquer sur ce que je vivais, ni de devoir traiter des informations, on ne m'a jamais parlé de centimètres de dilatation, on ne m'a pas donné d'heure et on m'a laissé faire en respectant mon rythme et celui de mon bébé.

Je recommanderai sans hésiter le suivi Bien Naître aux futurs parents qui souhaitent construire un projet de naissance et favoriser un développement naturel des événements tout en bénéficiant du cadre sécurisant du milieu hospitalier. Je recommande également un suivi sage-femme à toutes celles qui souhaitent appréhender leur grossesse de manière simple, qui refusent de céder à la surmédicalisation et au climat de risques que peut, dans certains cas, entretenir la médecine. Puis finalement, je recommande ce suivi à tous les parents qui souhaitent être accompagnés dans le post-partum par une personne qui occupe une place particulière dans la vie de votre famille !