

- LES RENCONTRES DE FRANÇOISE LEMARCHAND -

# Paloma Chaumette

*« “Accoucher” une maman est un évènement très intense. Cela me renvoie à mes années de comédienne : le théâtre était aussi une création extrêmement intense et à chaque fois unique, avec un début, une évolution et une fin. »*



## Avant-propos

Paloma, sage-femme et aussi femme sage ! En tout cas, « passeur » puisqu'elle fait passer la future maman de la « rive femme » à la « rive mère » avec toute son humanité, sa sérénité et sa longue expérience. J'ai été intriguée par cette personnalité lumineuse, ancienne comédienne, qui a mis au monde un de mes petits enfants. Qu'avait elle de si différent ? Pourquoi toutes ces jeunes femmes « branchées » se l'arrachaient ? Mettre un enfant au monde, n'était ce pas la chose la plus naturelle depuis la nuit des temps ? Paloma a écrit un livre passionnant (voir rubrique « Pour aller plus loin ») qui m'a éclairée et convaincue de son approche globale de l'accompagnement sur le chemin de la naissance. Dans notre monde de plus en plus dominé par la technique et l'efficacité, il m'a semblé important de lui donner la parole. Oui pour la technique, mais sans oublier la grâce et le sacré !

---

## **Comment, après avoir été comédienne dans une première vie, est né votre désir d'être sage femme ?**

C'était plus qu'un désir, c'était une évidence qui s'est imposée à moi. J'en ai eu la conviction à la naissance de mon deuxième enfant. Je voulais continuer à vivre cette expérience de l'accouchement, mais je ne pouvais pas faire quinze enfants ! La sage femme qui était à mes côtés a été mon modèle. J'avais 28 ans, pas même mon bac en poche, et les études pour me former me paraissaient inabordables. Mais la douceur du visage de cette femme m'a laissée croire que je pouvais y arriver.

J'ai donc laissé tomber le cinéma et le théâtre pour entreprendre de nouvelles études, non sans difficultés... Puis, mon diplôme de sage femme en poche, j'ai travaillé pendant des années à l'Assistance Publique, où je n'étais qu'un maillon de la chaîne. Je m'occupais des femmes soit avant leur accouchement, soit en salle de travail, soit en suite de couches, mais ce n'était jamais la même ! Je n'étais jamais en pays de connaissance et ne pouvais jamais dire : « Ah comment vas tu, je suis contente, enfin ce bébé va naître. » Chaque morceau était découpé, j'avais l'impression d'être une rondelle de saucisson ! Je changeais tout le temps de poste, c'était très frustrant. Moi, j'avais envie d'une continuité, comme dans un roman où l'histoire commence, évolue et finit. J'ai alors choisi d'exercer en libéral pour avoir la possibilité de suivre médicalement la grossesse ; faire la préparation à l'accouchement, à la maternité et la paternité, « accoucher » les mamans, les suivre pendant l'allaitement et la rééducation périnéale, et avoir une présence affective et psychologique souvent nécessaire à ce moment là.

La grossesse et l'accouchement sont des événements très intenses. Cela m'a rappelé mes années de comédienne : le théâtre était aussi une création extrêmement intense et à chaque fois unique, avec un début, une évolution et une fin.

*« Je pratique l'haptophonie, le chant avec le mouvement.  
Respirer est très important pour s'oxygéner soi même,  
oxygéner son utérus qui travaille beaucoup pendant  
l'accouchement, et le bébé qui est à l'intérieur.  
Or qui chante, respire. »*

## **Au-delà de la technique, vous pensez que l'hôpital doit s'humaniser ?**

Dès qu'on est à l'hôpital, que ce soit pour accoucher ou pour une maladie, la réponse des soignants est technique, mais pas souvent humaine. C'est très bien d'être concentré sur les gestes techniques pour opérer, mais en dehors de la vésicule biliaire que l'on vient de retirer, tout autour il y a un bonhomme qui a des sentiments, des peurs, un passé, un futur, un

besoin d'échanger, de transmettre, et surtout d'avoir une relation qui ne se résume pas seulement à : « Voilà, c'est fait, on vous a enlevé la vésicule biliaire. » Le summum de ce manque de relation, c'est l'accouchement. Or cet événement n'est pas une maladie, c'est une chose naturelle, qu'on partage avec tous les mammifères et qui pourrait, pourquoi pas, se faire chez soi comme avant.

Compte-tenu de l'exigence légitime des parents d'être en parfaite sécurité, il est préférable d'accoucher dans un lieu médicalisé où il y a tout ce qu'il faut pour aider la naissance, c'est-à-dire un bloc opératoire, un chirurgien et un anesthésiste. On n'a jamais parlé autant de sécurité qu'aujourd'hui ! Celle-ci est nécessaire, mais elle ne doit pas être visible, omniprésente et prépondérante. Qu'on fasse le bilan pour savoir si une femme doit être opérée en urgence, oui ; qu'elle voie l'anesthésiste au cas où il y aurait une malformation, oui. Mais ce n'est pas pour autant qu'on doit d'être dans un lieu aseptisé, avec des gens qui n'ont plus de visage parce qu'ils sont tous masqués !

### **Est-ce du jardin que vous puisez votre énergie ?**

Le jardin fait plus que m'apaiser, il m'équilibre, c'est ma thérapie. Jardiner est soignant et c'est une source d'invention. Ça n'a rien d'idéologique, c'est une matière que l'on peut montrer aux autres et transmettre. C'est ce que je fais avec les étudiants, et le retour est magnifique quand ils me disent que ce qu'ils ont réalisé, c'est grâce à notre travail tous ensemble.

Ce qui fait sens est essentiel pour moi. Je ne vois pas pourquoi on s'agite si l'on n'a pas quelque chose à raconter. Faire du jardin l'objet d'un décor, ce n'est pas mal si le décor est réussi, mais s'il ne veut rien dire, c'est ennuyeux. C'est pour cette raison aussi que j'ai abandonné ma clientèle privée : la plupart voulaient un jardin pour épater leurs amis, très peu étaient véritablement jardiniers.

### **Parlez-moi de la notion de paysage.**

On a toujours une lecture culturelle du paysage, c'est pour cela qu'il est très difficile d'en donner une définition universelle. Si l'on met un Limousin et un Papou devant un paysage vert, l'un va dire : « Il a plu, c'est bien vert aujourd'hui ». L'autre dira : « C'est amer ». Parce que, dans sa culture, cette couleur ne renvoie pas au regard, mais au goût. Je me souviens d'un paysagiste qui faisait traverser la Beauce à des Japonais. Pour nous ce paysage est plutôt monotone, alors qu'eux s'extasiaient devant cette étendue immense parce qu'il n'y en a pas chez eux !

### **Pour vous, y a-t-il aujourd'hui une prise de conscience par rapport aux menaces qui pèsent sur la planète ?**

On est obligé, pour des raisons mécaniques, économiques, démographiques, de santé, de prendre la mesure de la finitude de la planète, de notre dépendance face à une biodiversité très menacée. Cette conscience commence à émerger chez les jeunes depuis une quinzaine

d'années parce qu'ils ont vu les effets dévastateurs de la vision ultra libérale des Bush, Thatcher et autres. Les centres d'enseignement évoluent eux aussi. Par exemple, trois enseignants de BTS du lycée agricole Jules Rieffel, à Saint Herblain, m'ont demandé de créer un jardin en mouvement avec leurs élèves. À travers ce jardin, ils ont pu mesurer l'importance de notre relation à la nature. Il y a aujourd'hui énormément d'initiatives encourageantes : la production et la distribution locale, le recyclage, les monnaies complémentaires... Ces initiatives sont difficiles à fédérer, mais j'ai bon espoir !

### **Parlez-moi de votre pratique du chant, avant, pendant et après l'accouchement.**

Je pratique l'haptophonie, le chant avec le mouvement. Respirer est très important pour s'oxygéner soi même, oxygéner son utérus qui travaille beaucoup pendant l'accouchement, et le bébé qui est à l'intérieur. Or qui chante, respire. J'apprends donc à la femme à sentir à partir d'où elle respire, que font les muscles qui aident à la respiration et comment les utiliser. Ensuite, elle profère quelque chose qui n'est pas forcément harmonieux. Crier peut aussi être libérateur. On peut très bien chanter en faisant « whouahlalala », ce qui permettra d'expulser la douleur. On a la même satisfaction que si l'on avait dit un gros juron en hurlant et c'est moins agressif pour tout le monde, y compris pour soi même. La femme peut chanter avec moi, avec le papa ou les deux. Le chant devient alors un support sur lequel elle peut s'appuyer pour se déposer, se lâcher, s'abandonner davantage. L'accouchement n'est pas un événement contre lequel il faut se préparer à lutter, il ne conduit pas vers la mort, mais vers une vie supplémentaire. Et l'on sait à quel moment cela va s'arrêter : quand cette vie va apparaître. L'adrénaline nécessaire pour échapper à un danger est ici inutile. Il s'agit juste de s'abandonner le plus possible, et le chant permet cet abandon. Souvent, les enfants qui ont mal quelque part ou qui sont fatigués, ou bien les vieilles personnes un peu séniles en fin de vie, font « haahaahaahaa ». Vu de l'extérieur, on se dit « Comme il est agaçant à sonoriser ses respirations ! », mais lui, ça l'aide.

Le chant que je pratique est une technique qui marche très bien pour la mère comme pour l'enfant. Pendant la grossesse celui ci entend chanter avec ses oreilles, mais aussi avec sa peau parce que le son vibre sur le liquide dans lequel il baigne. Je conseille toujours aux parents de chanter régulièrement le même chant. C'est un air que l'enfant reconnaîtra une fois sorti du ventre de sa mère et qui le rassurera. Le jour où il n'arrive pas à s'endormir, s'il est énervé ou inquiet, ce chant le soutiendra et l'aidera à se détendre.

### **Qu'en est-il de l'accouchement dans l'eau dont on a beaucoup parlé ?**

En dehors des cétacés, aucun mammifère n'accouche dans l'eau. Même ceux qui vivent dans l'eau, qui nagent très bien et font leur maison au bord de l'eau comme les castors, vont sur la terre ferme pour accoucher. Seule

l'éléphante, qui accouche debout, met les pieds dans l'eau afin d'amortir le choc pour le bébé. Donc accoucher dans l'eau ne me paraît absolument pas logique. Mais ce qui est merveilleux, c'est l'eau chaude avant l'accouchement. Dans un bain chaud, on se ramollit, et en se ramollissant, on s'abandonne, les tissus sont plus souples, plus distendus. On cherche donc une absence de réactivité contre la contraction qui doit agir sans gêne. La douleur ne vient pas de la contraction, mais de la résistance du col. Pour supprimer cette résistance, il faut être relâché. Alors de mur, le col devient porte, et au moment de l'accouchement, il n'est plus qu'un souffle qui se laisse écarter par la pression du bébé !

*« Lors de l'accouchement, je fais très attention de placer les papas dans un angle de vue qui est beau. »*

**Dans votre livre, vous parlez très bien de la douleur, du choix ou non de la péridurale. Vous avez écrit « On admire les gens qui grimpent l'Everest, mais la femme, c'est son Everest à elle et on va lui enlever cette chance qu'elle a de pouvoir se faire un Everest ! ».**

La douleur déclenche la production d'endorphines, des morphiniques naturels, qui élèvent le seuil de la douleur, si bien qu'on la ressent moins. Il faut bien sûr être dans un état de détente qui permette au cerveau de fabriquer ces endorphines. On ne peut pas être spectateur de sa douleur, on est dedans complètement, mais il faut être dans l'acceptation, un fiat absolu et s'offrir à la vie qui arrive. Si l'on est dans le recul ou la lutte, immédiatement le cerveau comprend qu'il faut se défendre et envoie des produits pour lutter, agresser, fuir : de l'extradiole, de l'adrénaline qui accélèrent le métabolisme, alors qu'il faudrait au contraire le ralentir. Pour les femmes qui ne peuvent surmonter leur peur et leur stress, la péridurale évite que l'accouchement devienne un bras de fer entre les contractions et le col qui finirait par lâcher, mais dans un terrible état d'épuisement, ce qui serait mauvais pour la femme comme pour l'enfant. Je suis pour ces techniques, à condition qu'on les utilise uniquement lorsqu'elles sont nécessaires. Bien sûr, la péridurale peut être nécessaire pour des raisons obstétricales, mais aussi pour des raisons qui sont propres à la femme qui a besoin de cette aide ce jour là. Cela ne veut pas dire qu'à l'accouchement suivant, elle en aura besoin.

### **Et lorsque le bébé naît ?**

Alors une sage femme doit savoir se retirer, mettre un voile pudique parce qu'il ne s'agit pas de sa propre grossesse. Ce n'est pas de la modestie, mais une politesse. Je ne dois pas voler l'émotion des autres, mais leur laisser exprimer en toute liberté ce qu'ils ressentent. Il y a ceux qui pleurent, ceux qui rient, ceux qui ne font rien, ceux qui restent sidérés, ceux qui sont pudiques, très peu restent froids. Lorsque le bébé naît, que

tout va bien, que la femme ne saigne pas, que la délivrance a été faite et que les parents sont en train d'admirer leur œuvre, il faut s'écarter. Les parents savent qu'ils peuvent m'appeler si ça ne va pas, mais ils doivent se retrouver dans leur intimité comme à la première seconde où ils ont accompli l'acte fondateur de cette grossesse. C'est ce qu'on devrait apprendre aux hospitaliers, ça ne coûte pas cher et ça peut se faire n'importe où.

**Vous dites que vous faites passer la future maman de la rive de la femme à la rive de la mère. Vous l'aidez aussi à redevenir femme après l'accouchement.**

C'est très émouvant d'accompagner une femme jusqu'au moment où elle devient mère, et très intéressant aussi de la faire revenir sur la rive de la femme après l'accouchement, afin qu'elle ne reste pas coincée dans une symbiose avec son enfant où elle oublie de redevenir femme. Après un accouchement, on est dans une intimité qui favorise la confiance, et il m'arrive de demander à la femme si elle a repris des rapports sexuels. Si la réponse est négative, on essaye de voir pourquoi, alors que le bébé a déjà deux ou trois mois. Parfois, il suffit de très peu de choses, d'autres fois, il y a des peurs ou des maris qui n'osent pas parce qu'ils ont assisté à un accouchement difficile où ils ont vu toute la souffrance de l'humanité en quelques heures ; alors des images ressurgissent, et leur femme ne peut plus être la partenaire de jeu d'avant. C'est pourquoi, lors de l'accouchement, je fais très attention de placer les papas dans un angle de vue qui est beau.

*« L'enfant prend aussi naissance dans la tête, dans le cœur, et pour cela il faut du temps pour pouvoir rêver. »*

**Diriez vous que les femmes sont aujourd'hui plus attentives à leur grossesse et leur accouchement ?**

Oui, beaucoup plus, mais seulement dans un certain milieu, car cela nécessite un peu d'argent, de réflexion et du temps. De nombreuses femmes sont débordées par leur travail pratiquement jusqu'à l'accouchement : celles qui travaillent en libéral ne peuvent pas vraiment s'arrêter et celles qui sont salariées, et qui devraient s'arrêter normalement six semaines avant la naissance, accouchent la plupart du temps deux semaines plus tôt. Elles n'ont donc pas vraiment le temps de rêver à cet enfant.

Quand j'étais petite, je pensais que le bébé était dans le corps de la maman, mais que l'oreille se faisait dans l'oreille, par exemple. C'étaient comme des moules et, à un moment, tout se collait. D'une certaine façon, je continue à le penser, car l'enfant prend aussi naissance dans la tête, dans le cœur, et pour cela il faut du temps pour pouvoir rêver.

Le livre *La petite fantasmagorie* de la grossesse d'André Chadéron parlait de ce besoin de rêver son bébé pour lui donner corps. Quand on a commencé à voir à l'échographie si le bébé était une fille ou un garçon, je trouvais qu'on sexualisait trop vite. On ne pouvait plus garder ce mystère et rêver l'enfant comme fille ou garçon, chercher des prénoms pour l'un et l'autre. Même si cela n'a rien de scientifique, j'ai toujours été convaincue que l'enfant se construisait avec la pensée de sa mère. Si celle-ci a peur ou est stressée, une espèce de frisson conduit par le système nerveux court dans tout son corps, des produits chimiques sont déversés dans les veines, arrivent dans l'utérus, traversent le placenta et les veines du bébé. Si par contre elle a des pensées heureuses, elle produira des tryptophanes à gogo, ces hormones du cerveau qui rendent cool !

*« J'aime bien travailler la nuit, il y a une ambiance très particulière. [...] Le mystère se prépare dans le silence du monde. »*

#### **Parlez moi de la notion de sacré dans cette mise au monde...**

Il n'y a rien de plus sacré que la vie humaine ! Faire un enfant, c'est un miracle, car c'est extraordinaire de perpétuer la vie. On est émerveillé par la beauté des petits chatons, de ce qu'ils sont capables de faire, mais chez l'être humain, c'est tellement plus extraordinaire encore car il est tellement plus complexe ! Le petit homme naît avec son héritage génétique familial, mais aussi avec un héritage de civilisation et celui du pays où il vient au monde. Cet enfant, cette perfection, c'est la femme qui l'accueille, qui le laisse pousser à l'intérieur d'elle même et qui lui donne vie. Je trouve qu'elle accomplit un acte tellement sublime qu'on devrait lui tresser des couronnes, même si c'est un miracle extrêmement quotidien et banal. Huit cent mille naissances par an en France, ce sont huit cent mille miracles ! Mais à cause de la technicité et de la banalisation de l'accouchement, on en oublie de vénérer la femme qui l'a permis. Il y a de l'abdication, de la générosité dans le fait de donner la vie. Se laisser mettre enceinte, est déjà un acte généreux de son corps. Et quand ce n'est pas arrivé en faisant l'amour, c'est encore plus généreux, car on s'est soumis à un tas de traitements et on a parcouru un chemin de croix pour essayer d'accueillir un enfant en son sein. Ce qui ne veut pas dire que les femmes qui n'ont pas eu d'enfant ne créent pas. Elles peuvent être artistes, exercer un métier qu'elles aiment ou se consacrer à une passion. Etre une Mère Teresa, c'est une grande maternité.

#### **Un moment de grâce ?**

Le moment de grâce, c'est le moment de l'apparition. On a alors l'impression que tout s'arrête, que le temps est suspendu, et toute sa vie on se souviendra de la pièce dans laquelle on était, des odeurs, de ce qu'on a vu ou entendu, si les cloches sonnaient, si les oiseaux chantaient... Tout

restera gravé. Ce sont des moments précieux comme des perles. J'aime bien travailler la nuit, il y a une ambiance très particulière. La « cuisine » se fait, la femme s'endort un peu, puis elle se réveille et on sent que les choses progressent, progressent, progressent... Le mystère se prépare dans le silence du monde. À chaque fois, je revis ce moment d'intensité. Ce n'est jamais pareil, mais toujours riche et miraculeux.

### **Combien de bébés avez-vous à votre actif ?**

7 360 et quelque. En réalité, ce sont plus de 7 000 femmes qui ont mis au monde un enfant, moi j'étais juste présente à leur naissance. Souvent je rectifie les mamans qui disent à leurs enfants : « C'est Paloma qui t'a accouché ». Je leur dis : « Non, c'est vous qui avez accouché, moi, j'étais là pour vous aider ». En espagnol, on dit dar a luz, c'est plus joli que le mot « accoucher » !

J'ai fait à peu près 2 000 accouchements depuis que je suis en libéral, 70 l'année dernière. Quand j'étais hospitalière, j'en faisais beaucoup plus, mais je ne m'impliquais pas de la même façon, je n'en avais pas le temps. Maintenant, c'est moi qui rythme. Je ralentis un peu car il faut être très disponible, mais je n'envisage pas de m'arrêter. Pour moi, l'accouchement est toujours un acte magique.

Voir la tête d'un enfant sortir, c'est comme assister à un lever du soleil...

#### **POUR ALLER PLUS LOIN... ET ENGAGEZ-VOUS !**

■ [www.lisons.info/Chaumette-Paloma-auteur-155.php](http://www.lisons.info/Chaumette-Paloma-auteur-155.php)

■ [palomachaumette@free.fr](mailto:palomachaumette@free.fr)  
01 46 06 40 01 / 06 60 66 40 01

#### **Quelques livres**

■ *Parents et sage-femme : l'accompagnement global.*  
*Rencontre sur le chemin de la naissance*, éditions Yves Michel