

Introduction

Quand je suis tombée enceinte de mon premier enfant, j'avais vingt-quatre ans et j'étais extrêmement idéaliste. J'étais déterminée à avoir une grossesse parfaite et un accouchement épanouissant avant d'être une mère géniale. Je pensais que ce serait facile.

J'ai adoré être enceinte. J'ai eu de la chance : tout s'est bien passé, pas de nausées matinales ou de maux de dos, et j'ai continué tranquillement jusqu'à la trente-neuvième semaine de grossesse. J'ai lu de nombreux ouvrages sur les techniques d'accouchement naturel, suivi un cours de yoga prénatal et me suis indignée contre la médicalisation de la naissance (comme je le voyais alors). Les livres m'ont appris que l'accouchement n'était pas forcément douloureux tant qu'on faisait ce qu'il fallait. J'ai dit à mes amis et ma famille que je voulais pouvoir tout contrôler quand j'accoucherais. J'ai donc décidé de louer une baignoire d'accouchement et de faire ça à la maison.

Quand le travail a enfin commencé, j'ai passé les premières heures à jouer avec l'appareil de stimulation électronique en faisant les cent pas. Mais les douleurs étaient de plus en plus fortes et j'étais à peine dilatée. Cela ne correspondait pas à ce que j'attendais. Je me suis cachée de la sage-femme dans une autre chambre. Puis j'ai fini par ramper jusqu'à la salle de bains à l'étage. La douleur était si intense que j'étais en nage

et j'ai cru que j'allais vomir. Je me suis accroupie sur le palier, incapable d'ouvrir la porte de la salle de bains. La douleur était insupportable, mais mon sentiment d'échec était encore pire : « J'ai été stupide et naïve de penser que je pourrais gérer ça, me suis-je dit. Je ne peux pas supporter la douleur et je vais devoir demander à être transférée à l'hôpital. »

Et là, alors que j'étais pliée en deux et que mes idéaux s'effondraient autour de moi, une chose remarquable est arrivée. Du plus profond de mon désespoir, j'ai soudain réalisé ce que je faisais mal : je luttais contre les contractions. J'essayais de les attaquer de front en utilisant contre elles les techniques « d'accouchement actif » et les postures de yoga. Après tout, faire un bon accouchement n'avait rien à voir avec le fait de « garder le contrôle ». Il s'agissait de se sentir assez en sécurité pour lâcher prise. Alors au lieu d'essayer de bouger, de me mettre en boule ou de me voiler la face, à la contraction suivante, j'ai respiré lentement et volontairement en m'autorisant à vraiment sentir le mouvement dans mon ventre. C'était toujours difficile, oui, et effrayant : je ne savais pas ce que cette sensation pouvait me faire. Mais ce n'était plus insoutenable. J'ai senti l'envie de vomir passer. Je suis redescendue et j'ai rejoint la sage-femme à la table de la cuisine. À partir de là, quand les contractions arrivaient, je restais assise calmement sans rien dire et essayais de les accueillir.

Bien sûr, le travail a avancé et je me suis rapidement retrouvée à quatre pattes. La baignoire d'accouchement n'était toujours pas prête à cause d'un souci avec la température de l'eau. À un moment, j'ai commencé à faire des vocalises. Je m'étais entraînée à faire des « Aum » en yoga prénatal. Pendant le cours, ça m'avait fait grincer des dents, mais j'ai apprécié la façon familière dont ces sons résonnaient en moi. Et j'ai découvert que tant que je faisais des « Aum » et me concentrais sur le son, je tenais la douleur à distance.

Lorsque le son s'atténuait, les pensées commençaient à m'envahir. Je remarquais que quand je m'apitoyais sur mon sort en pensant « Oh pourquoi ça m'arrive à moi ? Je ne peux pas supporter ça... », la douleur refaisait surface brusquement. Mais quand j'arrivais à faire taire cette petite voix et à me soumettre à la sensation, la souffrance disparaissait. Les contractions sont montées encore et encore jusqu'à ce qu'elles se transforment en une longue contraction. Et puis je me suis sentie si petite que cette sorte d'être séparé, cette petite voix, a semblé disparaître entièrement, et j'ai éprouvé une admiration sans borne face à la puissance de la naissance. Une partie de moi pouvait observer que j'étais devenue un simple véhicule pour les mécanismes de l'univers, qui travaillaient dur, comme des rouages, à l'intérieur de moi.

Finalement, la baignoire a été remplie et ma petite fille est née dans l'eau, avec un poids de quatre kilos et quatre cents grammes.

L'AVENTURE COMMENCE

Pourquoi vous ai-je raconté mon accouchement ? Bien sûr, cet événement a marqué le début de ma vie de parent. Mais cela a aussi marqué un autre moment décisif, bien que je fusse incapable de l'expliquer dans ces termes : c'est le moment où j'ai réalisé pour la première fois le pouvoir immense de la pleine conscience. Alors que j'avais une expérience et une compréhension de la méditation très limitées, j'ai su qu'en lâchant prise sur le moi intellectualisé, j'étais entrée en contact avec quelque chose de très spécial. Quoi que ce soit, quand j'étais en contact avec lui, cela avait été assez puissant pour effacer l'agonie des douleurs d'accouchement.

Mon expérience de l'accouchement a été valorisante, mais pas comme je l'avais imaginé. Je m'étais attendue à avoir le

sentiment d'avoir accompli cet exploit grâce à une bonne planification, la confiance et la détermination. Mais avec du recul, c'est l'abandon face aux événements qui m'a permis d'avoir le genre d'accouchement que je voulais. Ce n'est pas moi qui ai mis mon bébé au monde ; pas le « moi » qui avait lu des livres et rédigé un plan de naissance en tout cas. C'est quelque chose de plus grand, et « mon » rôle a simplement été de ne pas me mettre dans son passage. Alors, même si l'expérience a été valorisante d'une certaine manière, cela a aussi été une belle leçon d'humilité. Et je suis très reconnaissante d'avoir eu droit à cette leçon au début de mon aventure dans la parentalité. Les mois et les années qui ont suivi, j'ai appris que garder le contrôle et ses grands principes n'était pas ce que fait un bon parent, pas plus que cela fait un bon accouchement. L'expérience de la naissance peut être appréciée, qu'elle se passe à la maison ou à l'hôpital, qu'elle soit peu ou très médicalisée. C'est la capacité à accueillir tout ce qui se présente dans l'instant présent qui fait que nous sommes véritablement capables d'affronter les défis de la condition de parent.

Alors, pour moi, la pleine conscience et la parentalité ont été liées dès le tout début ; et alors que je n'ai jamais reçu le message de manière aussi claire que lors du début du travail, j'ai petit à petit découvert que quand j'arrête de me battre contre la réalité et que je commence à l'accepter, alors tout se déroule avec bien plus de douceur. Et la pleine conscience, surtout quand on commence à la pratiquer, est un moyen de nous aider à le faire.

Je crois qu'on peut tous tirer profit de ce talent simple qui peut pourtant nous changer profondément.

À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse à tous ceux qui aimeraient pratiquer la pleine conscience en élevant des enfants. Comme le suggère le titre, ce livre est essentiellement pour les parents (ou futurs parents), bien que d'autres personnes qui s'occupent d'enfants, par exemple des grands-parents ou professionnels de la petite enfance, puissent aussi le trouver utile.

Bien que j'aie évoqué ma propre expérience de l'accouchement, ce livre ne couvre pas, en fait, l'usage de la pleine conscience pendant la grossesse ou la naissance dans les détails. Je crois que la pleine conscience est une ressource exceptionnelle à utiliser lors du travail pour tous types d'expérience d'accouchement. Cependant, ce sujet mériterait un livre à part entière, et il y a vraiment d'excellents ouvrages qui expliquent comment la pleine conscience peut être utilisée en préparation à la naissance (voir la section « Lectures complémentaires » pages).

La pleine conscience peut être utilisée comme principe de base pour l'éducation dans la vie de famille, quel que soit l'âge de vos enfants. Dans l'ensemble, ce livre prend des exemples dans les premières années de parents, puisque cette période intense est un moment où les parents ont souvent besoin

de trouver de nouveaux moyens d'affronter les défis qu'ils rencontrent.

Ce livre est une ressource pour tous les parents :

- que vous soyez novice à la fois en matière de parentalité et de pleine conscience.
- que vous soyez déjà parent, mais novice en matière de pleine conscience.
- que vous pratiquiez déjà la pleine conscience, mais recherchez de l'aide pour l'incorporer dans votre nouvelle vie de famille.

Comment utiliser ce livre ?

Le premier chapitre est une introduction à la pleine conscience et à la parentalité attentive. Il expose ceci dans le contexte du bouddhisme dans le monde moderne. Le chapitre deux explique comment nous pouvons intégrer la pleine conscience dans la vie actuelle. Les chapitres trois à neuf décrivent en détail les différentes opportunités et défis que rencontrent les parents attentifs. Le chapitre dix explique comment s'engager dans un mode de vie éthique peut soutenir la pleine conscience, et le chapitre onze aborde la manière de présenter la pleine conscience aux enfants. Les quatre derniers chapitres, douze à quinze, présentent des moyens d'approfondir votre pratique de la méditation en mettant en place une méditation formelle, en cherchant le soutien d'un professeur et allant en retraite, tout cela dans le contexte de la pratique au sein de la famille.

Les lecteurs qui commencent tout juste leur aventure de la parentalité et découvrent le concept de pleine conscience trouveront l'ensemble du livre pertinent. Les lecteurs qui ont des bébés légèrement plus âgés et/ou des enfants préféreront peut-être passer directement au chapitre trois qui se concentre sur la période post-natale. Ceux qui ont déjà établi leur propre pratique de la méditation n'auront peut-être pas besoin de ce qui est décrit au chapitre douze, mais trouveront probable-

ment les conseils pratiques du chapitre treize utiles, puisqu'il montre comment appliquer la méditation selon les exigences de la famille.

Les chapitres sont organisés pour être lus du début à la fin. Je peux aussi vous suggérer de vous plonger dans les chapitres qui vous attirent l'œil à un instant précis ; peut-être que les sujets concernant la gestion de comportements difficiles ou le fait d'aller en retraite vous intéressent particulièrement en ce moment, et dans ce cas, il vaut mieux suivre ses besoins.

Parfois, je fais référence à votre bébé ou votre enfant en disant « il » ou « elle ». J'ai choisi d'alterner grossièrement pour essayer d'être juste ! Je fais aussi référence à « votre enfant » ou « vos enfants ». Mais les exemples que je donne s'appliquent aussi bien aux garçons qu'aux filles, quel que soit le nombre d'enfants dans la fratrie.

La voix des parents

Tout au long de ce livre, vous trouverez des anecdotes, des astuces et des aperçus venant d'autres parents qui explorent les bienfaits et les défis de la pleine conscience au sein de la famille. Certains d'entre eux ont entamé leur aventure méditative depuis notre rencontre ; d'autres sont des connaissances que j'ai faites grâce à la méditation. Quelques-uns sont des professeurs de méditation très expérimentés, alors que d'autres ne sont qu'au début de leur voyage dans la pleine conscience. J'ai rencontré de nombreux parents via Samatha Meditation, surtout en aidant à organiser la retraite familiale annuelle au centre de retraite Samatha au pays de Galles. Participer à la formation d'un groupe de méditation familiale à Oxford où les parents peuvent pratiquer avec leurs enfants a été une expérience très enrichissante, et je suis très reconnaissante envers les parents qui ont partagé avec moi leurs expériences à ce

propos. Je n'aurais pas pu écrire ce livre sans l'aide de tous ces parents, dont certains ont passé plusieurs heures avec moi à discuter des différents aspects de la parentalité et de cette pratique. Je suis vraiment heureuse qu'ils aient partagé leurs histoires et j'espère que vous trouverez leurs paroles aussi inspirantes que moi.